

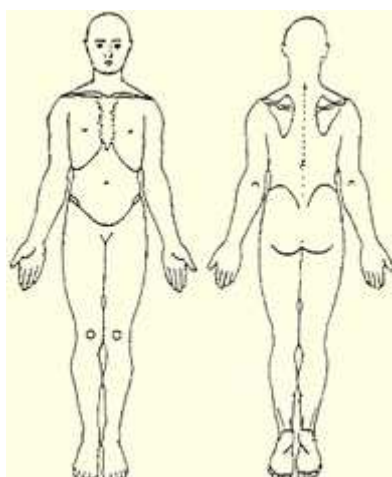


Παρατήρηση των συμπτωμάτων

Αυτή η λίστα παρατήρησης συμπτωμάτων προέρχεται από :
Working Draft of OSHA's Proposed Ergonomics Protection Standard (1995).

Date: _____ ID#: _____
Name (optional): _____
Work Location: _____
Job: _____ Shift: _____
Supervisor: _____

Χρόνος στην εργασία :	<input type="radio"/> Λιγότερο από 3 μήνες <input type="radio"/> 3 μήνες έως 1 χρόνο <input type="radio"/> 1 - 5 χρόνια <input type="radio"/> 5 -10 χρόνια <input type="radio"/> Πάνω από 10 χρόνια
Πόσο συχνά τον τελευταίο μήνα νιώσατε πνευματικά εξουθενωμένος μετά τη δουλειά ?	<input type="radio"/> Ποτέ <input type="radio"/> Σπάνια <input type="radio"/> Συχνά <input type="radio"/> Πάντα
Πόσο συχνά τον τελευταίο μήνα νιώσατε σωματικά εξουθενωμένος μετά τη δουλειά ?	<input type="radio"/> Ποτέ <input type="radio"/> Σπάνια <input type="radio"/> Συχνά <input type="radio"/> Πάντα
Είχατε κανέναν πόνο ή πρόβλημα τα τελευταία χρόνια τα οποία νομίζετε πως σχετίζονται με τη δουλειά σας?	<input type="radio"/> Ναι <input type="radio"/> Όχι
Αν ΝΑΙ, υποδείξτε ποιες περιοχές σας προβλημάτισαν σημειώνοντας με προσοχή τις παρακάτω παραστάσεις. Για κάθε περιοχή που σημειώνετε, ονοματίστε το πρόβλημα ως ακολούθως	
<input type="radio"/> Πόνος <input type="radio"/> Μούδιασμα / γαργάλημα <input type="radio"/> Αλγος <input type="radio"/> Κάψιμο <input type="radio"/> Οίδημα <input type="radio"/> Σπασμό <input type="radio"/> Άλλο	



	Αυχέννας	Ωμος	Αγκώνας/Πήχης	Χέρι/Καρπός	Δάχτυλα
Ποιά πλευρά σας ενοχλεί?	<input type="radio"/> Αριστερά <input type="radio"/> Δεξιά <input type="radio"/> Αμφω	<input type="radio"/> Αριστερά <input type="radio"/> Δεξιά <input type="radio"/> Αμφω	<input type="radio"/> Αριστερά <input type="radio"/> Δεξιά <input type="radio"/> Αμφω	<input type="radio"/> Αριστερά <input type="radio"/> Δεξιά <input type="radio"/> Αμφω	<input type="radio"/> Αριστερά <input type="radio"/> Δεξί <input type="radio"/> Αμφω
Περίπου ποια ημερομηνία εντοπίσατε το πρόβλημα :					
Περίπου πόσο διήρκεσε κάθε επεισόδιο:	<input type="radio"/> λεπτά <input type="radio"/> ώρες <input type="radio"/> ημέρες <input type="radio"/> εβδομάδες <input type="radio"/> μήνες <input type="radio"/> χρόνια	<input type="radio"/> λεπτά <input type="radio"/> ώρες <input type="radio"/> ημέρες <input type="radio"/> εβδομάδες <input type="radio"/> μήνες <input type="radio"/> χρόνια	<input type="radio"/> λεπτά <input type="radio"/> ώρες <input type="radio"/> ημέρες <input type="radio"/> εβδομάδες <input type="radio"/> μήνες <input type="radio"/> χρόνια	<input type="radio"/> λεπτά <input type="radio"/> ώρες <input type="radio"/> ημέρες <input type="radio"/> εβδομάδες <input type="radio"/> μήνες <input type="radio"/> χρόνια	<input type="radio"/> λεπτά <input type="radio"/> ώρες <input type="radio"/> ημέρες <input type="radio"/> εβδομάδες <input type="radio"/> μήνες <input type="radio"/> χρόνια
Εμφάνιση ενός επεισοδίου τον τελευταίο χρόνο:	<input type="radio"/> συνεχής <input type="radio"/> ημερήσια <input type="radio"/> εβδομαδιαία <input type="radio"/> μηνιαία	<input type="radio"/> συνεχής <input type="radio"/> ημερήσια <input type="radio"/> εβδομαδιαία <input type="radio"/> μηνιαία	<input type="radio"/> συνεχής <input type="radio"/> ημερήσια <input type="radio"/> εβδομαδιαία <input type="radio"/> μηνιαία	<input type="radio"/> συνεχής <input type="radio"/> ημερήσια <input type="radio"/> εβδομαδιαία <input type="radio"/> μηνιαία	<input type="radio"/> συνεχής <input type="radio"/> ημερήσια <input type="radio"/> εβδομαδιαία <input type="radio"/> μηνιαία
Αιτία του προβλήματος:					
Επιδρά το πρόβλημα στη δυνατότητα σας να εργαστείτε?	<input type="radio"/> Ναι <input type="radio"/> Όχι	<input type="radio"/> Ναι <input type="radio"/> Όχι	<input type="radio"/> Ναι <input type="radio"/> Όχι	<input type="radio"/> Ναι <input type="radio"/> Όχι	<input type="radio"/> Ναι <input type="radio"/> Όχι
Επίπεδο	<input type="radio"/> Κανένα	<input type="radio"/> Κανένα	<input type="radio"/> Κανένα	<input type="radio"/> Κανένα	<input type="radio"/> Κανένα

