

KÉPERNYŐS MUNKAHELYEK KIALAKÍTÁSA. KÉPERNYŐS MUNKAVÉGZÉS. KÉPERNYŐS MUNKAVÉGZÉS FŐBB EGÉSZSÉGGÁROSÍTÓ KOCKÁZATAI.

A számítógéppel ellátott munkahelyek kialakításának, képernyős munkavégzés munkavédelmi követelményeit jogszabály [50/1999. (XI. 3.) EüM r. a képernyő előtti munkavégzés minimális egészségügyi és biztonsági követelményeiről] írja elő. Az előírások arra a szervezett munkavégzés keretében foglalkoztatott munkavállalóra vonatkoznak aki a napi munkaidőből legalább 4 órán keresztül rendszeresen képernyős eszközt használ. A besorolás szempontjából nagyon fontos a rendszeres napi munkavégzés időtartamának meghatározása. Nem minden számítógéppel ellátott munkahely minősül képernyős munkahelynek, és nem minden számítógépet használó munkavállaló dolgozik képernyős munkakörben. Ha a munkakör, munkahely nem minősül képernyős munkakörnek, munkahelynek, abban az esetben is kötelező a munkahely kialakítására, orvosi vizsgálatok gyakoriságára vonatkozó szabályozás. A munkavállaló képernyős munkakörbe sorolása független a munkaköri besorolásától, végzett tevékenységétől.

1. FOGALMAK:

- **képernyős munkahely:** olyan munkaeszközök együttese, amelyhez a képernyős eszközön kívül csatlakozhat adatbeviteli eszköz (billentyűzet, scanner, kamera, egyéb adatbeviteli eszköz), egyéb tartozékok, munkaszék, munkaasztal vagy munkafelület, valamint a közvetlen munkakörnyezet,
- **képernyős munkakör:** olyan munkakör, amely a munkavállaló napi munkaidejéből legalább négy órában képernyős munkahelyen képernyős eszköz használatát igényli, ideértve a képernyő figyelésével végzett munkát is.
- **képernyő előtti munkavégzéshez éleslátást biztosító szemüveg:** a szemészeti szakvizsgálat eredményeként meghatározott, a képernyő előtti munkavégzéshez szükséges szemüveglencse, és ennek a lencsének a rendeltetésszerű használatához szükséges keret, ide nem értve a munkavállaló által a képernyő előtti munkavégzéstől függetlenül egyébként is használt szemüveget vagy kontaktlencsét.

2. EGÉSZSÉGGÁROSÍTÓ HATÁSOK, KOCKÁZATOK

- látásromlást előidéző tényezők,
- pszichés (mentális) megterhelés,
- fizikai állapotromlást előidéző tényezők.

A számítógépet használók által jelzett gyakran előforduló panasz:

2.1. A látással kapcsolatos megterhelések, panaszok:

- A szemnek a munkavégzés alatt sokszor és gyorsan alkalmazkodnia kell a szemtől különböző irányokban található eszközök távolságához – pl.: billentyűzet, monitor, asztallap felülete, irat, a környezetben található egyéb tárgyak.
- Előforduló panaszok: vörös fájó szem, vibrálás, homályos látás, különböző távolságra nézve a tárgyra fókuszálás lassul, fejfájás. A nem megfelelő páratartalmú száraz, poros levegő, vagy a nem megfelelő távolságra elhelyezett monitor, elmosódó karakterek is okai lehetnek a vörös, fájó szemnek.

2.2. Pszichés panaszok:

- Fáradékonyosság, kimerültség, stressz.

2.3. A vázrendszerrel, izomzattal kapcsolatos, ill. egyéb panaszok

- A kéz, kar, hát, nyak, gerinc fájdalmak, egyéb, az ülőmunka miatt kialakuló panaszok.

3. MUNKÁLTATÓI FELADATOK:

- A munkavégzés személyi, tárgyi, környezeti feltételeinek meghatározása, látásromlást és a fizikai állapotromlást, pszichés megterhelést jelentő kockázatok felmérése, felülvizsgálata, a munkafeltételek rendszeres ellenőrzése.
- A munkavállalót tájékoztatni, oktatni kell a képernyős munkahelyek kialakítása, korszerűsítése, vagy a munkavállaló képernyős munkakörben történő foglalkoztatása előtt. Az oktatást, tájékoztatást írásban kell dokumentálni.
- A munkavállaló szem- és látásvizsgálatát kezdeményezni kell a foglalkozás-egészségügyi orvosnál. A vizsgálat elvégzését figyelemmel kell kíséreni. A munkaköri alkalmassági orvosi - előzetes, időszakos - vizsgálatra küldés nyomtatványán [a 33/1998. (VI. 24.) NM r. 14. sz. melléklet] jelezni kell a számítógép használatát, illetve a képernyős munkakört.

3.1. Látásvizsgálat szükséges:

- A képernyős munkakörben történő foglalkoztatás megkezdése előtt, ezt követően kétévenként. Ha az orvosi vélemény ennél gyakoribb vizsgálatot ír elő, abban az esetben azt kell figyelembe venni.
- Amennyiben a munkavállalónak olyan látási panasza jelentkezik, amely a képernyős munkával hozható összefüggésbe. A foglalkozás-egészségügyi orvos a vizsgálat alapján ill. egyéb jogszabályi előírások, panasz alapján a munkavállalót beutaló kiállításával szemészeti szakvizsgálatra is beutalja.

