


1. Lista kontrolna – stanowiska komputerowe

Dane jednostki organizacyjnej oraz stanowiska pracy:

| | | |
|----|---------------------|--|
| 1. | Firma | |
| 2. | Dział | |
| 3. | Pomieszczenie pracy | |
| 4. | Adres | |

| Lp. | Nazwa kryterium | TAK | NIE | Nie dotyczy | Uwagi |
|-----|---|-----|-----|-------------|-------|
| 1. | Zainstalowano w oknach żaluzje lub zasłony pozwalające na płyną regulację nasłonecznienia. | | | | |
| 2. | Możliwość, regulacji położenia monitora: | | | | |
| | a) pochylenie do tyłu – co najmniej 20°, | | | | |
| | b) pochylenie do przodu – co najmniej 5°, | | | | |
| | c) obrót wokół osi – co najmniej o 120 ° po 60° w obu kierunkach. | | | | |
| | d) wysokości | | | | |
| 3. | Znaki na ekranie wyraźne i czytelne. | | | | |
| 4. | Obraz na ekranie stabilny, bez tętnienia lub innych form niestabilności. | | | | |
| 5. | Jaskrawość i kontrast znaku na ekranie łatwe do regulowania w zależności od warunków oświetlenia stanowiska pracy. | | | | |
| 6. | Wyposażenie stanowiska w uchwyt na dokumenty (z regulacją ustawienia wysokości, pochylenia oraz odległości od pracownika), jeżeli jest taka potrzeba. | | | | |
| 7. | Klawiatura stanowi osobny element wyposażenia podstawowego stanowiska pracy. | | | | |
| 8. | Regulacja kąta nachylenia klawiatury (0° - 15°). | | | | |
| 9. | Podstawa krzesła pięciopodporowa. | | | | |
| 10. | Podstawa wyposażona w kółka umożliwiające swobodne przemieszczanie krzesła. | | | | |
| 11. | Regulacja wysokości siedziska, co najmniej w zakresie 40 – 50 cm od poziomu podłogi. | | | | |
| 12. | Mechanizmy regulacji wysokości siedziska łatwo dostępny, prosty w obsłudze, umożliwiający regulację w pozycji siedzącej. | | | | |
| 13. | Możliwość obrotu krzesła w zakresie 360°. | | | | |
| 14. | Regulacja pochylenia oparcia fotela: | | | | |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|--|---------------|
| | a) do przodu – co najmniej 5°, | | | | |
| | b) do tyłu – co najmniej 30°, | | | | |
| 15. | Wyprofilowanie płyty siedziska i oparcia odpowiednie do naturalnego wygięcia kręgosłupa i odcinka udowego kończyn dolnych. | | | | |
| 16. | Mechanizmy regulacji pochylecia oparcia łatwo dostępny, prosty w obsłudze, umożliwiający regulację w pozycji siedzącej. | | | | |
| | Wyposażenie krzesła w podłokietniki: | | | | |
| 17. | a) regulacja wysokości podłokietników | | | | |
| | b) regulacja szerokości rozstawienia podłokietników | | | | |
| 18. | Podnózek (na życzenie pracownika) dostosowany do cech antropometrycznych pracownika. | | | | |
| 19. | Kąt pochylecia podnóżka w zakresie 0°÷15°, a jego wysokość dostosowana do potrzeb wynikających z cech antropometrycznych pracownika. | | | | |
| 20. | Biurko zapewniające wystarczającą powierzchnię roboczą. | | | | |
| 21. | Biurko zapewniające wystarczającą przestrzeń do umieszczenia nóg pod blatem. | | | | |
| 22. | Powierzchnia blatu biurka matowa (najlepiej barwy jasnej) | | | | |
| 23. | Wysokość blatu (nóg) biurka regulowana.  | | | | |
| | Parametry środowiska pracy: | | | | |
| 24. | a) nawilżanie powietrza (wilgotność względna co najmniej 40 %), | | | | (wg pomiarów) |
| | b) wentylacja zapewniająca dopływ świeżego powietrza, | | | | |
| | c) regulacja temperatury w pomieszczeniu, | | | | |
| | d) oświetlenie płaszczyzny roboczej (500 Lx), | | | | (wg pomiarów) |
| | e) dodatkowe oświetlenie punktowe stanowisk pracy, | | | | |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|--|--|
| | f) odpowiedni poziom oświetlenia światłem dziennym, | | | | |
| 25. | Inne uwagi i spostrzeżenia: | | | | |
| | a) | | | | |
| | b) | | | | |
| | c) | | | | |
| | d) | | | | |

| | |
|------------------------------------|--|
| Kontrolę przeprowadził: | Pracownik wykonujący pracę na ocenianym stanowisku. |
| | |
| Data i czytelny podpis lub pieczęć | Data i czytelny podpis |