προβλήματος σήμερα:	<input type="radio"/> Μικρό <input type="radio"/> Μέσο <input type="radio"/> Αρκετό <input type="radio"/> Αφόρητο	<input type="radio"/> Μικρό <input type="radio"/> Μέσο <input type="radio"/> Αρκετό <input type="radio"/> Αφόρητο	<input type="radio"/> Μικρό <input type="radio"/> Μέσο <input type="radio"/> Αρκετό <input type="radio"/> Αφόρητο	<input type="radio"/> Μικρό <input type="radio"/> Μέσο <input type="radio"/> Αρκετό <input type="radio"/> Αφόρητο	<input type="radio"/> Μικρό <input type="radio"/> Μέσο <input type="radio"/> Αρκετό <input type="radio"/> Αφόρητο
	Αυχέννας	Ωμος	Αγκώνας/Πήχης	Χέρι/Καρπός	Δάκτυλα
Ημέρες μειωμένων καθηκόντων τον τελευταίο χρόνο λόγω του προβλήματος:					
Παρακαλώ σχολιάστε τι πιστεύετε πως θα μπορούσε να βελτιώσει τα συμπτώματά σας :					

Ερωτηματολόγιο για το άνω άκρο Συσσωρευτικές δυσλειτουργίες τραυμάτων

Οι αρνητικές απαντήσεις (“ΟΧΙ”) δείχνουν καταστάσεις που σχετίζονται με μεγαλύτερο ρίσκο συσσωρευτικών δυσλειτουργιών τραύματος.

Παράγοντες ρίσκου

Σωματικό στρες

- Μπορεί να γίνει η εργασία χωρίς επαφή χεριού/καρπού με αιχμηρές επιφάνειες;
- Ο χειρισμός του εργαλείου γίνεται χωρίς δονήσεις;
- Τα χέρια του εργάτη εκτίθενται σε θερμοκρασία μικρότερη από 21 °C (70 °F);
- Μπορεί η εργασία να γίνει χωρίς τη χρήση γαντιών;

Πίεση

- Η εργασία απαιτεί άσκηση δύναμης λιγότερη από 4,5 κιλά (10 λίβρες) πίεσης;
- Μπορεί να γίνει η εργασία χωρίς τη χρήση λαβής, με το σφίξιμο του δαχτύλου;

Στάση

- Μπορεί να γίνει η εργασία χωρίς κάμψη ή έκταση του καρπού;
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί το εργαλείο χωρίς κάμψη ή έκταση του καρπού;
- Μπορεί να γίνει η εργασία χωρίς να αποκλίνει ο καρπός από πλευρά σε πλευρά;
- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί το εργαλείο χωρίς να αποκλίνει ο καρπός από πλευρά σε πλευρά;
- Μπορεί ο εργάτης να κάθεται την ώρα που εκτελεί την εργασία;
- Μπορεί να γίνει η εργασία χωρίς την κίνηση “στυψίματος ρούχων”;

Μηχανικός εξοπλισμός

- Μπορεί να ρυθμιστεί ο προσανατολισμός της επιφάνειας εργασίας;
- Μπορεί να ρυθμιστεί το ύψος της επιφάνειας εργασίας;

- Μπορεί να ρυθμιστεί η θέση του εργαλείου;

