LISTA KONTROLNA
PRZEGLĄDU WARUNKÓW PRACY W BIURZE

uwzględniająca postanowienia:
- Kodeksu pracy (art. 207, 212, 226, 229 i 237^3);
- Polskich Norm: PN-93/T-42107+A1:1996+A2:1997 i PN-F-06000-1:1998;
- rozporządzenia MPiPS z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie BHP na stanowiskach z monitorami komputerowymi (Dz. U. Nr 148, poz. 973);
- rozporządzenia MPiPS z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych warunków bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. Nr 129, poz. 844, zm. Dz. U. z 2002 r. Nr 91, poz. 811).

Przeprowadzający przegląd:

[...]

…….....……

(stanowisko i nazwisko)

Przedstawiciel służby BHP, SIP lub pracownik:

[...]

…….....……

(stanowisko i nazwisko)

Data kontroli: [...]

Stanowisko pracy (dział, nr pokoju): [...]

Imię i nazwisko pracownika: [...]

Rodzaj wykonywanej pracy (ciągła, dorywcza, inna): [...]

Uwaga:
1. *Kontrolę powinien przeprowadzić przełożony wspólnie z przedstawicielem służby BHP, społecznym inspektorem pracy lub przedstawicielem pracowników.*
2. *Podczas kontroli powinien być obecny pracownik zatrudniony na danym stanowisku.*

Ocena:

- wszystko jest w porządku, zaznacz: ⊕
- możliwe jest niezwłoczne usunięcie zauważonych usterek, zaznacz: □
- wymaga dokładnej oceny (pomiarów) i ustalenia dalszych działań, zaznacz: ⊖

Zaznacz właściwy symbol: ⊕ □ ⊖

BIURO USŁUG BHP I P.POŻ. STĘPNIEWSCY S.C. , 41-807 Zabrze ul. Tarnopolska 69, e-mail: biuro@bhp.zabrze.pl, tel. : 32 / 274-38-10.

1. Wymagania dotyczące zdrowotnych i higienicznych warunków pracy na stanowisku komputerowym

a)	Czy wolna powierzchnia podłogi przypadająca na jednego pracownika pracującego w danym pomieszczeniu wynosi co najmniej 2 m^2?			
b)	Czy wolna objętość przestrzeni w pomieszczeniu, przypadająca na jednego pracownika wynosi co najmniej 13 m^3?			
c)	Czy dojście do poszczególnych stanowisk pracy ma szerokość co najmniej 80 cm?			
d)	Czy pracownik ma dostatecznie dużo wolnego miejsca na swoim stanowisku pracy?			
e)	Czy pracownik ma możliwość robienia przerw, np. co godzinę, w celu wykonania zalecanych ćwiczeń rozluźniających, przewietrzenie pomieszczenia itp.?			
f)	Czy odległości pomiędzy sąsiednimi monitorami wynoszą co najmniej 60 cm, a odległość tylnej ścianki monitora od stanowiska pracy usytuowanego za monitorem wynosi co najmniej 80 cm?			
g)	Czy stanowiska komputerowe (monitory) są ustawione bokiem do okien?			
h)	Czy grzejniki i okna są wszędzie dostępne i czy dojście do nich ma szerokość co najmniej 50 cm?			
i)	Czy podłoga jest wszędzie gładka i bezpieczna oraz wykonana z materiałów antyelektrostatycznych?			
j)	Czy w przejściach nie leżą przewody grożące zaczepieniem lub potknięciem się?			
k)	Czy pracownik nie ma zastrzeżeń do swobody poruszania się przy stanowisku pracy i w pomieszczeniu, w którym pracuje?			

2. Wymagania dotyczące oświetlenia biura

a)	Czy we wszystkich oknach są zainstalowane zasłony chroniące przed bezpośrednim słońcem (np. typu wertikale lub żaluzje) i dostęp do ich regulacji jest łatwy?			
b)	Czy światło lamp ma neutralną białą barwę?			
c)	Czy światło, tzw. jarzeniowe, nie migoce i wszystkie świetlówki oraz włączniki są sprawne?			
d)	Czy oprawy oświetleniowe mają klosze lub kratownice rozpraszające?			
e)	Czy natężenie oświetlenia na stanowisku pracy wynosi co najmniej 500 luksów?			
f)	Czy różnice w natężeniu oświetlenia w danym pomieszczeniu nie są większe niż 1:5?			
g)	Czy pracownik zgłasza jakieś zastrzeżenia do oświetlenia naturalnego lub sztucznego w pomieszczeniu?			

