

Časť A

**HODNOTENIE SENZORICKEJ ZÁŤAŽE PRI PRÁCI Z HLADISKA
CHARAKTERISTÍK PRÁCE A PRACOVNÉHO PROSTREDIA**

A.1 METÓDA NA HODNOTENIE SENZORICKEJ ZÁŤAŽE PRI PRÁCI Z HLADISKA ÚROVNE PRACOVNÝCH PODMIENOK

Protokol o hodnotení senzorickej záťaže pri práci z hľadiska úrovne pracovných podmienok

PRACOVISKO:

PROFESIA:

		A	B	C
1.	Veľkosť kritického detailu			
2.	Náročnosť na diskrimináciu detailov oproti pozadiu			
3.	Nároky na adaptáciu zraku			
4.	Nároky na akomodáciu a okoohybné svaly			
5.	Práce za sťažených svetelných podmienok			
6.	Iné podmienky ovplyvňujúce zrakovú námahu			
7.	Sluch			
8.	Ostatné zmyslové orgány			
	Stupeň zrakovej záťaže			
	Stupeň sluchovej záťaže			
	Stupeň záťaže ostatných zmyslov			
Výsledný stupeň senzorickej záťaže (najvyšší dosiahnutý stupeň záťaže zraku, sluchu a ostatných zmyslov)				

Vyhodnotil:

Za hodnotené pracovisko prítomný:

Dátum:

Použitie Metódy na hodnotenie senzorickej záťaže pri práci z hľadiska úrovne pracovných podmienok

Táto metóda je určená ako základný skríningový nástroj preventívneho pracovného lekárstva na hodnotenie senzorickej záťaže pri práci z hľadiska úrovne pracovných podmienok, ktoré môžu pôsobiť na zdravotný stav zamestnancov a ich pracovnú pohodu.

Hodnotí senzorickej záťaž pri práci v troch stupňoch podľa záťaže sluchu, záťaže ostatných zmyslových orgánov a podľa šiestich charakteristík práce a pracovného prostredia z hľadiska zrakovej záťaže: veľkosť kritického detailu, náročnosť na diskrimináciu detailov oproti pozadiu, nároky na adaptáciu zraku, nároky na akomodáciu a okoohybné svaly, práce za sťažených svetelných podmienok a iné podmienky ovplyvňujúce zrakovú námahu.

Hodnotenie senzorickej záťaže pri práci podľa charakteristík práce a pracovného prostredia sa robí skupinovo pre pracovné činnosti alebo profesie v tých istých pracovných podmienkach, nie individuálne pre každého zamestnanca.

Súčasťou Protokolu o hodnotení senzorickej záťaže pri práci z hľadiska úrovne pracovných podmienok je odôvodnenie zaradenia každej charakteristiky práce a pracovného prostredia do stupňov A, B alebo C a prevod na výsledné stupne 1, 2 alebo 3 v súlade s metódou.

Súčasťou kritérií nadmernej psychickej pracovnej záťaže na účely tohto nariadenia vlády je tretí stupeň dosiahnutý v tejto metóde.

Prevod stupňov A, B a C na kvantitatívne stupne 1, 2 alebo 3:

PREVOD STUPŇOV A, B a C NA STUPNE 1, 2 a 3:					
Z Á Ť A Ž	POČET STUPŇOV A – C				STUPEŇ 1 – 3
	A	B	C	D	
Z R A K	°	0 – 3	0	x	1
	°	4	0	x	2
	°	°	1 – 2	x	
	°	°	≥ 3	x	3
S L U C H	1	0	0	x	1
	0	1	0	x	2
	0	0	1	x	3
OSTATNÉ ZMYSLY (vestibulárny aparát a taktilné vnemy)	1	0	0	x	1
	0	1	0	x	2
	0	0	1	x	
	0	0	1	x	3
	0	0	1	x	
plus min. stupeň C v hľadisku „intenzita práce“				x	

Vysvetlivky:

° = bez ohľadu na počet

x = neprichádza do úvahy.

