|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Zagrożenie** | **Pytania kontrolne** | Tak | Nie | Uwagi |
| **Czynniki fizyczne** | | | | |
| Śliska podłoga i/lub  przeszkody na podłodze | Czy przewody elektryczne rozmieszczone są w bezpieczny sposób, niestwarzający utrudnień dla przechodzących osób? |  |  |  |
|  | Czy powierzchnia podłogi jest wolna od przeszkód mogących spowodować przewrócenie się, zaczepienie? |  |  |  |
|  | Czy powierzchnia podłogi jest sucha i czysta (nie stwarza zagrożenia poślizgnięcia się się)? |  |  |  |
| Zbyt mała powierzchnia i wysokość pomieszczenia | Czy praca odbywa się w pomieszczeniu zapewniającym co najmniej 2 m2 wolnej powierzchni podłogi? |  |  |  |
|  | Czy stanowisko pracy jest wydzielone, czy jest wystarczające miejsce do pracy przy komputerze? |  |  |  |
| Mikroklimat | Czy temperatura w pomieszczeniu jest odpowiednia? |  |  |  |
|  | Czy wilgotność powietrza w pomieszczeniu jest odpowiednia? |  |  |  |
| Hałas | Czy poziom hałasu w pomieszczeniu umożliwia koncentrację uwagi? |  |  |  |
| Oświetlenie | Czy w pomieszczeniu jest oświetlenie naturalne? |  |  |  |
|  | Czy jest możliwość regulacji oświetlenia na stanowisku pracy (oświetlenia naturalnego i sztucznego)? |  |  |  |
|  | Czy jest możliwość zapobiegania odbiciom światła na ekranie monitora? |  |  |  |
|  | Czy jest możliwość korzystania, w razie potrzeby, z dodatkowego oświetlenia? |  |  |  |
| Prąd elektryczny | Czy gniazdka elektryczne są nieuszkodzone a przewody odpowiednio izolowane? |  |  |  |
| Gorące płyny  i powierzchnie | Czy zapewniona jest ochrona przed oparzeniami spowodowanymi przez gorące powierzchnie i przedmioty, gorący tłuszcz  i parę? |  |  |  |
| Problemy ze sprzętem komputerowym i łączami | Czy pracownik dysponuje telefonem i zapewniony jest sprzęt komputerowy (komputer, urządzenia peryferyjne) i oprogramowanie pozwalające na wykonywanie zadań? |  |  |  |
|  | Czy łącza internetowe umożliwiają efektywną pracę z zapewnieniem bezpieczeństwa danych? |  |  |  |
| Czy zapewnione jest wsparcie informatyczne w przypadku problemów technicznych? |  |  |  |
| Problemy w posługiwaniu się sprzętem komputerowym i oprogramowaniem | Czy oprogramowanie jest adekwatne do wiedzy i umiejętności? |  |  |  |
| Czy nie występują trudności w obsłudze komputera? |  |  |  |
| Czy pracodawca przeprowadził szkolenie w zakresie obsługi komputera i programów niezbędnych do pracy zdalnej? |  |  |  |
| **Czynniki uciążliwe** |  |  |  |  |
| Obciążenie fizyczne o charakterze statycznym | Czy praca w pozycji siedzącej nie jest wykonywana dłużej niż 6 godzin dziennie? |  |  |  |
| Czy krzesło ma wystarczającą regulację wysokości siedziska (zalecana jest w zakresie co najmniej od 40 do 50 cm)? |  |  |  |
| Czy krzesło ma regulację wysokości oparcia umożliwiającą ustawienie wypukłej części oparcia na wysokości odcinka lędźwiowego kręgosłupa? |  |  |  |
| Czy krzesło ma regulację kąta odchylenia oparcia od pozycji pionowej (w zakresie od 50 do przodu do 300 do tyłu)? |  |  |  |
| Czy krzesło ma kształt siedziska i oparcia odpowiednio wyprofilowany - umożliwiający przyjęcie wygodnej pozycji ciała (należy zwrócić uwagę na to, aby siedzisko nie powodowało ucisku w dole podkolanowym, a plecy wygodnie opierały się na oparciu)? |  |  |  |
| Czy powierzchnia blatu stołu jest wystarczająco duża do ustawienia sprzętu komputerowego i wykonywania pracy biurowej (zalecane wymiary wolnej powierzchni blatu to min.: 100 x 80 cm)? |  |  |  |
| Czy jest wystarczająco dużo miejsca na nogi pod stołem? |  |  |  |
| Czy jest możliwość przyjmowania wygodnej, wyprostowanej, nie skręconej pozycji ciała podczas pracy? |  |  |  |
| Czy jest zapewnione podparcie przedramion na podłokietnikach lub na stole? |  |  |  |
| Czy jest możliwość swobodnego odsunięcia krzesła do tyłu i wygodnego siadania / wstawania od stanowiska pracy? |  |  |  |
| Czy obraz na monitorze jest czytelny – odpowiednio ustawiona jest rozdzielczość monitora, wielkość czcionki, kontrast? |  |  |  |
| Czy ekran monitora znajduje się w prawidłowej odległości od oczu (zalecana odległość to ok. 60 cm)? |  |  |  |
| Czy górna krawędź monitora znajduje się na wysokości oczu lub lekko poniżej? |  |  |  |
| Czy stanowisko pracy wyposażone jest w oddzielną klawiaturę (co jest zalecane ze względu na zapewnienie odpowiedniej pozycji kończyn górnych podczas pracy)? |  |  |  |
| Czy klawiatura umieszczona jest na wysokości łokci (przy ramionach swobodnie opuszczonych do dołu)? |  |  |  |
| Czy stanowisko pracy wyposażone jest  w wygodną w użytkowaniu myszkę komputerową? |  |  |  |
| Czy jest zapewnione podparcie stóp, gdy jest to potrzebne dla osób niższego wzrostu, które nie sięgają stopami do podłogi? |  |  |  |
| Czy jest możliwość zrobienia przerwy, zmiany pozycji ciała zależnie od potrzeby pracownika (lub możliwość pracy naprzemiennie w pozycji siedzącej i stojącej)? |  |  |  |
| **Uciążliwe czynniki psychospołeczne i organizacyjne** | | | | |
| Wydłużony czas pracy | Czy możliwe jest wykonanie wszystkich zadań w godzinach pracy, bez wydłużania czasu pracy? |  |  |  |
| Presja czasu | Czy liczba zadań do wykonania umożliwia ich realizację bez presji czasu? |  |  |  |
| Słaba komunikacja  i współpraca | Czy istnieje możliwość wymiany informacji w zespołach pracowników? |  |  |  |
| Czy wsparcie ze strony przełożonych jest wystarczające? |  |  |  |
| Poczucie izolacji społecznej | Czy możliwe jest podjęcie działań w celu ograniczenia izolacji społecznej (jeśli występuje) |  |  |  |
| Brak równowagi między życiem prywatnym  a zawodowym | Czy sytuacja rodzinna i mieszkaniowa jest uwzględniana przy zlecaniu zadań w systemie pracy zdalnej? |  |  |  |
| Czy praca wykonywana jest w przeznaczonym do tego pomieszczeniu lub wydzielonej części pomieszczenia (nie wykorzystywanej przez członków rodziny)? |  |  |  |
| Czy harmonogram czasu pracy został uzgodniony z pracownikiem? |  |  |  |

Uprzejmie proszę wskazać adres wykonywania pracy zdalnej

………………………………………

……………………………………..  
 Imię, nazwisko pracownika, dział.