

**KARTA OCENY ERGONOMICZNEJ
STANOWISKO WYPOSAŻONE W MONITOR EKRANOWY**

L.P	Treść pytania	Tak	Nie	Uwagi
MONITOR				
1.	Czy znaki prezentowane na ekranie są wyraźne i czytelne.			
2.	Czy regulacja ustawienia monitora umożliwia pochylenie ekranu co najmniej 20° do tyłu i 5° do przodu oraz obrót wokół własnej osi co najmniej 120° - po 60° w obu kierunkach.			
3.	Czy ustawienie ekranu monitora względem źródła światła ogranicza oślnienie i odbicie światła.			
KLAWIATURA				
4.	Czy zapewniona jest możliwość regulacji kąta nachylenia w zakresie 0 - 15°			
5.	Czy klawiatura ma odpowiednią wysokość - przy spełnieniu warunku, aby wysokość środkowego rzędu klawiszy alfanumerycznych z literami A, S..., licząc od płaszczyzny stołu nie przekraczała 30 mm dla przynajmniej jednej pozycji pochylenia klawiatury.			
6	Czy powierzchnia klawiatury jest matowa, a znaki na klawiaturze są kontrastowe i czytelne.			
STÓŁ				
7.	Czy konstrukcja stołu umożliwia dogodne ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy, w tym zróżnicowaną wysokość ustawienia monitora ekranowego i klawiatury.			
8.	Czy wymiary powierzchni stołu zapewniają wystarczającą powierzchnię do łatwego posługiwania się elementami wyposażenia stanowiska w wykonywanej pracy.			
9.	Czy wysokość stołu zapewnia naturalne ułożenie przedramion z zachowaniem co najmniej kąta prostego między ramieniem i przedramieniem.			
10.	Czy wysokość stołu zapewnia odpowiedni kąt obserwacji ekranu monitora w zakresie 20° - 50° w dół (licząc od linii poziomej na wysokości oczu pracownika do linii poprowadzonej od jego oczu do środka ekranu.			
11.	Czy powierzchnia stołu jest matowa barwy jasnej.			
KRZESŁO				
12.	Czy krzesło jest odpowiednio stabilne w trakcie użytkowania i posiada podstawę z co najmniej pięcioma kółkami jezdnyymi.			
13.	Czy zapewniona jest możliwość regulacji wysokości siedziska w zakresie 400 - 500 mm od podłogi.			
14.	Czy istnieje możliwość regulacji wysokości oparcia krzesła, oraz regulacji pochylenia oparcia w zakresie: 5° do przodu i			

	30° do tyłu.			
15.	Czy istnieje możliwość dokonywania obrotu krzesła wokół osi pionowej o 360°			
16.	Czy krzesło posiada podłokietniki.			
PRZESTRZEŃ PRACY				
17.	Czy w pomieszczeniu przypada na każdego pracownika co najmniej 2 m ² wolnej niczym nie zastawionej powierzchni podłogi.			
18.	Czy przejścia między stanowiskami pracy mają szerokość co najmniej 0,75m.			
19.	Czy odległość między sąsiednimi monitorami wynosi co najmniej 0,6m, a między pracownikami i tyłem sąsiedniego monitora co najmniej 0,8 m.			
20.	Czy ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy zapewni zachowanie odległości oczu pracownika od ekranu monitora w granicach 0,4 - 0,75 m.			
ORGANIZACJA PRACY				
21.	Czy pracownik posiada możliwość łączenia przemiennej pracy związanej z obsługą monitora ekranowego z innymi rodzajami prac, które nie powodują obciążenia narządu wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała.			
22.	Czy pracownik posiada możliwość stosowania 5 - minutowej przerwy wliczonej do czasu pracy, po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego.			
OŚWIETLENIE				
23.	Czy natężenie oświetlenia elektrycznego na powierzchni stołu wynosi 500 lx.			
24.	Czy ograniczono możliwość powstania olśnień przez zastosowanie żaluzji lub zasłon oraz zastosowanie opraw oświetleniowych rozpraszających światło.			
OPROGRAMOWANIE				
25.	Czy zastosowane oprogramowanie odpowiada zadaniu przewidzianemu do wykonania.			
26.	Czy zastosowane zabezpieczenia nie pozwalają uruchomić komputera bez wiedzy pracownika.			
CZYNNIKI ŚRODOWISKOWE				
27.	Czy w pomieszczeniu pracy jest wystarczająco cicho (poziom ekspozycji na hałas odniesiony do 8 - godzinowego dobowego wymiaru czasu pracy nie powinien przekraczać 85 dB).			
28.	Czy wentylacja pomieszczenia jest skuteczna.			
29.	Czy w pomieszczeniu w okresie grzewczym utrzymywana jest temperatura co najmniej 18 °C.			