A.2 METÓDA HODNOTENIA PRACOVISKA SO ZOBRAZOVACÍMI JEDNOTKAMI (ORIENTAČNÝ DOTAZNÍK NA POPIS PRACOVISKA)

DÁTUM:

PRACOVISKO:

POHLAVIE: M / Ž

VEK:

PROFESIA:

Počet obrazoviek v miestnosti:

Základné údaje o pracovisku									
1.	Veľkosť obrazovky v palcoch	14"	15"	17"	21"	iná:			
2.	Obrazovka	farebná			čiernobiela				
3.	Znaky a pozadie prevládajúce na obrazovke	svetlé znaky, tmavé pozadie			tmavé znaky, svetlé pozadie				
4.	V čom spočíva charakter hlavnej činnosti pri obrazovke:								
	a) rutinné ukladanie číselných údajov podľa podkladov								
	b) rutinné písanie textov podľa podkladov								
	c) vyhľadávanie informácií								
	d) kombinovaná činnosť v písmenách a) – c)								
	e) účtovníctvo								
	f) tvorivá činnosť (programovanie, písanie, grafika)								
	g) iné:								
5.	Denný počet hodín práce pri obrazovke	minimálne:			maximálne:			priemer:	
6.	Práca pri obrazovke je	denne sústavná a pravidelná					nepravidelná		
7.	Používanie myši	nie			bežné			intenzívne	
8.	Filter na obrazovke	nie					áno – značka:		
9.	Stolná lampa	nie					áno		
10.	Podložka rúk na klávesnici	nie					áno		
11.	Podložka nôh	nie					áno		
12.	Držiak na písomnosti	nie					áno		
13.	Orientácia okien miestnosti na svetové strany	S	Z	V	J	SZ	SV	JZ	JV
14.	Osvetlenosť miestnosti denným svetlom	tmavá miestnosť			svetlá miestnosť			presvetlená – priame slneč. svetlo	
15.	Druh umelého osvetlenia	žiarivkové					žiarovkové		
16.	Prevládajúca farba nábytku	biela	čierna	iná:			svetlá	tmavá	
Ergonomické kritériá									
17.	Stabilita obrazu	vyhovuje					nevyhovuje		
	[Viditeľné priestorové, farebné či časové skreslenie obrazu (plávanie, poskakovanie, skreslenie geometrie, blikanie) sa normálne vyskytuje len vo výnimočných prípadoch, keď dochádza k ovplyvneniu technického zariadenia monitoru vonkajším magnetickým poľom. Tieto prípady sú z hľadiska zrakového vnímania neprípustné a je potrebné ich riešiť premiestnením monitora. Môže však ísť o poruchu monitora, ktorú je nutné opraviť, prípadne monitor vymeniť.]								
18.	Vzdialenosť obrazovky od očí zamestnanca	vyhovuje					nevyhovuje		
	(Pri 14" – 15" monitoroch je minimálna vzdialenosť 40 cm, pri 17" 50 cm, pri 21" 60 cm. Ako vyhovujúca sa hodnotí vzdialenosť rovnajúca sa uvedeným alebo väčšia.)								