3. Wymagania związane z hałasem

a)	Czy natężenie hałasu dochodzącego z zewnątrz nie jest uciążliwe i nie powoduje przekroczenia dopuszczalnego natężenia wewnątrz pomieszczenia wynoszącego 55 dB(A)?			

BIURO USŁUG BHP I P.POŻ. STĘPNIEWSCY S.C. , 41-807 Zabrze ul. Tarnopolska 69, e-mail: biuro@bhp.zabrze.pl, tel. : 32 / 274-38-10.

b)	Czy natężenie hałasu na stanowisku pracy emitowanego przez komputery i drukarki lub inne urządzenia, nie przekracza 55 dB(A)?			

4. Wymagania mikroklimatyczne

a)	Czy wentylacja w pomieszczeniu działa sprawnie?			
b)	Czy podczas pracy pracownik nie odczuwa przeciągów?			
c)	Czy temperatura w pomieszczeniu wynosi 20-24 ℃?			
d)	Czy wilgotność względna powietrza w pomieszczeniu mieści się w granicach 50-60%?			
e)	Czy pracownik ma jakieś uwagi dotyczące warunków klimatycznych w pomieszczeniu?			

5. Wymagania dotyczące monitora

a)	Czy monitor nie migoce?			
b)	Czy obraz jest pozytywowy, tzn. ma ciemne znaki na jasnym tle?			
c)	Czy obraz jest ostry i dostatecznie kontrastowy?			
d)	Czy litery na ekranie są dostatecznie duże, tzn. przy odległości patrzenia na monitor wynoszącej 70 cm, mają co najmniej 12 punktów (4,5 mm)?			
e)	Czy program korzysta z polskich liter (ą, ę, ć, ń, ś, ż, ź, ó, ł)?			
f)	Czy monitor ma możliwość regulacji parametrów?			
g)	Czy monitor daje się łatwo pochylać i obracać?			
h)	Czy monitor stoi na odpowiednim poziomie, tzn. tak, żeby górna krawędź ekranu była w przybliżeniu na poziomie oczu operatora?			
i)	Czy pracownik zgłasza jakieś uwagi pod adresem monitora lub komputera?			

6. Wymagania dotyczące stołu do pracy z komputerem

a)	Czy głębokość stołu jest wystarczająca, tzn. czy przy odległości patrzenia wynoszącej ok. 70 cm i głębokości monitora (ok. 40 cm) wynosi co najmniej 100 cm?			
b)	Czy jeśli monitor stoi na tym samym stole (biurku), przy którym wykonujemy inne prace, to szerokość biurka wynosi co najmniej 160 cm?			
c)	Jeśli stół nie ma możliwości regulowania wysokości, to czy jego wysokość wynosi 72 cm?			
d)	Czy stół jest stabilny i nie kiwa się oraz ma zaokrąglone krawędzie?			
e)	Czy powierzchnia robocza stołu jest jasna i matowa?			
f)	Czy pod stołem jest dostatecznie dużo miejsca na nogi (nie stoi tam np. pojemnik na śmieci albo komputer)?			
g)	Czy pracownik ma jakieś uwagi dotyczące nieprawidłowego, jego zdaniem, ustawienia stanowiska komputerowego?			

7. Wymagania dotyczące klawiatury i pulpitu na dokumenty

a)	Czy klawiatura i monitor stanowią osobne części?			

BIURO USŁUG BHP I P.POŻ. STĘPNIEWSCY S.C. , 41-807 Zabrze ul. Tarnopolska 69, e-mail: biuro@bhp.zabrze.pl, tel. : 32 / 274-38-10.

b)	Czy klawiatura ma podpórkę pod nadgarstek lub między przednią krawędzią stołu, a przednią krawędzią klawiatury jest odstęp ok. 10 cm dla oparcia nadgarstków?			
c)	Czy pulpit na dokumenty jest stabilny?			
d)	Czy pulpit daje się łatwo ustawiać w żądanej pozycji?			
e)	Czy pracownik zgłasza jakieś życzenia pod adresem ergonomii klawiatury i pulpitu?			

