CHECK LISTA IDENTYFIKUJĄCA ZAGROŻENIA I UCIĄŻLIWOŚCI NA STANOWISKU PRACY ZDALNEJ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PYTANIE | TAK | NIE | N/D |
| **Powierzchnia pomieszczenia, wydzielenie stanowiska pracy** | | | |
| Czy praca odbywa się w pomieszczeniu zapewniającym co najmniej 2 m2 wolnej powierzchni podłogi (niezajętej przez meble i urządzenia)? |  |  |  |
| **Śliska podłoga i/lub przeszkody na podłodze** | | | |
| Czy podłoga jest wolna od przeszkód mogących spowodować przewrócenie się? |  |  |  |
| Czy powierzchnia podłogi jest sucha i nie stwarza zagrożenia poślizgnięcia się? |  |  |  |
| Czy prawidłowo umieszczono przewody elektryczne wokół stanowiska pracy? |  |  |  |
| **Mikroklimat** | | | |
| Czy temperatura powietrza w pomieszczeniu wynosi od 20oC do 24oC? |  |  |  |
| Czy względna wilgotność powietrza w pomieszczeniu wynosi 40-60 %? |  |  |  |
| Czy w pomieszczeniu pracy jest możliwość wymiany świeżego powietrza (otwarcia okna)? |  |  |  |
| **Hałas** | | | |
| Czy poziom hałasu w pomieszczeniu nie przekracza 55 dB? |  |  |  |
| **Oświetlenie** | | | |
| Czy w pomieszczeniu jest równomierne oświetlenie naturalne? |  |  |  |
| Czy natężenie oświetlenia na powierzchni blatu roboczego wynosi min. 500 luksów (lx)? |  |  |  |
| Czy jest możliwość takiego ustawienia ekranu monitora, żeby zapobiec odblaskom i odbiciom od innych źródeł światła? |  |  |  |
| **Prąd elektryczny** | | | |
| Czy gniazdka elektryczne i przedłużacze są w dobrym stanie technicznym? |  |  |  |
| Czy przewody elektryczne są w dobrym stanie technicznym (brak uszkodzonej izolacji)? |  |  |  |
| **Zagrożenia elektromagnetyczne** | | | |
| Czy w przypadku używania komputera przenośnego do pracy zdalnej jest on umieszczony na blacie roboczym (biurku) stanowiska pracy? |  |  |  |
| Czy w przypadku wykorzystywania łączności bezprzewodowej router jest usytuowany co najmniej 50 cm od pracownika? |  |  |  |
| **Gorące powierzchnie i przedmioty** | | | |
| Czy stanowisko pracy jest wolne od występowania gorących powierzchni i przedmiotów mogących spowodować oparzenie? |  |  |  |
| **Sprzęt komputerowy i łącza internetowe** | | | |
| Czy pracownik dysponuje sprzętem komputerowym i oprogramowaniem pozwalającym na właściwe wykonywanie zadań? |  |  |  |
| Czy pracodawca zapoznał pracownika z programami niezbędnymi do wykonywania pracy zdalnej? |  |  |  |
| Czy łącza internetowe umożliwiają pracę z zapewnieniem płynności transmisji i bezpieczeństwa danych? |  |  |  |
| Czy zapewnione jest wsparcie informatyczne w przypadku problemów technicznych? |  |  |  |
| **Obciążenie fizyczne o charakterze statycznym** | | | |
| Czy powierzchnia blatu roboczego (biurka) jest wystarczająco duża do ustawienia sprzętu komputerowego i wykonywania pracy biurowej (min. wymiary: 100 x 80 cm)? |  |  |  |
| Czy krzesło ma regulację wysokości siedziska (zalecana wysokość: 40 - 50 cm)? |  |  |  |
| Czy krzesło ma regulację oparcia umożliwiającą ustawienie jego wypukłej części na wysokości odcinka lędźwiowego kręgosłupa? |  |  |  |
| Czy krzesło ma regulację kąta odchylenia oparcia od pozycji pionowej (w zakresie od 5o do przodu do 30o do tyłu)? |  |  |  |
| Czy jest możliwość przyjmowania wygodnej, wyprostowanej pozycji ciała podczas pracy? |  |  |  |
| Czy pod blatem roboczym (biurkiem) jest wystarczająco dużo miejsca na nogi? |  |  |  |
| Czy jest możliwość podparcia stóp w przypadku, gdy osoby nie sięgają stopami do podłogi? |  |  |  |
| Czy jest możliwość podparcia przedramion na podłokietnikach lub na blacie? |  |  |  |
| Czy jest możliwość swobodnego odsuwania krzesła i wygodnego siadania/wstawania? |  |  |  |
| Czy komputer jest wyposażony w oddzielną klawiaturę? (zalecane ze względu na zapewnienie odpowiedniej pozycji kończyn górnych podczas pracy) |  |  |  |
| Czy klawiatura jest umieszczona na wysokości łokci (przy ramionach swobodnie opuszczonych)? |  |  |  |
| Czy ekran monitora znajduje się w odległości ok. 60 cm od oczu (odległość zalecana)? |  |  |  |
| Czy górna krawędź monitora znajduje się na wysokości oczu lub lekko poniżej? |  |  |  |
| Czy komputer jest wyposażony w wygodną i dopasowaną do wielkości ręki myszkę komputerową? |  |  |  |
| Czy obraz na monitorze jest czytelny (możliwość odpowiedniego ustawienia rozdzielczości i kontrastu)? |  |  |  |
| Czy stosowane są przerwy w pracy siedzącej (zmiany pozycji ciała), przynajmniej raz na godzinę (na 5 minut)? |  |  |  |
| **Czas pracy, presja czasu** | | | |
| Czy jest możliwe wykonanie dziennych zadań w godzinach pracy, bez wydłużania czasu pracy? |  |  |  |
| Czy harmonogram czasu pracy został uzgodniony z pracownikiem? |  |  |  |
| Czy liczba zadań do wykonania umożliwia ich realizację bez presji czasu? |  |  |  |
| **Komunikacja i współpraca** | | | |
| Czy istnieje możliwość wymiany informacji w zespołach pracowników? |  |  |  |
| Czy wsparcie ze strony przełożonych jest wystarczające? |  |  |  |
| **Poczucie izolacji społecznej** | | | |
| Czy jest możliwe podjęcie działań w celu ograniczenia poczucia izolacji społecznej (jeżeli występuje)? |  |  |  |
| **Równowaga między życiem prywatnym a zawodowym** | | | |
| Czy przy zlecaniu zadań jest uwzględniana sytuacja rodzinna i mieszkaniowa? |  |  |  |
| Czy praca jest wykonywana w przeznaczonym do tego pomieszczeniu lub jego wydzielonej części (nie wykorzystywanej przez innych domowników)? |  |  |  |

Jeżeli na któreś z pytań odpowiedziałem ***NIE*** to skontaktuj się z pracodawcą w celu uzyskania niezbędnych informacji oraz uzupełnienia sprzętowego

Jeżeli na wszystkie pytania odpowiedziałeś ***TAK*** lub ***N/D*** to podpisz poniżej, ze stanowisko do pracy zdalnej jest właściwie przygotowane i spełnia standardy bezpieczeństwa i higieny pracy

………………………………………… Data i podpis pracownika