19.	Výška horného okraja obrazovky	vyhovuje	nevyhovuje
	(Optimálna výška je v rovine očí sediaceho zamestnanca, môže byť i nižšie, nie však vyššie.)		
20.	Umiestnenie obrazovky vzhľadom na os priameho pohľadu sediaceho zamestnanca v horizontálnej rovine	vyhovuje	nevyhovuje
	(Optimálne umiestnenie je priamo pred sediacim zamestnancom. Možno tolerovať umiestnenie do strany v plošnom uhle max. 20°, väčší uhol núti k natácaniu očí, hlavy a trupu.)		
21.	Umiestnenie obrazovky vzhľadom na osvetľovacie otvory (okná), odraz denného svetla na obrazovke	vyhovuje	nevyhovuje
	[Obrazovka nemá byť umiestnená tak, aby sa na nej odrážal jas osvetľovacích otvorov (zamestnanec sedí chrbtom k oknu), alebo aby zamestnanec mal okno vo svojom zornom poli (čelom k oknu alebo tesne pri oknách s obrazovkou umiestnenou tak, že pri vnímaní obrazovky je zamestnanec vystavený vysokému jasú osvetľovacích otvorov.)]		
22.	Odraz zdrojov umelého osvetlenia a povrchov odrážajúcich svetlo na obrazovke.	vyhovuje	nevyhovuje
	[Na obrazovke sa nemajú vyskytovať odrazy zrkadlové (ohraničené svetlé škvrny), ani difúzne (neohraničené.)]		
23.	Odraz denného svetla na rôznych predmetoch v miestnosti z miesta výkonu práce zamestnanca	vyhovuje	nevyhovuje
	(V zornom poli zamestnanca sa nemajú vyskytovať odrazy denného svetla na iných predmetoch s povrchom odrážajúcim svetlo – väčšinou ide o lesklé plochy, sklo, prístroje. Sklenené dosky na pracovný stôl nepatria.)		
24.	Odraz zdrojov umelého osvetlenia v miestnosti z miesta výkonu práce zamestnanca	vyhovuje	nevyhovuje
	(Ide o rovnaký prípad ako v bode 23 pri umelom osvetlení.)		
25.	Jasové pomery na pracovisku	vyhovuje	nevyhovuje
	[Bez merania sa hodnotia celkové jasové pomery, pričom je nutné brať do úvahy farbu nábytku a stien a celkovú úroveň osvetlenia. V presvetlených miestnostiach s priamym slnečným svetlom nie je vhodný biely ani čierny nábytok. Biely nábytok je vhodný do tmavých miestností, nie však čierny. Meraním možno preukázať kontrasty jasov obrazovky (jas bielej a čiernej) s okolím a aj jas svetelných zdrojov, stropov, stien a bielych papierov.]		
26.	Osvetlenosť miesta výkonu práce denným osvetlením	vyhovuje	nevyhovuje
	[Pri práci s písomnosťami má byť činiteľ dennej osvetlenosti na mieste zrakovej úlohy (písomnosti) 1,5 % pre bočné osvetlenie, 3,0 % pre horné a kombinované osvetlenie. Bez merania nemožno túto hodnotu stanoviť.]		
27.	Osvetlenosť miesta výkonu práce umelým osvetlením	vyhovuje	nevyhovuje
	(Ak je hlavná pracovná činnosť tvorená okrem práce pri obrazovke aj prácou s písomnosťami, má byť udržiavaná osvetlenosť na tomto mieste pracovnej úlohy 500 luxov. Bez merania nemožno túto hodnotu stanoviť.)		
28.	Priame oslnenie zdrojmi svetla	vyhovuje	nevyhovuje
	(Limit jasú svetelných zdrojov nie je stanovený, optimálne by však nemal prekročiť úroveň 500 cd.m ⁻² v priestore, vymedzenom plošnými uhlami 45 – 85° od vertikály. Bez merania nemožno túto hodnotu stanoviť.)		
29.	Priestor na pracovnom stole alebo pracovnej ploche	vyhovuje	nevyhovuje
	(Na potrebné písomnosti a iné pracovné pomôcky vrátane počítačových prvkov musí byť na pracovnom stole dostatočný priestor.)		
30.	Priestorové požiadavky	vyhovuje	nevyhovuje
	(Miestnosť preplnená nábytkom a ľuďmi nevyhovuje ustanoveniam o minimálnej plošnej (2 m ²) a priestorovej (12 m ³) výmere na jedného zamestnanca.)		
31.	Pracovné sedadlo	vyhovuje	nevyhovuje
	[Hodnotí sa stabilita (na pojazdných stoličkách päťbodový základ), výšková nastaviteľnosť sedadla, ľahkosť ovládania, bezpečné zaistenie polohy, lumbálne zakrivenie opierky chrbta, skosenie prednej strany sedadla dole, podložka pod chodidlá.]		

	Výška pracovného stola alebo pracovnej plochy	vyhovuje	nevyhovuje
32.	[Klávesnica a myš majú byť v takej výške, aby pri vzpriamenom sede ruka zamestnanca zvierala uhol 90° (minimálna požiadavka) a viac. Optimálna výška tejto roviny je vo výške pupočnej jamky, výškový rozsah 650 až 750 mm. Nevyhovujúce polohy: ruky vysoko, ruka je v zápästí ohnutá hore alebo do strán.]		
	Poloha trupu	vyhovuje	nevyhovuje
33.	(Optimálna poloha trupu je uvoľnene vzpriamená, bez natočenia hlavy, ramien, trupu. Je potrebné všímať si to, ako núti pracovná úloha zamestnanca k torzii trupu, záklonu hlavy, predklonu hlavy a trupu, nevyhovujúcej polohe rúk a ramien.)		
	Poloha dolných končatín	vyhovuje	nevyhovuje
34.	[Dolné končatiny pri sedení majú spočívať celou plochou chodidla na podlahe alebo podložke pod chodidlá, stehná sa nemajú celou váhou opierať o sedadlo (medzi ne a okraj stoličky sa musí zmestiť dlaň ruky na plocho.)]		
Vyjadrenie zamestnanca k zdravotným ťažkostiam, ktoré súvisia s prácou so zobrazovacími jednotkami (napríklad zrakové ťažkosti, ťažkosti spojené s pohybovým alebo nervovým systémom a iné)			
Pripomienky zamestnanca k pracovnému prostrediu			
Návrhy zamestnanca na odstránenie zistených nedostatkov			