

KONTROLNA LISTA ZA OBILAZAK RADNOG MJESTA S RA UNALOM

Svrha obilaska radnog mjesta je utvrditi, ukloniti ili nadzirati štetne utjecaje na radnom mjestu. Kao pomoćno sredstvo za kontrolu i ocjenu radnog okoliša, uvjeta i načina rada, pri obilasku radnog mjesta mogu se koristiti dokumenti, kao što je ova kontrolna lista. Prije njenog popunjavanja potrebno je proučiti "Smjernice za obilazak radnog mjesta".

Pri popunjavanju Kontrolne liste koristite slijedeće oznake:

znak ✓ za situaciju na radnom mjestu koja zadovoljava i ne zahtijeva nikakav korekcijski postupak,

znak ✗ za situaciju koja ne zadovoljava i

zahtijeva postupak za otklanjanje nedostatka, koji navedite u posljednji stupac tablice (Mjera za otklanjanje nedostatka),

oznaku **NP** za upite koji nisu primjenjivi u konkretnoj radnoj sredini.

DA za prisutnost, **NE** za odsutnost određenog stanja ili situacije.



U Plan mjera, koji je sastavni dio ove kontrolne liste, upišite utvrđene nedostatke i potrebne mjere za njihovo otklanjanje. Plan mjera se, kao sažetak i zaključak obilaska radnih mjesta, može prosljediti svim zainteresiranim i odgovornim za zaštitu zdravlja na radu.

Prije obilaska radnih mjesta s raunalom koji se provodi prema ovom obrascu, preporuča se obaviti kontrolu prostora i objekata koje koriste svi ili većina zaposlenika prema obrascu „Kontrolna lista za obilazak ureda“.

Tim koji obavlja obilazak	
Ime	Funkcija

Tvrtka		Prostorija	
Organizacijska jedinica		Radno mjesto	
Ime i prezime radnika			

1 Zaslون

CRT	15" <input type="checkbox"/>	17" <input type="checkbox"/>	19" <input type="checkbox"/>		
LCD	15" <input type="checkbox"/>	17" <input type="checkbox"/>	19" <input type="checkbox"/>	>19" <input type="checkbox"/>	
Laptop	12" <input type="checkbox"/>	14" <input type="checkbox"/>	15" <input type="checkbox"/>	17" <input type="checkbox"/>	>17" <input type="checkbox"/>
Zahtjev		√ / / NP	Mjera za otklanjanje nedostatka		
1.	Udaljen za dužinu ruke (> 50cm)				
2.	Pomi an po visini i nagibu				
3.	Nagnut prema naprijed i dolje (10-20°)				
4.	Slika ne treperi (rub slike miran)				
5.	Frekvencija osvježavanja slike >75 Hz/CRT, >60 Hz/LCD				
6.	Slova itljiva i dovoljno velika (3,8-4,5mm)				
7.	Zaslون je ist				
8.	Bez blještanja, podesivi i adekvatni kontrast i osvjetljenost				
9.	Bez refleksije prozora ili rasvjetnih tijela				
10.	Laptop se koristi povremeno i kratkotrajno				

2 Tipkovnica i miš

Zahtjev		√ / / NP	Mjera za otklanjanje nedostatka		
11.	Tipkovnica je postavljena to no ispred				
12.	Tipkovnica je pomi na				
13.	Kosina tipkovnice < 15°				
14.	Visina prednjeg ruba tipkovnice <1,5cm				
15.	Tipkovnica s produžetkom za šaku				
16.	10 cm izme u ruba stola i tipkovnice				
17.	Površina tipkovnice nije sjajna				
18.	Simboli na tipkama su jasni i itljivi				
19.	Oslonac za ru ni zglob				
20.	Miš je postavljen neposredno uz tipkovnicu				

