

## Lista kontrolna stanowisk wyposażonych w monitory ekranowe

(Wg Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U. 1998 nr 148 poz. 973) z późn. zm. oraz załącznika do rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z dnia 18 października 2023 r. (Dz. U. poz. 2367))

|   |   | punkt załącznika<br>lub § w<br>rozporządzeniu | spełnione |
|---|---|---|-----------|
| <b>Stanowisko pracy z laptopem (&gt;połowa dobowego czasu pracy):</b> |   |   |           |
| 1   | jest wyposażone stacjonarny monitor ekranowy lub podstawkę zapewniającą ustawienie ekranu tak, aby jego górna krawędź znajdowała się na wysokości oczu pracownika   | 1.2   |           |
| 2   | jest wyposażone w dodatkową klawiaturę i mysz   | 1.2   |           |
| <b>Monitor ekranowy:</b>  |   |   |           |
| 3   | znaki na ekranie powinny być wyraźne i czytelne,  | 2.1.a   |           |
| 4   | obraz na ekranie powinien być stabilny, bez migotania lub innych form niestabilności,   | 2.1.b   |           |
| 5   | jaskrawość i kontrast znaku na ekranie powinny być łatwe do regulowania w zależności od warunków oświetlenia stanowiska pracy,  | 2.1.c   |           |
| 6   | regulacje ustawienia monitora powinny umożliwiać pochylenie ekranu  | 2.1.d   |           |
| 7   | Górna krawędź monitora ekranowego znajduje się na wysokości oczu pracownika   | 2.2   |           |
| 8   | Ustawienie monitora ekranowego oraz innych elementów wyposażenia nie wymusza niewygodnych ruchów głowy i szyi   | 2.2   |           |
| 9   | Ustawienie monitora ekranowego względem źródeł światła ogranicza oślnienie i odbicia światła  | 2.3   |           |
| <b>Klawiatura oraz mysz:</b>  |   |   |           |
| 10  | stanowią osobne elementy wyposażenia podstawowego stanowiska pracy  | 3.1   |           |
| 11  | Konstrukcja klawiatury umożliwia użytkownikowi przyjęcie pozycji, która nie powodowałaby zmęczenia mięśni kończyn górnych podczas pracy   | 3.2   |           |
| 12  | Powierzchnia klawiatury jest matowa, a znaki na klawiaturze powinny być kontrastowe i czytelne  | 3.3   |           |
| <b>Stół - jego konstrukcja zapewnia:</b>                              |   |   |           |
| 13  | zróżnicowaną wysokość ustawienia monitora ekranowego i klawiatury   | 4.1   |           |
| 14  | wystarczającą powierzchnię, gwarantującą łatwe posługiwanie się elementami wyposażenia stanowiska pracy i wykonywanie czynności związanych z pracą  | 4.1.a   |           |
| 15  | ustawienie klawiatury z zachowaniem takiej odległości od przedniej krawędzi stołu, która umożliwi podparcie dla rąk i przedramion z zachowaniem co najmniej kąta prostego między ramieniem i przedramieniem | 4.1.b   |           |
| 16  | ustawienie elementów wyposażenia w odpowiedniej odległości od pracownika, bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji   | 4.1.c   |           |
| 17  | odpowiednią przestrzeń do umieszczenia nóg pod blatem stołu oraz do przyjęcia wygodnej pozycji i możliwości jej zmiany podczas pracy  | 4.2   |           |
| 18  | Powierzchnia blatu stołu powinna być matowa   | 4.3   |           |
| <b>Krzesło - powinno posiadać:</b>                                    |   |   |           |
| 19  | podstawę co najmniej pięciopodporową z kółkami jezdnyymi  | 5.1.a   |           |
| 20  | regulację wysokości siedziska   | 5.1.b   |           |
| 21  | regulację wysokości oparcia odcinka lędźwiowego kręgosłupa  | 5.1.b   |           |
| 22  | regulację kąta pochylenia oparcia oraz odpowiednie wymiary oparcia i siedziska  | 5.1.b   |           |
| 23  | wyprofilowanie siedziska i oparcia odpowiednie do naturalnego wygięcia kręgosłupa i ud  | 5.1.c   |           |
| 24  | możliwość obrotu wokół osi pionowej o 360°  | 5.1.d   |           |
| 25  | regulowane podłokietniki  | 5.1.e   |           |