3.2. Képernyő előtti munkavégzéshez éleslátást biztosító szemüveg juttatása.

- A szemészeti szakorvosi vizsgálat eredménye alapján szükség esetén a képernyős munkakörben foglalkoztatott számára kell adni. A szakorvos által felírt éleslátást biztosító szemüveg –pl. a lencse tulajdonságai miatt- kifejezetten csak a képernyős munkavégzéshez alkalmas. A juttatás független attól, hogy a képernyő előtti munkavégzéstől függetlenül a munkavállaló egyébként is használ szemüveget vagy kontaktlencsét.
- Az éleslátást biztosító szemüveg készítésekor lehetőség van a szemüveggel kapcsolatban a munkavállaló egyéb kéréseinek jelzésére is, de a munkáltató csak az éleslátást biztosító szemüveg költségeit vállalja át. Egyéni kívánságok - más keret, színezés, bevonat, lencse minősége, lencse egyéb tulajdonságai - teljesítése az éleslátást biztosító szemüveg juttatás eljárási rendje, szabályai, költségek térítésének módja, az erre vonatkozó kiadott belső szabályozás szerint történik.

3.3. A képernyő előtti munkavégzés megszervezése

- A képernyőfigyelésben óránként legalább tízperces szünetet kell a munkavállaló számára biztosítani.
- A napi munkavégzés során a képernyő előtti tényleges munkavégzés összes ideje nem haladhatja meg a napi munkaidő hetvenöt százalékát (napi hat órát) A képernyőfigyelés alatt az óránkénti tízperces szünetben más, képernyőfigyelést nem igénylő munka végezhető. Pl. iratrendezés, postázás stb.

4. A KÉPERNYŐS MUNKAHELY KIALAKÍTÁSÁNAK MINIMÁLIS KÖVETELMÉNYEI

A képernyős berendezést (számítógépet) és a környezetet úgy kell kialakítani, üzembe helyezni, üzemben tartani, hogy rendeltetésszerű használat esetén ne jelentsen egészségi kockázatot vagy balesetveszélyt a munkavállalók számára.

4.1. Monitor

- A jelek legyenek jól láthatók, megfelelő méretűek
- A kép legyen stabil, a kontraszt állítható legyen
- A képernyőn tükröződés és fényvisszaverődés ne legyen
- A használat ne okozzon kényelmetlenséget, látási nehézséget
- A képernyő a használó igényeinek megfelelően legyen könnyen és szabadon elfordítható, dönthető.
- Biztosítani kell külön monitorpalc vagy állítható asztal használatát. A monitor és a szem közötti távolság 40 cm-nél kisebb nem lehet.

4.2. Billentyűzet

- A billentyűzet legyen dönthető és a monitortól különálló annak érdekében, hogy a használó kényelmes munkatesttartást vehessen fel, karja és keze ne fáradjon el.
- A billentyűzet előtt legyen elég hely ahhoz, hogy a számítógép-kezelő kezét és csuklóját megtámaszthassa
- A billentyűzet felszíne legyen fénytelen, a fényvisszaverődés elkerülése érdekében
- A billentyűkön lévő jeleknek egymástól könnyen megkülönböztethetőnek és a munkahelyzetből jól olvashatóak kell lenniük.

4.3. Munkaasztal vagy munkafelület

- A munkaasztal felületén a monitor, iratok, csatlakozó eszközök megfelelően elhelyezhetők, szükség esetén az eszközök a kényelmesebb munkavégzés érdekében átrendezhetők legyenek. Az asztal legyen stabil, felülete nem lehet fényvisszaverő. Az asztal magassága 72 cm körül legyen.
- A laptartó legyen állítható, és a használó számára kényelmes olvashatóságot biztosító helyzetben rögzíthető. A szem eltérő távolságokra történő alkalmazkodó képessége nem korlátlan, a munkavégzés közben a szemtől különböző távolságra elhelyezkedő tárgyak, felületek figyelése közben a szem gyorsan fárad.

4.4. Munkaszék

- A munkaszék legyen stabil, továbbá biztosítsa a használó könnyű, szabad mozgását és kényelmes testhelyzetét.
- A szék magassága legyen könnyen állítható. A szék támlája legyen magasságában állítható és dönthető. A kényelmes, gördíthető, állítható ülőfelületű, állítható háttámlájú munkaszék elősegíti a különböző magasságú, alkatú munkavállalók igényeinek megfelelő beállítást.
- Igény esetén lábtámaszt vagy saroktámaszt, kartámaszt kell biztosítani. Lábtámaszra lehet szükség, ha az ergonómiailag kedvező testtartás lábtámasz nélkül nem vehető fel. (pl. magas a szék és a munkavállaló lába nem érintkezik a padozattal)

4.5. Irrattartó.

- Papírlapról másoláskor a monitorra szerelt vagy különálló irrattartó használatával csökkenthető a szem fáradása. Irrattartó használata nélkül az asztallapra helyezett papírlap és a monitor nézésekor a szemlencse fókusztávolságának gyakran kell változnia, ami fárasztó és a nyakizmokat is túlzottan igénybe veszi.

4.6. Munkahely, munkakörnyezet kialakítása

A munkakörnyezet kialakítására, a mozgástér, a világítás, a levegő, a hőmérséklet stb. vonatkozó előírásokat a 3/2002. (II. 8.) SzCsM-EüM együttes rendelet - a munkahelyek munkavédelmi követelményeinek minimális szintjéről – tartalmazza.

A képernyős munkahelyre vonatkozó előírások betartását a hatóság pl. az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat jogosult ellenőrizni, amely kiterjedhet a kockázatértékelés megállapításaira,

látásvizsgálat elvégzésének dokumentálására, a munkavállalói tájékoztatás dokumentáltságára, a képernyős munkahely kialakításának megfelelősége ellenőrzésére.