

CHECKLIST

pro hodnocení ergonomie pracovního místa se zobrazovací jednotkou

Auditor:		Datum:	
Pracoviště:		Pracovní pozice:	
Pracovní činnost:		Pohlaví:	☐ Muž ☐ Žena

1. Jsou splněny prostorové požadavky pro pracoviště? *

Má každý pracovník min. 2 m ² volné podlahové plochy (mimo stabilní zařízení a spojovací cesty)?	ANO	NE
Je šíře volné plochy pro pohyb alespoň 1 m?	ANO	NE

2. Jsou splněny rozměry pracovní roviny, pracovního místa při práci? *

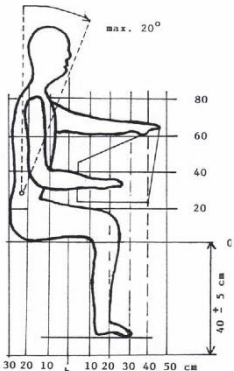
Odpovídá výška pracovního stolu tělesným rozměrům zaměstnance a základní pracovní poloze?	ANO	NE
Pohybuje se základní výška sedáku židle nad podlahou 400 ± 50 mm?	ANO	NE
Pohybuje se výška pracovní roviny nad sedákem židle u mužů 220 až 310 mm?	ANO	NE
Pohybuje se výška pracovní roviny nad sedákem židle u žen 210 až 300 mm?	ANO	NE
Pohybuje se výška pracovní roviny při práci muže a ženy vstojе mezi 800 až 1000 mm?	ANO	NE
Je pracovní místo uspořádáno tak, aby manipulační roviny a pohybové prostory odpovídaly tělesným rozměrům zaměstnance a aby nedocházelo k zaujímání nepříjemných pracovních poloh viz. obrázky č. 1 až 3 viz níže (Příloha č. 8 NV 361/2007 Sb.)?	ANO	NE

3. Je zajištěn dostatečný volný prostor pro dolní končetiny při práci vsedě? *

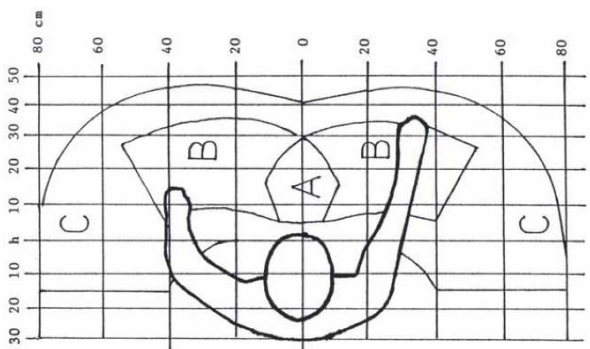
Minimální výška nad podlahou 600 mm	ANO	NE	Nejmenší celková šířka 500 mm	ANO	NE	Nejmenší hloubka 500 mm Optimální hloubka 700 mm	ANO	NE
Volný prostor pro dolní končetiny umožňuje pohyb dolních končetin vpřed a vzad?							ANO	NE

4. Jsou splněny ergonomické požadavky na pracovní židli? *

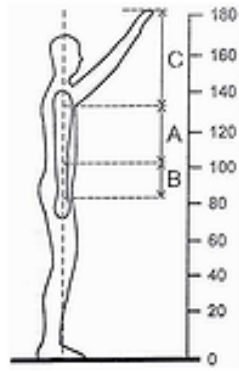
Je pracovní židle při sezení stabilní?	ANO	NE
Umožňuje židle snadné nastavení výšky sedáku?	ANO	NE
Umožňuje židle snadné nastavení sklonu zádové opěrky?	ANO	NE
Odpovídá sedadlo podmínkám práce, především pokud jde o jeho prodyšnost a omyvatelnost?	ANO	NE



Obrázek č. 1 - Dosahy horních končetin ve svislé rovině při práci vsedě



Obrázek č. 2 - Dosahy horních končetin ve svislé rovině při práci vsedě i vstojе: oblast A - časté a přesné pohyby, oblast B - mírné předklánění, pohyb do stran, oblast C - maximální dosah



Obrázek č. 3 - Dosahy horních končetin ve svislé rovině vstojе - A - optimální dosah, B - přijatelný dosah, C - nepřijatelný dosah pro časté pohyby