|                                       |   |       |  |
|---------------------------------------|---|-------|--|
| 26                                    | Mechanizmy regulacji wysokości siedziska i pochylecia oparcia są łatwo dostępne i proste w obsłudze oraz tak usytuowane, aby regulację można było wykonywać w pozycji siedzącej   | 5.2   |  |
| <b>Ogólna organizacja stanowiska</b>  |   |       |  |
| 27                                    | Wyposażenie stanowiska pracy oraz sposób rozmieszczenia elementów tego wyposażenia nie może powodować podczas pracy nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego i (lub) wzroku oraz być źródłem zagrożeń dla pracownika.  | 1.1   |  |
| 28                                    | Stanowisko pracy powinno być tak zaprojektowane, aby pracownik miał zapewnioną dostateczną przestrzeń pracy, pozwalającą na umieszczenie wszystkich elementów obsługiwanych ręcznie w zasięgu kończyn górnych.  | 8.1   |  |
| 29                                    | Stanowisko pracy powinno być tak usytuowane w pomieszczeniu, aby pracownik miał do niego swobodny dostęp.   | 8.2   |  |
| 30                                    | Została przeprowadzona ocena warunków pracy w aspektach:<br>-organizacji stanowisk, w tym rozmieszczenia elementów wyposażenia;<br>-stanu elementów wyposażenia, w tym ochrony przed porażeniem elektrycznym;<br>-obciążenia narządu wzroku oraz ukł. mięśniowo-szkieletowego;<br>-obciążenia niewłaściwym oświetleniem lub innymi czynnikami fizycznymi;<br>-obciążenia psychicznego, wynikającego ze sposobu organizacji pracy. | § 5   |  |
| 31                                    | Poinformowano pracowników w zakresie wyników oceny warunków pracy i środków bezpieczeństwa i ochrony zdrowia.   | § 6   |  |
| 32                                    | Zapewniono możliwość łączenia pracy związanej z obsługą monitora ekranowego z innymi rodzajami prac, nie obciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała - przy nieprzekraczaniu godziny nieprzerwanej pracy przy obsłudze monitora ekranowego lub co najmniej 5 minutową przerwę, wliczona do czasu pracy, po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego.                                      | § 7   |  |
| 33                                    | Pracodawca zapewnia pracownikom okulary korygujące wzrok lub szkła kontaktowe, zgodnie z zaleceniem lekarza, jeśli wyniki badań okulistycznych przeprowadzonych w ramach profilaktycznej OZ wykazują potrzebę ich stosowania podczas pracy przy obsłudze monitora ekranowego.   | § 8   |  |
| <b>Oświetlenie</b>                    |   |       |  |
| 34                                    | Oświetlenie powinno zapewniać komfort pracy wzrokowej   | 9.1   |  |
| 35                                    | oświetlenie na poszczególnych stanowiskach pracy powinno być dostosowane do rodzaju wykonywanych prac   | 9.1.a |  |
| 36                                    | oświetlenie bezpośrednie od opraw, okien, przezroczystych lub półprzezroczystych ścian albo jasnych płaszczyzn pomieszczenia oraz oświetlenie odbiciowe od monitora ekranowego, zostały ograniczone - w szczególności przez stosowanie odpowiednich opraw oświetleniowych, instalowanie urządzeń eliminujących nadmierne operowanie promieni słonecznych padających na stanowisko pracy   | 9.1.b |  |
| 37                                    | oprawy oświetlenia miejscowego, są oprawami niepowodującymi oślnienia   | 9.2   |  |
| <b>Pozostałe elementy wyposażenia</b> |   |       |  |
| 38                                    | Jeżeli przy pracy istnieje konieczność korzystania z dokumentów, <b>na życzenie pracownika</b> stanowisko pracy należy wyposażyć w uchwyt na dokumenty, posiadający regulację ustawienia wysokości, pochylecia oraz odległości od pracownika  | 6     |  |
| 39                                    | <b>Na życzenie pracownika</b> stanowisko pracy należy wyposażyć w podnóżek  | 7     |  |