Επαναληπτικότητα

- Ο κυκλικός χρόνος είναι μεγαλύτερος από 30 λεπτά;

Σχεδιασμός εργαλείου

- Ο αντίχειρας και το δάχτυλο συμπίπτουν ελαφρώς σε μία κλειστή λαβή;
- Το άνοιγμα της λαβής του εργαλείου είναι μεταξύ 5 και 7 εκατοστών (2 – 2 ¾ ίντσες);
- Η λαβή του εργαλείου φτιάχνεται με άλλο υλικό εκτός από μέταλλο;
- Το βάρος του εργαλείου είναι πάνω από 4 κιλά (9 λίβρες);
- Το εργαλείο είναι αναρτημένο;

Ερωτηματολόγιο αυτόματου ή χειροκίνητου εξοπλισμού

Οι αρνητικές απαντήσεις (“ΟΧΙ”) δείχνουν καταστάσεις που σχετίζονται με μεγαλύτερο ρίσκο ασθένειας / τραυματισμού.

Σταθμός εργασίας, εργαλεία και εξαρτήματα

- Είναι δυνατό να ρυθμιστεί το ύψος του χώρου εργασίας;
- Τα εξαρτήματα και τα εργαλεία παρέχονται με μία λογική σειρά;
- Τα εξαρτήματα και τα εργαλεία βρίσκονται σε ελάχιστη απόσταση ή άνετη επαφή;

Θέση και κίνηση σώματος

- Ο χειρισμός του βάρους γίνεται σε ύψος ανάμεσα στον ώμο και το γόνατο του εργάτη;
- Μειώνεται το σκύψιμο και το τέντωμα στην πλάτη;
- Μειώνεται η ανύψωση και το κατέβασμα αντικειμένων (ένα ανά λεπτό ή λιγότερο);
- Μειώνεται το στρίψιμο της μέσης;
- Μειώνονται οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις υψηλής ταχύτητας;
- Μειώνεται η οριζόντια απόσταση ανάμεσα στα χέρια και στο μπροστινό μέρος του σώματος κατά το διάστημα χειρισμού του φορτίου;
- Μειώνονται οι άβολες στάσεις (π.χ. μάζεμα για περισσότερο από ένα λεπτό);
- Μειώνεται το τέντωμα σε μία πλευρά για την άσκηση μιας δύναμης ή την ανύψωση ενός αντικειμένου;
- Ο εργάτης έχει τη δυνατότητα να αλλάζει τη στάση του συχνά;
- Υπάρχει άνιση κατανομή του σωματικού βάρους στο πόδι (π.χ. ένα πόδι χαμηλότερα από το άλλο) την ώρα που γίνεται χειρονακτική άσκηση ή σήκωμα / κατέβασμα;

- Συνεχείς, μετρίως βαρείς φόρτοι εργασίας συνεχίζονται για περισσότερο από μία ώρα;

Το φορτίο

- Μειώνεται το βάρος του φορτίου;
- Το σχήμα του φορτίου του επιτρέπει να χειρίζεται, να σηκώνεται ή μεταφέρεται;
- Υπάρχουν φορτία που μπορούν να πιάνονται εύκολα;

Μεταφορά φορτίου

- Μειώνονται οι αποστάσεις κατά τη μεταφορά του φορτίου;
- Εξαλείφονται οι περιττές ενέργειες κατά τη μεταφορά του φορτίου;
- Η μεταφορά του φορτίου αυτοματοποιείται ή μηχανοποιείται, όσο αυτό είναι πρακτικά εφικτό;
- Έχει αποφευχθεί το τίναγμα του φορτίου;
- Μοιράζεται ισότιμα το φορτίου σε κάθε χέρι;

Χώρος εργασίας και διάδρομοι

- Υπάρχει αρκετός χώρος για την εκτέλεση ασκήσεων;
- Οι διάδρομοι είναι υγροί;
- Οι διάδρομοι επιτρέπουν επαρκή κίνηση;
- Οι διάδρομοι είναι ελεύθεροι εμποδίων;
- Οι διάδρομοι είναι επίπεδοι;
- Οι διάδρομοι είναι αρκετά φαρδείς;
- Οι εξωτερικοί διάδρομοι είναι σχεδιασμένοι για διαφορετικές καιρικές συνθήκες;

Φυσιολογικές απαιτήσεις

- Έχει καθοριστεί η ένδειξη του συνιστώμενου ορίου βάρους και ανύψωσης χρησιμοποιώντας την αναθεωρημένη εξίσωση άρσης NIOSH;
- Έχει καθοριστεί ένας ρυθμός μεταβολής γι' αυτή τη δουλειά;

Εργαλειοθήκη ErgoWeb®

Έρευνα αναγνώρισης παραγόντων κινδύνου

Χρησιμοποιείτε αυτό το ερωτηματολόγιο για τον καθορισμό της ύπαρξης παραγόντων ρίσκου στο περιβάλλον εργασίας σας και τα καλύτερα ερωτηματολόγια /εργαλεία της ErgoWeb εργαλειοθήκης για περαιτέρω ανάλυση.

