



Uniwersytet
Gdański

PRACUJĘ
BEZPIECZNIE
WORKING SAFELY

I Konferencja „Bezpieczeństwo i Zdrowie w Pracy”

Tomasz Klawikowski

Kierownik Biura Bezpieczeństwa Pracy i Ochrony Zdrowia

**Standardy przyjętych rozwiązań w UG -
BHP w pracy zdalnej
i kontrola trzeźwości**

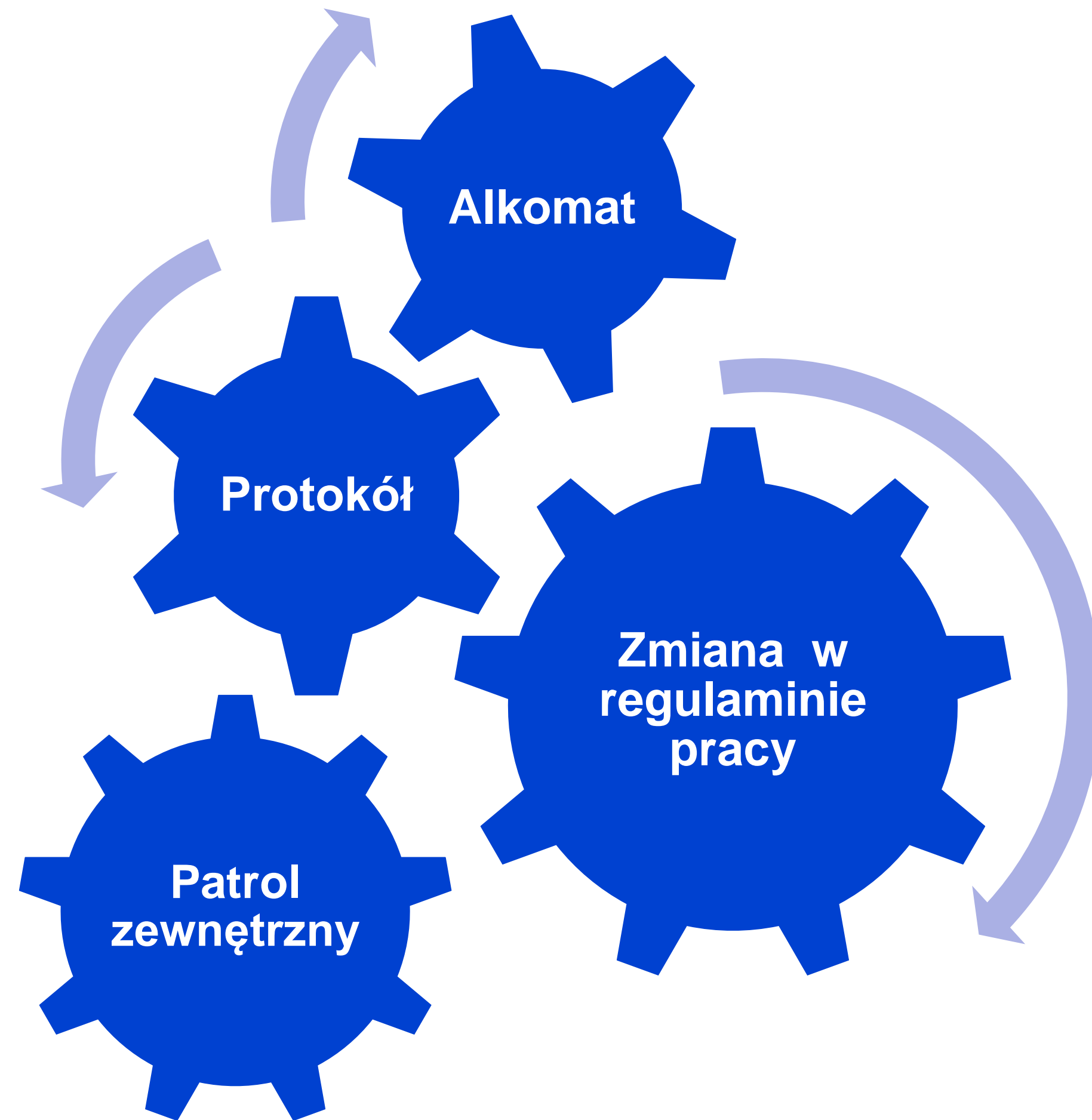
www.konferencja.bhp.ug.edu.pl

27.09.2023



Standardy przyjętych rozwiązań w Uniwersytecie Gdańskim

Kontrola trzeźwości



Standardy przyjętych rozwiązań w Uniwersytecie Gdańskim



Uniwersytet Gdański

Załącznik nr 1

Sprawdź czy posiadasz ergonomiczne stanowisko pracy
Wypełnij listę kontrolną!

Lp.		Tak	Nie
I. Pomieszczenie pracy			
1.	Czy na stanowisku pracy zapewniona jest co najmniej 2 m ² wolnej powierzchni podłogi?		
2.	Czy zapewniony jest dostęp światła dziennego do stanowiska pracy?		
3.	Czy istnieje możliwość regulacji światła dziennego, np. żaluzje, rolety, zasłony?		
4.	Czy w pomieszczeniu pracy zadana jest wymiana powietrza (otwierane okna)?		
5.	Czy napełnione powietrze elektrycznego na stanowisku pracy wynosi ok. 200-500 l/s?		
6.	Czy na stanowiskach pracy zapewniona jest odpowiednia temperatura – co najmniej 18°C?		
7.	Czy hałas na stanowisku powoduje dyskomfort pracy, jest drażniący?		
8.	Czy środki doprowadzone do stanowiska pracy stwarzają zagrożenie poknięcia się?		
II. Biurko			
1.	Czy pod biurkiem jest dostatecznie dużo miejsca na nogi?		
2.	Czy głębokość biurka jest wystarczająca dla takiego ustawienia monitora, aby odległość od oczu była w granicach 40 – 75 cm?		
3.	Czy klawiatura ustawiona jest w odległości minimum 10 cm od brzoju biurka, zapewniając podparcie nadgarstków?		
