Załącznik nr 1 do

zarządzenia Nr 177/2019
Wójta Gminy Kłomnice

z dnia 15 listopada 2019 r.

**ANALIZA STANOWISKA PRACY
ADMINISTRACYJNO- BIUROWEGO WYPOSAŻONEGO
W KOMPUTERY Z MONITOREM EKRANOWYM
W URZĘDZIE GMINY KŁOMNICE**

1. **Cel analizy**

Celem przeprowadzenia analizy stanowiska pracy jest poznanie zagrożeń wynikających z pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe oraz zastosowanie ergonomicznych rozwiązań.

Przeprowadzenie analizy dotyczy stanowisk pracy wyposażonych w monitory ekranowe.

1. **Przeprowadzenie analizy.**

Na 35 stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe została przeprowadzona lista kontrolna.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Lp. | Treść pytania | Stanowisko/pracownik |
| Tak | Nie |
| 1. | Czy obsługa urządzenia wymaga utrzymywania wymuszonej pozycji ciała  | 35 os.  | 0 |
| 2. | Czy biurka posiadają regulowaną wysokość? | 0 | 35 |
| 3. | Czy powierzchnia stołu zapewnia dogodne rozmieszczenie materiałów, narzędzi pracy?  | 0 | 35 |
| 4. | Czy krawędź monitora ekranu znajduje się poniżej wysokości oczu pracownika? | 10 | 25 |
| 5. | Czy monitor ustawiony jest na wprost pracownika? | 10 | 25 |
| 6. | Czy krawędź siedziska krzesła jest odpowiednio wyprofilowana | 0 | 35 |
| 7. | Czy stanowisko wyposażone jest w podnóżek? | 0 | 35 |
| 8. | Czy znaki na klawiaturach są czytelne? | 15 | 20 |
| 9. | Czy klawiatury znajdują się zbyt blisko użytkownika, bez możliwości podparcia nadgarstków? | 35 | 0 |
| 10. | Czy ekran monitora pokryty jest warstwą antyodbiciową lub wyposażony w odpowiedni filtr | ? | ? |
| 11. | Czy krzesło posiada regulowane podłokietniki? | 0 | 35 |
| 12. | Czy krzesło wyposażone jest w zagłówek ? | 0 | 35 |
| 13 | Czy krzesło jest stabilne i wygodne? | 0 | 35 |
| 14. | Czy stanowisko wyposażone jest w uchwyt na dokumenty? | 0 | 35 |
| 15. | Czy stanowisko wyposażone jest w ergonomiczne myszki? | 0 | 35 |
| 16. | Czy stanowiska wyposażone w laptopy posiadają oddzielną klawiaturę?  | ? | ? |
| 17. | Czy stanowiska wyposażone w laptopy posiadają podstawkę do laptopa? | ? | ? |
| 18.  | Czy drukarki powodują uciążliwy hałas ? | 35 | 0 |
| 19. | Czy pracownicy skarżą się na bóle szyi? | 35 | 0 |
| 20. | Czy pracownicy skarżą się na bóle karku? | 35 | 0 |
| 21. | Czy pracownicy skarżą się na bóle pleców? | 35 | 0 |
| 22. | Czy pracownicy odczuwają bóle oczu (łzawienie, pieczenie itp.) | 35 | 0 |
| 23. | Czy pracownicy skarżą się na bóle kręgosłupa? | 35 | 0 |
| 24. | Czy pracownicy odczuwają bóle mięśni barków? | 35 | 0 |
| 25. | Czy pracownicy odczuwają bóle mięśni przedramion?  | 35 | 0 |
| 26. | Czy pracownicy odczuwają bóle mięśni rąk/ nadgarstków? | 35 | 0 |

1. **Wyniki analizy**

Analizie poddano 35 stanowisk komputerowych w Urzędzie Gminy w Kłomnicach. Stanowiska komputerowe są jednymi z najbardziej rozpowszechnionych stanowisk pracy i zdawałoby się , że z tego względu nie powinno być problemów z ergonomią tych stanowisk . Odnośnie wymagań prawnych obowiązuje rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998r w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe. Jednak, przy obecnym rozwoju techniki i elektroniki Rozporządzenie , które weszło w życie w 1999 roku nie przystaje do warunków rzeczywistych , co stwarza określone problemy , szczególnie dla pracowników. W przeprowadzonej analizie skupiono się na diagnozie ergonomiczności stanowisk komputerowych. Jako metodę przeprowadzenia analizy wybrano listę kontrolną. Treści pytań oparto o wybrane wymagania prawne ujęte w ww. rozporządzeniu oraz zasady ergonomii.