Αυτή η λίστα ελέγχου μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για την ποσοστοποίηση του βαθμού του ρίσκου που σχετίζεται με κάποια εργασία. Δώστε μηδενική αξία στο “Ποτέ”, ένα βαθμό στο “Περιστασιακά” και δύο βαθμούς στο “Συχνά”. Προσθέστε τη συνολική αξία των βαθμών της λίστας. Μπορούμε να θεωρούμε ότι εργασίες με μεγαλύτερο άθροισμα έχουν μεγαλύτερο ρίσκο. Αυτή η διαδικασία ποσοστοποίησης δεν έχει επικυρωθεί με δοκιμαστικές μελέτες.

Π = Ποτέ, **Πε** = Περιστασιακά, **Σ** = Συχνά

	Π	Πε	Σ
1) Υπάρχει ανύψωση φορτίων, εργαλείων ή εξαρτημάτων;			
2) Υπάρχει κατέβασμα φορτίων, εργαλείων ή εξαρτημάτων;			
3) Υπάρχει προσέγγιση με εργαλεία, φορτία ή εξαρτήματα;			
4) Υπάρχει τέντωμα και σκύψιμο στη μέση για τον χειρισμό φορτίων, εργαλείων ή εξαρτημάτων;			
5) Υπάρχει στρίψιμο της μέσης για τον χειρισμό φορτίων, εργαλείων ή εξαρτημάτων;			
6) Υπάρχει οκλαδόν κάθισμα για τον χειρισμό φορτίων, εργαλείων ή εξαρτημάτων;			

	Π	Πε	Σ
7) Υπάρχει περπάτημα ή κουβάλημα;			
8) Υπάρχει ανέβασμα σκαλοπατιών ή σκάλας;			
9) Γίνονται δύο οι περισσότεροι ολοκληρωμένοι κύκλοι δουλειάς μέσα σε ένα λεπτό;			
10) Οι εργάτες παραπονιούνται ότι τα επιδόματα κόπωσης είναι χαμηλά;			
11) Υπάρχει σπρώξιμο / τράβηγμα;			
12) Υπάρχει συχνή κίνηση του χεριού μεγαλύτερη από 20 ίντσες από το σώμα;			

	Π	Πε	Σ
13) Υπάρχουν συχνές επαναλαμβανόμενες κινήσεις;			
14) Η στάση εργασίας απαιτεί τέντωμα του λαιμού, του ώμου, του καρπού ή των κλειδώσεων των δαχτύλων ;			
15) Γίνονται μακριές προσεγγίσεις (μεγαλύτερες από 18 ίντσες από το σώμα);			
16) Ο εργάτης μπορεί να αλλάξει τη θέση του/της συχνά;			
17) Υπάρχουν νευρώσεις ή γρήγορες ξαφνικές κινήσεις;			
18) Υπάρχει τράνταγμα ή ξαφνική συγκέντρωση δυνάμεων;			
19) Χρησιμοποιείται λαβή με το σφίξιμο του δαχτύλου;			
20) Υπάρχει παρατεταμένη στατική συστολή του μυ;			

	Π	Πε	Σ
21) Χρησιμοποιείται οθόνη σταθμού εργασίας για περισσότερο από δύο ώρες την ημέρα;			
22) Καθώς βρίσκεται μπροστά από την οθόνη ο εργάτης πρέπει να διατηρεί μία συγκεκριμένη θέση σώματος για μεγάλες χρονικές περιόδους ;			
23) Το ύψος, η θέση και ο προσανατολισμός του επίπλου σταθμού εργασίας του υπολογιστή και τα στοιχεία του υπόλοιπου εξοπλισμού τοποθετούνται έτσι ώστε το άτομο που εκτελεί την εργασία να μην έχει την δυνατότητα να το προσαρμόσει κατάλληλα για την την προσωπική του άνεση;			
24) Το φως εκπέμπει έντονη ακτινοβολία ή δυσκολεύει την ανάγνωση;			
25) Η θερμοκρασία του δωματίου είναι άβολη (πολύ κρύο / πολύ ζέστη);			
26) Υπάρχει ενοχλητική δόνηση ή θόρυβος;			
27) Οι εργάτες παραπονιούνται για κούραση του ματιού ή ολόκληρου του σώματος;			
28) Οι εργάτες έχουν σημαντικά παράπονα για τη διαχείριση;			

Ερωτηματολόγια με βάση την επίδοση για σταθμούς εργασίας υπολογιστών (VDT)

