

# Badanie kontrolne biurka - ankieta skrócona

Firma .....

Pracownik .....

Data ...../...../.....

Stanowisko .....

## 1. Podstawowe informacje

1. Jak długo pracujesz w firmie / na swoim aktualnym stanowisku? ..... / .....
2. Ile godzin spędzasz przy biurku / pracując przy komputerze? ..... / .....
3. Czy uczestniczyłeś w szkoleniu ergonomicznym - jeśli tak, kiedy? ..... / .....
4. Czy przechodziłeś ocenę stanowiska pracy - jeśli tak, kiedy? ..... / .....

## 2. Prawidłowa postawa w trakcie pracy



### Zwróć uwagę na:

#### 1. Wysokość siedziska

Wskazówka: utrzymaj płaskie położenie stóp na podłodze lub na podnóżku.

#### 2. Głębokość siedziska

Wskazówka: zgięcie pod kolanem nie powinno dotykać siedziska.

#### 3. Pozycja oparta

Wskazówka: dotykaj jak największej części oparcia siedziska.

#### 4. Pozycja neutralna

Wskazówka: praca w pozycji zapewniającej jak najmniejsze użycie mięśni; plecy oparte, nogi luźno.

## 3. Prawidłowe korzystanie z klawiatury i myszki



Unikaj nacisku w obrębie nadgarstka



Unikaj niepotrzebnego napięcia ramion, dłoni i nadgarstków



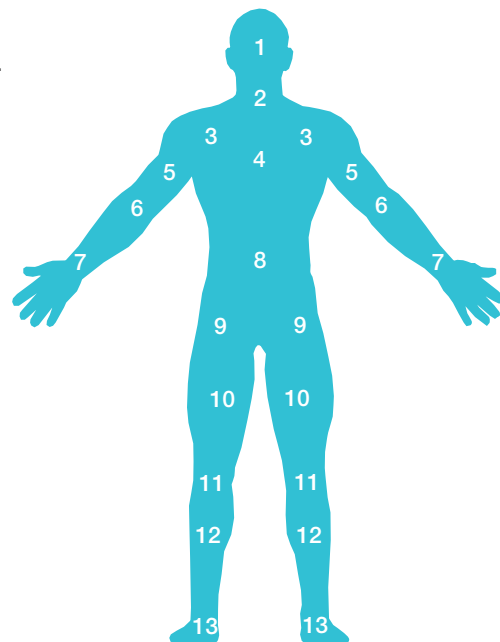
Neutralna pozycja nadgarstka (0°)

1. Ustaw klawiaturę i myszkę bliżej i niżej
2. Ustaw klawiaturę bezpośrednio przed sobą pod kątem nie większym, jak do 15°
3. Trzymaj przedramiona możliwie równoległe do podłogi, łokcie pod kątem 90 - 105°
4. Używaj podpórki pod dłoni, aby pomóc wyeliminować czynniki ryzyka
5. Ułóż dłonie, nadgarstek i przedramię w pozycji prostej
6. Ułóż dłonie na wysokości lub poniżej pozycji łokcia

## 4. Ankieta dotycząca dyskomfortu

Jeżeli doświadczyłeś jakichkolwiek dolegliwości podczas pracy, opisz je w tabelce poniżej. Skonsultuj się z lekarzem w związku z poważnymi lub przewlekłymi dolegliwościami.

	Lewa strona	Prawa strona	Opis dolegliwości
1. Głowa / oczy			
2. Szyja			
3. Ramię			
4. Górna część pleców			
5. Górna część ramienia			
6. Łokieć / przedramię			
7. Nadgarstek / dłoń			
8. Dolna część pleców			
9. Biodro			
10. Udo			
11. Kolano			
12. Dolna kończyna			
13. Stopa			



## 5. Zaobserwowane czynniki ryzyka

Niewygodna pozycja	Przyczyna
 Zgięcie szyi	
 Wyciąganie szyi	
 Obracanie głowy	
 Unoszenie ramion	
 Odwodzenie łokcia	

Niewygodna pozycja	Przyczyna
 Sięganie do przodu	
 Przedłużenie/zgięcie nadgarstka	
 Odchylenie nadgarstka	
 Zgięcie tułowia	
 Odwodzenie łokcia	

## 6. Zalecenia dotyczące wyposażenia stanowiska pracy

Podpórka pod plecy	<input type="checkbox"/>
Podstawa na dokumenty	<input type="checkbox"/>
Podnóżek	<input type="checkbox"/>
Podkładka przed klawiaturę	<input type="checkbox"/>
Podkładka pod mysz	<input type="checkbox"/>
Podkładka pod nadgarstek	<input type="checkbox"/>

Podstawa pod monitor	<input type="checkbox"/>
Akcesoria nabiurkowe	<input type="checkbox"/>
Filtr prywatyzujący	<input type="checkbox"/>
Podstawa pod laptop	<input type="checkbox"/>
Podstawa pod tablet	<input type="checkbox"/>
Inne - jakie .....	<input type="checkbox"/>