

Uniwersytet Jagielloński – Collegium Medicum Kraków	LISTA KONTROLNA – STANOWISKO WYPOSAŻONE W MONITOR EKRAŃOWY	Symbol dokumentu
		132.100.1.2024

Dane jednostki organizacyjnej:		
1.	Imię nazwisko	
2.	Jednostka organizacyjna	
3.	Adres	

I Wymagania dotyczące oświetlenia biura

Lp.	Nazwa kryterium	TAK	NIE	Nie dotyczy
1.	Czy we wszystkich oknach są zainstalowane zasłony chroniące przed bezpośrednim słońcem (np. typu wertikale lub żaluzje) a dostęp do ich regulacji jest łatwy?			
2.	Czy światło lamp ma neutralną białą barwę?			
3.	Czy światło, tzw. jarzeniowe, nie migoce i wszystkie świetlówki oraz włączniki są sprawne?			
4.	Czy Pana/Pani zdaniem oświetlenie naturalne lub sztuczne w pomieszczeniu jest poprawne?			

II Wymagania dotyczące monitora

Lp.	Nazwa kryterium	TAK	NIE	Nie dotyczy
1.	Czy jest możliwość uniknięcia efektu migotania?			
2.	Czy litery na ekranie są dostatecznie duże?			
3.	Czy litery na ekranie można powiększyć?			
4.	Czy monitor ma możliwość regulacji parametrów (np. kontrast, jasność itp.)?			
5.	Czy monitor daje się łatwo pochylać?			
6.	Czy monitor stoi na odpowiednim poziomie, tzn. tak, żeby górna krawędź ekranu była w przybliżeniu na poziomie oczu?			
7.	Czy Pana/Pani zdaniem monitor spełnia wymagania przepisów?			

Uniwersytet Jagielloński – Collegium Medicum Kraków	LISTA KONTROLNA – STANOWISKO WYPOSAŻONE W MONITOR EKRAŃOWY	Symbol dokumentu
		132.100.1.2024

III Wymagania dotyczące stołu do pracy z komputerem

Lp.	Nazwa kryterium	TAK	NIE	Nie dotyczy
1.	Czy głębokość stołu jest wystarczająca, tzn. umożliwia patrzenie w monitor z odległości wynoszącej ok. 70 cm?			
2.	Czy jeśli monitor stoi na tym samym stole (biurku), przy którym wykonujemy inne prace, to długość biurka wynosi co najmniej 140 cm?			
3.	Czy stół jest stabilny?			
4.	Czy powierzchnia robocza stołu jest matowa?			
5.	Czy pod stołem jest dostatecznie dużo miejsca na nogi?			
6.	Czy Pana/Pani zdaniem ustawienie stanowiska komputerowego jest poprawne?			

IV Wymagania dotyczące klawiatury i myszy

Lp.	Nazwa kryterium	TAK	NIE	Nie dotyczy
1.	Czy klawiatura i mysz stanowią osobne części?			
2.	Czy Pan/Pani ma możliwość wygodnego oparcia nadgarstków podczas pracy na klawiaturze?			
3.	Czy powierzchnia klawiatury jest matowa?			
4.	Czy znaki na klawiaturze są kontrastowe i czytelne?			
5.	Czy klawiatura i mysz, z których Pan/Pani korzysta spełniają wymagania ergonomii?			

V Wymagania dotyczące krzesła i podnóżka

Lp.	Nazwa kryterium	TAK	NIE	Nie dotyczy
1.	Czy podstawa krzesła ma co najmniej 5 kółek?			
2.	Czy długość i szerokość siedziska jest odpowiednia?			
3.	Czy oparcie krzesła sięga przynajmniej do łopatek pracownika?			
4.	Czy krzesło ma odpowiednio ukształtowane oparcie dla lędźwi?			

Uniwersytet Jagielloński – Collegium Medicum Kraków	LISTA KONTROLNA – STANOWISKO WYPOSAŻONE W MONITOR EKRAŃOWY	Symbol dokumentu
		132.100.1.2024

5.	Czy krzesło ma regulowane podłokietniki?			
6.	Czy korzysta Pan/Pani z podnóżka?			
7.	Czy Pana/Pani zdaniem krzesło spełnia wymagania ergonomii?			

VI Zasady ergonomii pracy przy komputerze

Lp.	Nazwa kryterium	TAK	NIE	Nie dotyczy
1.	Czy ma Pan/Pani możliwość łączenia przemiennie pracy związanej z obsługą monitora ekranowego z innymi rodzajami prac nie obciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała.			
2.	Czy Pana/Pani zdaniem ergonomia stanowiska pracy jest poprawna?			

VII Zasady pracy przy komputerze przenośnym

Lp.	Nazwa kryterium	TAK	NIE	Nie dotyczy
1.	Czy na stanowisku pracy wykorzystuje Pan/Pani wyłącznie przenośny system komputerowy – laptop przez co najmniej połowę dobowego wymiaru czasu pracy?			
2.	Czy w czasie korzystania z laptopa ma Pan/Pani dodatkowy monitor lub podstawkę zapewniającą ustawienie ekranu laptopa tak, aby jego górna krawędź znajdowała się na wysokości Pana/Pani oczu. oraz dodatkową klawiaturę i mysz?			
3.	Czy w czasie korzystania z laptopa ma Pan/Pani dodatkową klawiaturę i mysz?			

Lp.	Stwierdzone nieprawidłowości i usterki (odpowiedzi na NIE)
[...]	[...]
[...]	[...]