3 Rasvjeta

Zahtjev		√ / / NP	Mjera za otklanjanje nedostatka
21.	Prozori i izvori svjetla nisu u vidnom polju		
22.	Izvori svjetla su postavljeni > 30° u odnosu na ravninu gledanja		
23.	Mali kontrasti izme u zaslona, radne površine i okoliša		
24.	Podesivi zastori na prozoru		
25.	Svjetiljke imaju zaslone		
26.	Indirektno difuzno svjetlo		

4 Radni stol, radna površina, radna oprema

Zahtjev		√ / / NP	Mjera za otklanjanje nedostatka
27.	Upotreba telefona ne zahtijeva promjenu položaja glave i ramena		
28.	Dovoljno prostora za dokumente, ostalu opremu, drugu vrstu rada		
29.	Kablovi ne mogu uzrokovati padove		
30.	Drža spisa		
31.	Drža spisa u visini zaslona, bez značajnog okretanja glave		
32.	Drža spisa izme u zaslona i tipkovnice		
33.	Radna površina ne blješti		
34.	Radni stol stabilan i podesiv po visini		

5 Radni stolac i oslonac za noge

Zahtjev		√ / / NP	Mjera za otklanjanje nedostatka
35.	Stolac stabilan, 5 kotača		
36.	Naslon za glavu dužinu leđa		
37.	Naslon podesiv po visini i prema leđima		
38.	Naslone za ruke		
39.	Naslone za ruke podesivi		
40.	Sjedalo tapacirano, zaobljenog prednjeg ruba		
41.	Sjedalo podesivo po visini		
42.	Podloška za noge		

6 Položaj tijela

Zahtjev		√ / / NP	Mjera za otklanjanje nedostatka
43.	Vrh zaslona najviše u razini oči		
44.	Pogled usmjeren horizontalno ili prema dolje pod kutom 10-20°		
45.	Pogled ravno ispred (bez zakretanja glave)		
46.	Glava uravnotežena, ne prema naprijed, unatrag ili u stranu		
47.	Leđa okomita ili blago zabačena prema natrag (110°)		
48.	Leđa naslonjena, ne sjedi na rubu stolca		
49.	Ramena opuštene, ne pogrbljene ili podignute		
50.	Nadlaktice okomite na pod i uz trup		
51.	Naslone za ruke ne ometaju kretanje		
52.	Gornji rub naslona za ruke ispod razine stola		
53.	Velikina i oblik miša prikladan šaci osobe		
54.	Miš za dominantnu ruku		
55.	Ručni zglob ravan, ne zakrivljen ili izvijen		
56.	Podlaktice i šake nisu na oštrm rubu stola ili tipkovnice		
57.	Podlaktice i nadkoljenice usporedne s podom		
58.	Ispod stola ima dovoljno prostora za udobno sjedenje		
59.	Pregib koljena iznad ruba stolca, sjedalo ne pritišće natkoljenicu		
60.	Potkoljenice okomite na pod		
61.	Stopala u cijelosti na podu ili podlošci		

