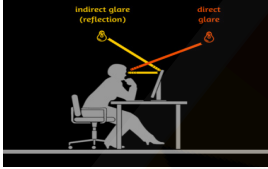


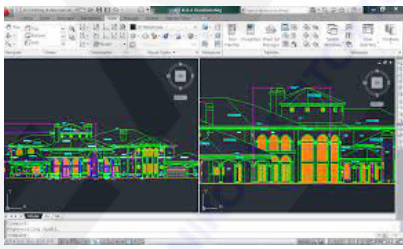


Λίστα ελέγχου για εργασία με Η/Υ

	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΜΕΤΡΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΛΗΦΘΟΥΝ
1. Πληκτρολόγιο			
Είναι το πληκτρολόγιο ανεξάρτητο από την οθόνη;			
Διατίθεται εργονομικό πληκτρολόγιο σε εργασίες συνεχούς εισαγωγής στοιχείων για την αποφυγή της πλάγιας απόκλισης των καρπών;			
Υπάρχει στήριγμα για τα χέρια (keyboard pad);			
2. Ποντίκι			
Διατίθεται εργονομικό ποντίκι (κάθετο) ώστε να αποφεύγεται η κάθετη κλίση του καρπού;			
Υπάρχει στήριγμα του ποντικιού (mouse pad);			
3. Οθόνες			
Είναι η ιδεατή γραμμή του ματιού σε ευθεία με το άνω άκρο της οθόνης;			
Είναι η οθόνη ελεύθερη από θάμβωση και αντανάκλασεις;			
Όταν εργάζεστε στο σπίτι ή στο γραφείο με laptop, το τοποθετείτε σε ειδική βάση και χρησιμοποιείτε ξεχωριστό πληκτρολόγιο;			
Είναι η οθόνη τοποθετημένη παράλληλα με τα παράθυρα και τα φωτιστικά σώματα, ώστε να αποφεύγονται αντανάκλασεις;			
Οι βραχίονές σας ακουμπούν στο γραφείο και δεν βρίσκονται στον αέρα;			

4. Μικροκλίμα		
Είναι ικανοποιητικό το μικροκλίμα στον χώρο εργασίας; -Σχετική υγρασία: 50%-70% -Η εναλλαγή του αέρα να εξασφαλίζει 20-30 μ ³ /άτομο -Ταχύτητα αέρα (0,1 m/sec για 20°C, 0,3 m/sec για 26°C -Θερμοκρασία (20-26°C)		
Καθαρίζονται περιοδικά σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή τα φίλτρα των κλιματιστικών;		
5. Φωτισμός		
Υπάρχει αποφυγή θάμβωσης άμεσης ή έμμεσης στον εργαζόμενο από φωτιστικά ή άλλες πηγές φωτισμού;		
Είναι η ένταση του φωτισμού 500-700 lux έως και 1.000 Lux;		
6. Θόρυβος		
Ο θόρυβος υποβάθρου είναι κάτω από 50 decibel;		
Οι πηγές θορύβου, όπως οι εκτυπωτές και τα φωτοτυπικά είναι σε απομονωμένους χώρους;		
7. Κάθισμα		
Είναι εργονομικό το κάθισμα; (ρυθμίζεται το ύψος του καθίσματος, η κλίση της πλάτης, το ύψος των βραχιόνων, στηρίζεται η οσφυϊκή χώρα, στηρίζεται ο αυχένας, είναι ανθεκτικά τα πόδια;)		
Υπάρχει εναλλαγή στάσεων εργασίας; «Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΤΑΣΗ ΕΙΝΑΙ Η ΕΠΟΜΕΝΗ»		
8. Λογισμικό		
Χρησιμοποιείται λογισμικό που έχει θετική αντίθεση (λευκό με χρώματα) και όχι πάνω από 4 χρώματα;		
9. Οργάνωση εργασίας		
Τηρούνται 15 λεπτά διαλείμματα κάθε 2 ώρες;		
Εκπαιδεύονται οι εργαζόμενοι σε νέα προγράμματα (όπως για webinars, zoom συναντήσεις κ.λπ.);		

Οι ερωτήσεις της παραπάνω λίστας ελέγχου είναι έτσι διατυπωμένες ώστε η θέση εργασίας να είναι εργονομική εάν η απάντηση είναι ΝΑΙ. Στις φωτογραφίες δεν μπαίνει πάντα η καλή πρακτική, μπαίνει και η κακή πρακτική (όπως π.χ. στη θάμβωση και το λογισμικό).