8. Wymagania dotyczące krzesła i podnóżka

a)	Czy podstawa krzesła ma co najmniej 5 kółek (rolek)?			
b)	Czy kółka są dostosowane do podłoża, tzn. twarde do wykładziny dywanowej, bardziej elastyczne zaś do parkietu lub linoleum?			
c)	Czy krzesło ma wyścielane siedzisko i oparcie oraz zaokrąglone krawędzie siedziska?			
d)	Czy długość i szerokość siedziska jest odpowiednia do długości i grubości ud operatora?			
e)	Czy oparcie krzesła sięga przynajmniej do łopatek operatora?			
f)	Czy krzesło ma odpowiednio ukształtowane oparcie dla lędźwi?			
g)	Czy krzesło ma regulowane podłokietniki?			
h)	Czy pracownik korzysta z podnóżka – jeśli tak, to czy podnóżek ma rozmiary co najmniej 30 x 40 cm i możliwość regulacji pochylenia?			
i)	Czy pracownik zgłasza jakieś zastrzeżenia dotyczące krzesła?			

9. Zasady ergonomii pracy przy komputerze

a)	Czy regulowane elementy krzesła i stołu są dostosowane do wzrostu i wagi pracownika?			
b)	Czy pracownik ma możliwość wygodnego oparcia nadgarstków podczas pracy na klawiaturze?			
c)	Czy pracownik ma jakieś uwagi do ergonomii stanowiska pracy?			

10. Wymagania dotyczące innych urządzeń biurowych

a)	Czy w pomieszczeniu, gdzie pracuje kopiarka (kopiarki) jest sprawna i wydajna wentylacja?			
b)	Czy kopiarka, faks, są podłączone bezpośrednio do gniazdka, tzn. bez przedłużaczy, rozgałęziaczy itp.?			
c)	Czy pracownicy mający wszczepiony stymulator serca wiedzą, że minimalna odległość używania lub noszenia telefonu od stymulatora powinna wynosić co najmniej 20 cm?			

11. Zasady profilaktyki

a)	Czy pracownikom, którzy przekroczyli 40 rok życia, proponowano przeprowadzenie prewencyjnych badań okulistycznych, nawet jeśli dotychczas nie używali okularów?			

BIURO USŁUG BHP I P.POŻ. STĘPNIEWSCY S.C. , 41-807 Zabrze ul. Tarnopolska 69, e-mail: biuro@bhp.zabrze.pl, tel. : 32 / 274-38-10.

b) Czy po badaniach pracownicy otrzymali od pracodawcy, jeśli tak zalecił lekarz, okulary korekcyjne przeznaczone do pracy przy monitorze?			
c) Czy pracownicy przechodzą, zgodnie z przepisami, okresowe badania profilaktyczne?			

12. Zawartość apteczki pierwszej pomocy

1) Czy apteczka pierwszej pomocy jest łatwo dostępna i umieszczona w widocznym miejscu?			
Czy apteczka zawiera:			
a) rękawiczki gumowe (2-3 pary – zawsze zakładamy udzielając pomocy ofiarom wypadku)?			
b) maseczkę do sztucznego oddychania metodą usta-usta?			
c) nożyczki (lub niewielki nóż)?			
d) gazę opatrunkową w sterylnym opakowaniu (na kompresy – ze dwa, trzy opakowania)?			
e) bandaż elastyczny (m.in. do mocowania kompresów lub usztywnień przy zwichnięciu lub złamaniu – 2-3 op.)?			
f) chustę trójkątną (przyda się na temblak lub do przyciskania kompresów, np. na głowie)?			
g) plaster zwykły (do przyklejania opatrunku – 1 rolka)?			
h) plaster z opatrunkiem (na drobne skaleczenia – w różnych rozmiarach lub do cięcia na odpowiednie odcinki)?			
i) taśmę (na opaskę uciskową – ok. 0,75 m)?			
j) aspirynę (podać nim przyjedzie lekarz w razie podejrzenia zawału serca)?			

POSTANOWIENIA POKONTROLNE

Lp.	Stwierdzone nieprawidłowości i usterki	Termin	Wykonawca
[...]	[...]	[...]	[...]
[...]	[...]	[...]	[...]

Podpisy osób uczestniczących w kontroli: 1. .....

2. .....

Miejscowość i data: [...]