5. Jsou splněny ergonomické požadavky na monitor PC? *

Umožňuje monitor posunutí, naklání a natáčení dle potřeby zaměstnance?	ANO	NE
Je monitor umístěn tak, aby na něm nevznikaly reflexy ze světel, oken či jiných zdrojů?	ANO	NE
Vzdálenost očí od monitoru není menší než 40 cm (opt. 50 cm, max. 70 cm dle velikosti obrazovky)?	ANO	NE
Monitor má snadno regulovatelný kontrast a jas? (jas minimálně 35 cd/m ²)?	ANO	NE
Monitor je bez rušivého střídání jasů, kmitání či poskakování znaků apod.?	ANO	NE

6. Jsou splněny ergonomické požadavky na klávesnici PC? *

Je klávesnice oddělena od monitoru, aby mohl zaměstnanec zvolit nejvhodnější polohu?	ANO	NE
Je na pracovním stole zajištěna dostatečná volná plocha pro přirozené opření rukou a zápěstí?	ANO	NE

Má klávesnice matný povrch, nevznikají na ní odlesky, znaky jsou dobře čitelné?	ANO	NE
7. Jsou zajištěny hygienické požadavky na mikroklimatické podmínky na pracovišti? *		
Teplota vzduchu je dle vašeho hodnocení vyhovující (hygienický limit je 20 – 27 °C)?	ANO	NE
Relativní vlhkost vzduchu je dle vašeho hodnocení vyhovující (hygienický limit 30 – 70%)?	ANO	NE
Rychlost proudění vzduchu je podle vás vyhovující (hygienický limit je 0,01–0,2 m/s)?	ANO	NE
8. Je hluchost dle vašeho subjektivního vnímání na pracovišti přijatelná?	ANO	NE
9. Jsou splněny ergonomické požadavky na správnou pracovní polohu při práci vsedě?		
Trup je vzpřímený, pracovník sedí na sedacích hrbolcích?	ANO	NE
Hlava, ramena, záda jsou v jedné rovině?		
Ramena jsou uvolněna?	ANO	NE
Kolena jsou mírně od sebe v úhlu přibližně 90°–110° (optimum 100°)?	ANO	NE
Chodidla jsou položena na podlaze nebo podložce?	ANO	NE
Nastavení sedáku židle zajišťuje otevřený úhel v kyčli 110°?	ANO	NE
Zádová opěrka umožňuje opření bederní oblasti zad a lopatek?	ANO	NE
Úhel záklonu zad není větší než 110°?	ANO	NE
Sedák je v horizontále, jeho přední část je mírně nakloněna dopředu?	ANO	NE
Monitor je umístěn před středem těla?	ANO	NE
Horní třetina monitoru je v úrovni očí nebo mírně pod ní?	ANO	NE
PC komponenty (myš, podložka) napomáhají držet zápěstí v rovině?	ANO	NE
10. Odpovídá osvětlení a větrání hygienickým požadavkům? *		
Hodnotíte osvětlení jako dostatečné?	ANO	NE
Osvětlení není zdrojem oslňování?	ANO	NE
Jsou okna vybavena clonícím zařízením?	ANO	NE
Je zajištěno dostatečné provětrání pracoviště?	ANO	NE
Vzduch je bez obtěžujícího zápachu?	ANO	NE
Nečistoty, které by mohly znečišťovat ovzduší, jsou neprodleně odstraňovány?	ANO	NE
11. Jak je nastaven pracovní režim a režim práce a odpočinku?		
Je práce s PC přerušována krátkými aktivními přestávkami po každé hodině nepřetržité práce např. zařazením protahovacích a uvolňovacích cviků, chůzí do kuchyňky, na toalety, apod.?	ANO	NE
12. Jsou zaměstnanci pravidelně školeni v zásadách ergonomie?	ANO	NE
* Dle nařízení vlády č. 361/2007 Sb. v platném znění, § 41, 45, 46, 48, 50, 49, Příloha 1 a 8		
VÝSLEDKY AUDITU:		
Pokud jsou odpovědi u všech otázek ANO a označené zelenou barvou, znamená to vhodné pracovní podmínky, uspořádání a vybavení pracovního místa.		
Pokud jsou některé odpovědi NE a označené žlutou barvou – doporučujeme provést NÁPRÁVNÉ OPATŘENÍ .		