Na podstawie wyników listy kontrolnej należy stwierdzić, że najwięcej zastrzeżeń pracownicy stwierdzili odnośnie wymuszonej pozycji ciała podczas pracy przy komputerze, braku regulacji biurek, braku regulacji podłokietników, braku zagłówka oraz braku podnóżka. Pracownicy skarżyli się również na źle wyprofilowane siedziska oraz niestabilne i nie wygodne krzesła. Pojawiły się również zastrzeżenia na zbyt małą regulację lub jej brak monitora , przez co krawędź monitora w większości analizowanych przypadków znajduje się powyżej wysokości oczu pracownika. Analiza wykazała również brak uchwytów na dokumenty oraz brak ergonomicznych myszek, przez co pracownicy uskarżają się na bóle nadgarstków i rąk.

Na podstawie przeprowadzonej listy kontrolnej należy stwierdzić następujące zagrożenia jakie wynikają z pracy przy stanowisku komputerowym:

- Bóle szyi,

- Bóle karku,

- Bóle pleców,

- Bóle oczu,

- Bóle kręgosłupa,

- Bóle mięśni barków

- Bóle mięśni przedramion,

- Bóle mięśni rąk/ nadgarstków,

- Hałas emitowany przez urządzenia zainstalowane w biurze ( tj. drukarki), który powoduje napięcie nerwowe czy zmęczenie.

Obciążenie statyczne mięśni , siedząca pozycja ciała, pojawiające się dolegliwości mięśniowo- szkieletowe u pracowników obsługujących monitory ekranowe potęgowane są głównie przez nieergonomiczne stanowisko pracy. Długotrwała praca przy komputerze wykonywana przy nieprawidłowo zaprojektowanym stanowisku, w nieprawidłowej pozycji z biegiem lat może prowadzić do trwałych zmian w stanie zdrowia.

1. **Zalecenia w celu poprawienia warunków pracy**

Na komfort pracy bez wątpienia ma krzesło. Krzesło powinno zapewniać wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów oraz być wyposażone w regulację wysokości siedziska, regulację wysokości oparcia, regulację pochylenia oparcia, regulowane podłokietniki, zagłówek, wyprofilowaną płytę siedziska odpowiednio do odcinka udowego nóg i oparcia do naturalnego wygięcia kręgosłupa. Na pewno ogromny wpływ na komfort stanowiska pracy będzie miał duży monitor ze wszystkimi ustawieniami zmniejszającymi zmęczenie oczu, a także ergonomiczna klawiatura i myszka.

1. **Wnioski**

W wyniku przeprowadzonej analizy stanowisk komputerowych należy stwierdzić , że badane stanowiska pracy są nieergonomiczne , przyczyniając się do powstawania wielu schorzeń, takich jak bóle kręgosłupa, nadgarstków czy oczu. Należałoby zastosować polepszenie warunków pracy, co będzie miało ogromny wpływ na pracę. Pracownik dzięki temu będzie znacznie bardziej wydajny, zaangażowany i skoncentrowany, co jest niezwykle istotne. Najważniejszym założeniem ergonomii pracy jest zapewnienie warunków , które będą odpowiednio dostoswane do psychofizycznych możliwości pracownika. Ergonomicznie przygotowane stanowisko pracy nie tylko ułatwia nam wykonywanie obowiązków , lecz przede wszystkim pozytywnie wpływa na nasze samopoczucie.

Opracował: Katarzyna Duda