**VDT = Τερματικά Παρουσίασης Βίντεο ή Οθόνες Υπολογιστών
(Video Display Terminal or Computer Monitor)**

**Ένα σημείωμα αναφορικά με την προηγούμενη λεπτομερή ανάλυση
“παραγόντων ρίσκου για οθόνες σταθμών εργασίας”.**

Πολλές λίστες παραγόντων σταθμών εργασίας βασίζονται, τουλάχιστον εν μέρει, σε συστάσεις που αναλύονται στο “ANSI/HFES 100-1988, έντυπο το οποίο ορίζει Αμερικανικές προδιαγραφές για τη μηχανική ανθρωπίνων παραγόντων οθονών σταθμών εργασίας”. Αν και συχνά αποτελεί τη βάση εργονομικής καθοδήγησης, οι προδιαγραφές αυτές επηρεάζονται περισσότερο από την ανθρωπομετρία παρά από το πλήρες φάσμα των εργονομικών αρχών που θα έπρεπε να διέπουν το σχεδιασμό επίπλων, εργαλείων εξοπλισμού και εργασιών για σταθμούς εργασίας. Το ANSI/HFES 100-1988 επικεντρώνεται στην ορθή σχέση καθίσματος στην οποία συχνά γίνεται αναφορά ως 90-90-90 ή στάση των 90 μοιρών που υποδεικνύει τις κατά προσέγγιση γωνίες των αρθρώσεων στο ισχίο, γόνατα και στους αγκώνες. Αυτή δεν είναι η μόνη στάση που είναι διαθέσιμη στους καθιστούς εργαζόμενους ούτε και η μόνη στάση που υποστηρίζεται για έπιπλα σχεδιασμένα για εργασία σε υπολογιστή. Το ANSI/HFES 100-1988 βρίσκεται υπό αναθεώρηση και αναμένεται να δοθεί στο κοινό στο εγγύς μέλλον.

Εισαγωγή

Υπάρχει μία σημαντική απόκλιση γνώμών σε σχέση με το κατάλληλο στήσιμο του σταθμού εργασίας του υπολογιστή και των επακόλουθων στάσεων του σώματος που παίρνουν οι άνθρωποι που δουλεύουν σε αυτούς τους χώρους. Δυστυχώς, δεν διατίθενται πάντα γρήγορες και εύκολες λύσεις στα προβλήματα εργονομίας και ένα ερωτηματολόγιο δεν είναι πάντα ικανό να αιχμαλωτίσει τις αλληλεπιδράσεις όλων των πιθανών συνδυασμών ανθρώπων, εργασίας, εξοπλισμού και περιβάλλοντος

εξοπλισμού. Αυτό είναι συχνά αιτία σύγχυσης και αιτία παρεξηγήσεων όσο αφορά την εργονομία. Γι' αυτό αποφασίσαμε να αντικαταστήσουμε το προηγούμενο συγκεκριμένο στυλ ερωτηματολογίου με έναν κατάλογο που επικεντρώνεται στην επίδοση. Σκόπιμα έχουμε αφαιρέσει ειδικούς τρισδιάστατους περιορισμούς για χάρη μιας προσανατολισμένης προσέγγισης αρχών γι' αυτή τη λίστα ελέγχου. Ένα καλό συνοδευτικό έγγραφο στο πνεύμα του καταλόγου που προαναφέρθηκε είναι οι "Αρχές Εργονομίας" της ErgoWeb[®], τον οποίο και σας προτείνουμε να διαβάσετε. Όταν χρησιμοποιήσετε αυτό το ερωτηματολόγιο θυμηθείτε τουλάχιστον ότι ο σχεδιασμός για την εργονομία απαιτεί κατανόηση και σκέψη των παρακάτω:

- Τα σωματικά και ψυχολογικά γνωρίσματα που αποδίδονται στο άτομο ή πληθυσμό ατόμων που θα εκτελέσουν την εργασία.
- Το σχεδιασμό και διακανονισμό των επίπλων του μηχανικού εξοπλισμού του υπολογιστή, λογισμικού των χώρων εργασίας και του υπόλοιπου εξοπλισμού.
- Τα βήματα που απαιτούνται για να εκτελεστεί η εργασία.
- Το εργασιακό περιβάλλον, που περιλαμβάνει το θόρυβο και τη θερμοκρασία, όπως επίσης και τη διαχείριση και τις οργανωτικές μεθόδους και περιορισμούς.

