

## 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 lub § w 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 umożliwia 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: -organizacji stanowisk, w tym rozmieszczenia elementów wyposażenia; -stanu elementów wyposażenia, w tym ochrony przed porażeniem elektrycznym; -obciążenia narządu wzroku oraz ukł. mięśniowo-szkieletowego; -obciążenia niewłaściwym oświetleniem lub innymi czynnikami fizycznymi; -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	