7 Psihofiziološki napori

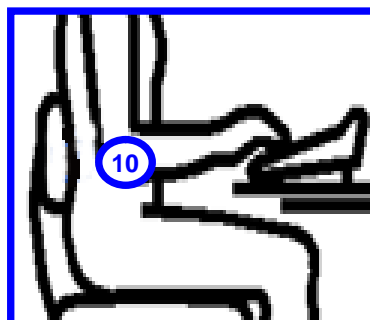
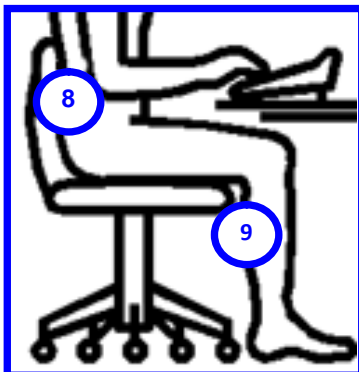
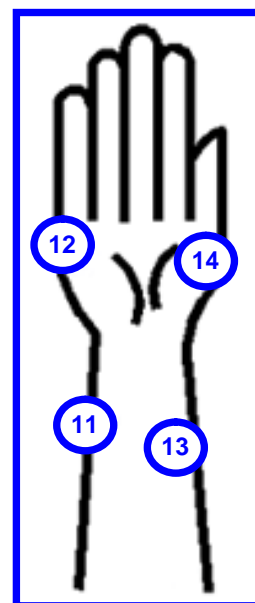
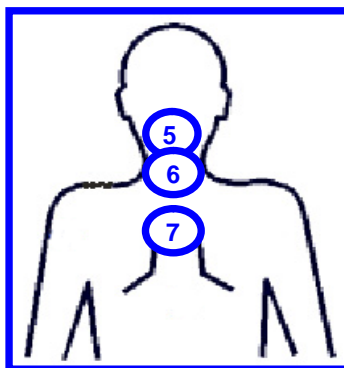
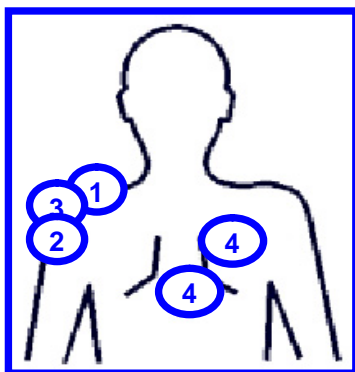
Zahtjev		√ / / NP	Mjera za otklanjanje nedostatka
62.	Ritam rada nije prebrz, količina posla je primjerena		
63.	Zaposlenici mogu adekvatno koristiti pauzu		
64.	Zaposlenici rijetko rade prekovremeno		
65.	Zaposlenici nisu izloženi emocionalnim stresovima		
66.	Zaposlenici imaju primjerenu pomoć i podršku od suradnika i nadređenih		
67.	Zaposlenici nisu izloženi napadima i nasilju od strane stranaka		

8 Organizacija rada

Zahtjev		DA	NE	Mjera za otklanjanje nedostatka
62.	Vrijeme rada na PC:			
	više od 4h			
	manje od 4h			
	manje od 1h			
63.	Radni zadaci:			
	unošenje podataka u PC			
	pisanje na PC			
	drugi zadaci bez PC:			
64.	Informiranje o:			
	zdravstvenim rizicima			
	načinu prilagodbe radnog mjesta			
	ispravnom držanju tijela			
	odmorima i vježbama			
65.	Odmori:			
	nema			
	neplanirani			
	svakih nekoliko sati			
	svaki sat/5-10 min			
66.	Vježbe:			
	nema			
	povremeno samoinicijativno			
	redovito organizirano			
67.	Vid:			
	leće			
	naočale			
	bifokalne naočale			
	progresivne naočale			
	naočale za PC			
	kontrola vida kod SMR			
	kontrola vida kod okuliste			

9 Subjektivne smetnje

Smetnje		DA	NE	Mjera za otklanjanje nedostatka
68.	Smetnje vida:			
	škiljenje			
	pijenje u zaslon			
	pečenje oiju			
	bol u oima			
	zamagljen vid			
69.	Ostale smetnje:			
	glavobolje			
	razdražljivost			
	umor			
70.	Bolovi (upisati broj koji označava mjesto bolova prema priloženim slikama)			



PLAN MJERA ZA OTKLANJANJE NEDOSTATAKA

Tvrtka/Odjel	
Prostorije/radna mjesta	

Utvr eni problem	Lokacija	Mjera za otklanjanje	Primjedba

Datum obilaska		Datum izvješ a	
----------------	--	----------------	--

Ime i prezime	
Funkcija	
Potpis	



Ova Kontrolna lista je izrađena u Hrvatskom zavodu za medicinu rada u okviru posebnog programa za Hrvatski zavod za zdravstveno osiguranje zaštite zdravlja na radu.

Namijenjena je specijalistima medicine rada, a mogu je koristiti i svi drugi uključeni i zainteresirani za zaštitu zdravlja na radu.