

Lista kontrolna do identyfikacji zagrożeń lub uciążliwości na stanowisku pracy zdalnej przy komputerze

Rodzaj czynnika	Pytania kontrolne	Tak	Nie	Uwagi
Powierzchnia pomieszczenia, wydzielenie stanowiska pracy	Czy praca odbywa się w pomieszczeniu zapewniającym co najmniej 2 m ² wolnej powierzchni podłogi (niezajętej przez meble i urządzenia)?			
	Czy stanowisko pracy jest wydzielone (np. przez zapewnienie oddzielnego stołu i krzesła w czasie pracy)?			
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 przewody elektryczne nie stwarzają utrudnień dla przechodzących osób?			
Mikroklimat	Czy temperatura powietrza w pomieszczeniu wynosi nie mniej niż 18°C?			
	Czy w przypadku stosowania nawilżacza powietrza przeprowadzana jest jego dezynfekcja?			
	Czy w pomieszczeniu jest możliwość wymiany świeżego powietrza (otwarcia okna)?			
Hałas	Czy poziom hałasu w pomieszczeniu nie przekracza 55dB?			
Oświetlenie	Czy w pomieszczeniu jest równomierne oświetlenie?			
	Czy natężenie oświetlenia na powierzchni blatu roboczego wynosi min. 500 luksów (lx)?			
	Czy jest możliwość takiego ustawienia ekranu monitora, żeby zapobiec odbłaskom i odbiciom od innych źródeł światła?			
Prąd elektryczny	Czy gniazdka elektryczne i przedłużacze nie są uszkodzone?			
	Czy izolacja przewodów elektrycznych nie jest uszkodzona?			
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 łącza internetowe umożliwiają pracę z zapewnieniem płynności transmisji?			
	Czy zapewnione jest wsparcie informatyczne w przypadku problemów technicznych?			
Obciążenie fizyczne o charakterze statycznym	Czy powierzchnia blatu roboczego jest wystarczająco duża do ustawienia sprzętu komputerowego i wykonywania pracy biurowej?			
	Czy krzesło ma regulację wysokości siedziska?			

	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?			
	Czy krzesło ma regulowane podłokietniki?			
	Czy krzesło ma możliwość obrotu wokół osi pionowej o 360°?			
	Czy jest możliwość przyjmowania wygodnej, wyprostowanej pozycji ciała podczas pracy?			
	Czy pod blatem roboczym jest wystarczająco dużo miejsca na nogi?			
	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 podczas pracy)?			
	Czy klawiatura jest umieszczona na wysokości łokci (przy ramionach swobodnie opuszczonych)?			
	Czy znaki na monitorze ekranowym są wyraźne i czytelne?			
	Czy górna krawędź monitora znajduje się na wysokości oczu?			
	Czy komputer jest wyposażony w wygodną i dopasowaną do wielkości ręki myszkę komputerową?			
	Czy stosowane są przerwy w pracy siedzącej (zmiany pozycji ciała), przynajmniej raz na godzinę?			
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)?			