Η αλληλεπίδραση ανάμεσα σε αυτά τα γενικά θέματα είναι κρίσιμη και θα καθορίσει τις στάσεις, τις πιέσεις και τις επαναλήψεις που δέχεται το άτομο(-α). Επίσης εφόσον μία τροποποίηση σε έναν τομέα μπορεί να έχει σημαντικές επιδράσεις σε κάποιον άλλο καμιά απλή αλλαγή δεν μπορεί να εφαρμόζεται χωρίς να λαμβάνονται υπόψη οι επιπτώσεις στις άλλες περιοχές. Για παράδειγμα, χαμηλώνοντας το ύψος του καθίσματος έτσι ώστε να μπορεί κάποιος να ξεκουράσει τα πόδια του στο πάτωμα μπορεί να προκαλέσει μία πίεση στη στάση του κορμού. Αν η θέση της οθόνης και το ύψος του γραφείου ή του πληκτρολογίου δεν είναι ρυθμισμένα κατάλληλα. Αυτός είναι συχνά ένας καλός λόγος για να υπάρχει στα γραφεία ειδικό ξύλο όπου θα μπορούμε να ακουμπάμε τα πόδια μας. Αυτός ο τομέας θα συνεχίσει να αλλάζει εφόσον θα αναπτύσσουμε νέες μεθόδους για να σας βοηθήσουμε να κατανοήσετε και να λύσετε υπαρκτές εργονομικές ανησυχίες που συνδέονται με την εντατική δουλειά στον υπολογιστή και να

σχεδιάσουμε σταθμούς εργασίας υπολογιστών και ασκήσεις για τη μείωση της πιθανότητας πρόκλησης μελλοντικών προβλημάτων.

Κατά τη χρήση αυτού του Ερωτηματολογίου

- Μην αναρωτιέστε αν το άτομο μπορεί απλώς να πετύχει αυτούς τους γενικούς στόχους, αλλά αν ο σχεδιασμός του σταθμού εργασίας του περιβάλλοντος εργασίας εμποδίζουν ή χωρίς δικαίωμα απαγορεύουν σε ένα άτομο να τους αποκτήσει.
- Να θυμάστε ότι είναι σχεδιασμένο με τέτοιο τρόπο ώστε να χρησιμοποιείται όταν παίρνουμε συνέντευξη από ένα άτομο και εξετάζουμε το χώρο εργασίας και γενικότερα το εργασιακό του περιβάλλον. Αν περισσότερα από ένα άτομα πρέπει να χρησιμοποιούν τον ίδιο σταθμό εργασίας, αυτό το ερωτηματολόγιο θα πρέπει να παρέχεται σε κάθε άτομο και τότε ένας εύκολα ρυθμιζόμενος σταθμός εργασίας γίνεται ακόμα πιο σημαντικός.
- Να θυμάστε ότι δεν υπάρχει “τέλεια στάση” ότι μία δυναμική της στάσης (συχνές αλλαγές στη στάση) είναι ένας καλός τρόπος να μειώσετε το στρες και να αναδιανείμετε την πίεση που προέρχεται από τις στατικές στάσεις μεγάλης διάρκειας.
- Να θυμάστε ότι δεν συμπεριλαμβάνονται όλα και ότι μπορεί οι επικεφαλίδες να μην είναι σημαντικές για τη δική σας ειδική περίπτωση.
- Να θυμάστε ότι μία καλή εργονομική προσέγγιση θα βελτιώσει την παραγωγικότητα και την ποιότητα, όπως επίσης την υγεία και την ασφάλεια.

Αρνητικές απαντήσεις δείχνουν συνθήκες που μπορεί να συνδέονται με μεγαλύτερο ρίσκο ασθένειας / τραυματισμού.

Στάση

Κάτω άκρα

- Το άτομο μπορεί να ξεκουράζει άνετα τα πόδια του;
- Το άτομο μπορεί να κάθεται με τα γόνατά του σε μία άνετη θέση;

- Το άτομο είναι απαλλαγμένο από άβολα σημεία που ασκούν πίεση ή άλλες παρενοχλήσεις στα κατώτερα άκρα;

Ανω άκρα

- Το άτομο μπορεί να δουλεύει με το κεφάλι του σε έναν κάθετο προσανατολισμό έτσι ώστε ο λαιμός να μην πιέζεται να συγκρατεί το κεφάλι εκτός ισορροπίας από το λαιμό και τους ώμους;
- Το άτομο μπορεί να δουλεύει με το κεφάλι να κοιτάζει μπροστά από τη στάθμη του πάνω σώματος στο μεγαλύτερο μέρος του χρόνου, έτσι ώστε να ελαχιστοποιείται η επαναλαμβανόμενη μεγάλης διάρκειας περιστροφή του κεφαλιού;
- Ελαχιστοποιείται η εκτεταμένη προσέγγιση ιδίως εκεί που η προσέγγιση χρειάζεται μεγάλη διάρκεια, είναι επαναλαμβανόμενη ή απαιτεί αποκλίσεις του κορμού;

Το άτομο μπορεί να εργάζεται με άνετες για τα χέρια του θέσεις ή κατά προσέγγιση:

- Ουδέτερες θέσεις για τους ώμους;
- Ουδέτερες θέσεις για τους καρπούς;
- Άνετες θέσεις για τους αγκώνες που οι ώμοι ή οι αγκώνες δεν απέχουν πολύ από την κατά προσέγγιση ουδέτερη θέση;

Πίεση

Στατική στάση σώματος

- Ο σχεδιασμός της θέσης εργασίας και οι ανάγκες της δουλειάς απαιτούν τη συνεχώς σταθερή θέση του σώματος για μεγάλα χρονικά διαστήματα;

Σχεδιασμός της θέσης εργασίας

Επιφάνεια καθίσματος

- Το ύψος είναι ρυθμιζόμενο έτσι ώστε το άτομο να μπορεί να το διαμορφώσει σε ένα ιδανικό ατομικό ύψος σε συνάρτηση με τις απαιτούμενες εργασιακές πράξεις;
- Η επιφάνεια του καθίσματος έχει κατάλληλο μέγεθος έτσι ώστε το βάθος και το πλάτος του να μπορούν άνετα στεγάζουν το συγκεκριμένο άτομο;
- Η κλίση του καθίσματος είναι ρυθμιζόμενη, έτσι ώστε να μπορεί το άτομο να πετύχει μία βολική γωνία πλαγιάζοντάς το είτε προς τα μπροστά είτε προς τα πίσω;
- Είναι άνετο και το μπροστινό του μέρος είναι καλά στρογγυλεμένο (μπροστινή άκρη “καταρράκτης”), έτσι ώστε να μην αντιμετωπίζει το άτομο έντονη πίεση στην κάτω πλευρά του ποδιού εξαιτίας της μπροστινής άκρης;
- Γενικώς, είναι άνετο για το άτομο που χρειάζεται να το χρησιμοποιήσει;

Πλάτη του καθίσματος

- Το άτομο μπορεί να ρυθμίσει εύκολα το ύψος για να παρέχει οσφυϊκή υποστήριξη (κατώτερη περιοχή πλάτης);
- Το άτομο μπορεί να ρυθμίσει εύκολα τη γωνία που συνδέεται με την επιφάνεια του καθίσματος;
- Το άτομο μπορεί να ρυθμίσει εύκολα την αλλαγή βάθους του καθίσματος;
- Γενικώς, είναι βολική για το άτομο που χρειάζεται να το χρησιμοποιήσει;

Επιφάνεια εργασίας

- Με τα πόδια και τα κατώτερα άκρα σε άνετες θέσεις, μπορεί να πετύχει το άτομο ένα βολικό ύψος στην επιφάνεια εργασίας;
- Το πλάτος της επιφάνειας εργασίας είναι κατάλληλο, έτσι ώστε όλα τα απαιτούμενα εξαρτήματα της εργασίας να μπορούν να τοποθετηθούν σε άνετη θέση και ορατή απόσταση;
- Το βάθος της επιφάνειας εργασίας είναι κατάλληλο, έτσι ώστε ο υπολογιστής και το πληκτρολόγιο να μπορούν να τοποθετηθούν

ευθέως μπροστά από το άτομο με τον προσανατολισμό στο ίδιο επίπεδο με το πάνω σώμα;

- Ο χώρος κάτω από το γραφείο είναι αρκετά μεγάλος για να στεγάζει τα πόδια και άλλα εξαρτήματα, όπως στηρίγματα για ξεκούραση ποδιών και χεριών;

Οθόνη του υπολογιστή

- Το άτομο μπορεί να ρυθμίζει εύκολα το ύψος της οθόνης;
- Το άτομο μπορεί να ρυθμίζει εύκολα την κλίση (πάνω/κάτω) της οθόνης;
- Το άτομο μπορεί να ρυθμίζει εύκολα τη γωνία περιστροφής (πορεία δεξιά/αριστερά) της οθόνης;

Πληκτρολόγιο

- Το πληκτρολόγιο μπορεί να αφαιρεθεί από τη μονάδα της οθόνης;
- Το άτομο μπορεί να ρυθμίζει εύκολα τη γωνία του πληκτρολογίου;
- Η πίεση που ασκεί το χτύπημα των πλήκτρων είναι βολική για το άτομο;

Ποντίκι

- Το σχήμα και η ενεργοποίηση του κουμπιού είναι εύκολα στο χειρισμό;
- Το άτομο μπορεί να φτάνει και να χειρίζεται το ποντίκι χωρίς μεγάλης διάρκειας ή επαναλαμβανόμενη προσέγγιση;