4.	Czy powierzchnia biurka zapewnia wygodne ustawienie elementów wyposażenia?		
III. Krzesło			
1.	Czy podstawa krzesła ma co najmniej 5 kółek?		
2.	Czy zapewniona jest sprawną regulacja wysokości siedziska?		
3.	Czy zapewniona jest sprawną regulacja oparcia?		
4.	Czy krzesło ma wyściełane siedzisko i oparcie oraz zaokrąglone krawędzie siedziska?		
5.	Czy istnieje możliwość obrócenia krzesła dookoła osi pionowej?		
6.	Czy jest możliwość regulacji podnóżka regulowanego w zakresie nachylenia kąta 0 – 15°?		
IV. Monitor			
1.	Czy obraz na ekranie jest stabilny, bez łysniań lub innych form niestabilności?		
2.	Czy monitor ma możliwość regulacji swoich parametrów?		
3.	Czy istnieje wystarczający kontrast między znakami a tłem?		
4.	Czy istnieje możliwość regulacji ustawienia monitora (tył: 20°; przód: 5°, w prawo i w lewo po 60°)?		
5.	Czy górna krawędź monitora znajduje się poniżej oczu pracownika?		
V. Pozostałe elementy oceny			
1.	Czy zajmujesz zwykłą i nie wymuszoną pozycję ciała?		
2.	Czy korzystasz z okularów korygujących wzrok w przypadku zalecenia przez lekarza?		
3.	Czy po każdej godzinie nieprzerwanej pracy przy monitorze zapewniasz pracę tzw. przerwami lub korzystasz z 5-10 minutowej przerwy?		
4.	Czy posiadasz aktualne orzeczenie lekarskie o zdolności do pracy bez przeciwwskazań do pracy przy monitorze ekranowym?		
5.	Czy urządzenie, z którego korzysta pracownik są oznaczone znakiem bezpieczeństwa i posiadają wymagany certyfikat?		

W przypadku wątpliwości do organizacji stanowiska pracy skontaktuj się z pracownikami Biura Bezpieczeństwa Pracy i Ochrony Zdrowia UG.

BHP w pracy zdalnej