Υποστήριγμα εγγράφων προς πληκτρολόγηση

- Υπάρχει ειδικό στήριγμα για το χρησιμοποιούμενο έγγραφο;
- Μπορεί ο εργαζόμενος να ρυθμίσει το ύψος, την απόσταση και τη γωνία αυτού του στηρίγματος;
- Η συσκευή αποτρέπει τη δόνησή του;
- Η συσκευή είναι έτσι τοποθετημένη ώστε να μη χρειάζεται το άτομο να γυρίζει το κεφάλι/ λαιμό του εκτεταμένα ή για μεγάλες χρονικές διάρκειες;

Στήριξη για τα χέρια και τους ώμους

- Διατίθενται θέσεις ή άλλα στηρίγματα για τα χέρια;
- Τα στηρίγματα αυτά μπορούν να ρυθμιστούν;
- Διατίθεται στήριξη για την παλάμη στο πληκτρολόγιο;

Στήριξη για τα πόδια

- Διατίθεται μέρος για ξεκούραση των ποδιών αν χρειαστεί;
- Μπορεί το άτομο εύκολα να ρυθμίσει το ύψος του;
- Μπορεί το άτομο εύκολα να ρυθμίσει το πόσο γέρνει;

Περιβάλλον

Φωτισμός

- Τα επίπεδα φωτισμού στην περιοχή της οθόνης είναι άνετα για το άτομο;
- Η οθόνη είναι τοποθετημένη έτσι ώστε το φως από τα παράθυρα και ο υπάρχων φωτισμός από πάνω να μην προκαλεί λάμψη; Αν όχι, χρησιμοποιούνται οθόνες που να μειώνουν τη λάμψη ή άλλες μέθοδοι;
- Η χρήση μηχανισμών διάχυσης φωτός και γρίλλες στα ψηλά φώτα όταν η οθόνη γυαλίζει από αυτή την πηγή είναι πρόβλημα;
- Διατίθενται κινητά φώτα εργασίας ή γραφείου;
- Οι επιφάνειες εργασίας έχουν ματ τελείωμα έτσι ώστε να μειώνουν την αντανάκλαση του φωτός;
- Τα παράθυρα έχουν κουρτίνες, επενδύσεις ή στοπ για να μπλοκάρουν το φως όταν η λάμψη αυτής της πηγής προκαλεί πρόβλημα;

Θερμοκρασία

- Το άτομο νιώθει άνετα με τη θερμοκρασία περιβάλλοντος, ιδιαιτέρως με τις ψυχρότερες θερμοκρασίες;

- Το άτομο νιώθει άνετα με τις θερμοκρασίες οποιοδήποτε εξοπλισμού ή επιφανειών με τις οποίες πρέπει να έρθει σε επαφή;

Δόνηση

- Η δόνηση του κτιρίου έχει εξαλειφθεί;

Θόρυβος

- Τα επίπεδα του θορύβου είναι κατάλληλα ώστε να επιτρέπουν συζήτηση και άλλου είδους επικοινωνία χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια;

Εξαερισμός

- Η κυκλοφορία του αέρα είναι επαρκής;

Ο εργάτης

Έλεγχος κούρασης

- Επιτρέπεται στο άτομο να κάνει παύσεις για ξεκούραση ή διαλείμματα από εργασίες που απαιτούν μεγάλη διάρκεια ή επαναλαμβανόμενες στάσεις, πιέσεις, διέγερση ή δραστηριότητες με το ποντίκι;
- Υπάρχει εναλλακτική εργασία ή υποκατάστατα εργασιών που απαιτούν ένα διαφορετικό τύπο εργασίας, όπου οι κωδικοί στάσης, πίεσης και επανάληψης δεν έχουν ονομαστεί με το σχεδιασμό;

Όραση

- Το άτομο φορά γυαλιά με διπλούς φακούς που τον αναγκάζουν να γέρνει το κεφάλι του για να δει μέσα από την περιοχή του κατάλληλου φακού;
- Οι εργάτες με συμπτώματα κούρασης στα μάτια, αίσθησης καψίματος, θολή όραση, ενοχλήσεις ή πονοκέφαλο, εξετάζονται για προβλήματα έκφρασης;

Ψυχο-κοινωνικά θέματα

- Το άτομο έχει κάποια σχέση και έλεγχο στη διαδικασία της εργασίας;

- Υπάρχει καλή επικοινωνία μεταξύ του ατόμου και των εποπτών;
- Το άτομο έχει εκπαιδευτεί επαρκώς;
- Το λογισμικό είναι φιλικό προς το χρήστη;

Αν έχετε απαντήσει αρνητικά σε οποιαδήποτε από τις παραπάνω ερωτήσεις στον τομέα του εργάτη, θέματα διοίκησης μπορεί να συνεισφέρουν στο εργονομικό ρίσκο. Συνίσταται μία επανάληψη της εκπαίδευσης και άλλων στρατηγικών διοίκησης.