

Képernyős munkahelyek ergonómiája, biztonsága

GINOP-5.3.4-16-2018-00036

– Munkabiztonság és a munkaegészségügy komplex fejlesztése az információ, kommunikáció; pénzügy, biztosítási tevékenység; ingatlanügyek; szakmai, tudományos, műszaki tevékenység ágazatokban foglalkoztatottak részére

A projekt célja a munkahelyi egészségügy és munkabiztonság fejlesztése, a munkavállalók és munkáltatók célzott tájékoztatása és tudatosítása, illetve a munkakörülmények javítása az információ, kommunikáció; pénzügy, biztosítási tevékenység; ingatlanügyek; szakmai, tudományos műszaki tevékenység alágazatokban.

A projekt mind a hat konvergencia-régióban megvalósul, mégpedig 2, az alágazatokban kompetens, illetve reprezentatív érdekképviselői szervezetek közreműködésével. Ezek: – Munkástanácsok Országos Szövetsége (MOSZ) – Magyar Iparszövetség (OKISZ).

Amikor képernyős munkahelyekről beszélünk, sokan általában csak az asztali számítógépek monitorára, kijelzőjére gondolnak. Azonban ilyen képernyős munkahelynek minősül az a munkahely is, ahol valamilyen munkafolyamatot szükséges folyamatosan vagy rendszeresen monitoron követni, ellenőrizni.

Képernyős munkahelyek ergonómiája, biztonsága

A mai világban egyre kevesebb az olyan munkahely ahol ne kellene valamilyen formában monitort, kijelzőt figyelni. Ha

ehhez még hozzáadjuk az otthoni számítógép, „okos” mobil telefon használatot, televíziózást, belátható, hogy egyre több időt töltünk ezen eszközök nézésével, figyelésével. Arra, hogy ennek a tevékenységnek milyen egészségkárosító hatásai lehetnek, csak nagyon kevesen gondolnak.

A fentebb említett eszközök kijelzőinek nézésekor rendszerint nem álló képeket nézünk, hanem éppen ellenkezőleg, mozgóképeket, gyorsan, méretében, időben és fényerősségében változó jeleket kell szemünkkel figyelni. A figyelés napi időtartama egyenesen arányos az egészségromlás valószínűségével, azaz minél több időt töltünk a kijelző, monitor (képernyő) folyamatos megfigyelésével, annál nagyobb az egészségkárosodás bekövetkezésének a valószínűsége.

Felmerül a kérdés: milyen egészségkárosodást okozhat a folyamatos képernyőfigyelés?

A családok döntő többségében a szülők szinte „reflexszerűen” figyelmeztetik a televízió, számítógép előtt hosszasan ülő gyermekeiket arra, hogy: „Ne nézd olyan közletről a TV-t, monitort...!”, „Húzd ki magad, egyenesen ülj...!”, „Eleget görnyedtél a TV, számítógép előtt, csinálj valami mást...!” stb. És milyen igazuk van! Ugyanis közvetett módon az egészségkárosító hatásra hívják fel a figyelmet. Konkrétan a látásromlásra, a helytelen testtartás miatti hátfájás kialakulására, hátgerinc deformációra, a helytelen számítógép klaviatúra és egér használat miatti kézizületi problémákra, pszichés jellegű problémákra.

A fentiekben leírt egészség károsodás a munkahelyeken a képernyős eszközöket használó munkavállalókat is fenyegeti, különösen akkor, ha a munkáltató nem fordít kellő figyelmet a képernyős munkahelyek kialakítására, és azok biztonságos használatának megkövetelésére.

Jogi szabályozás

Hazánkban az **50/1999. (XI. 3.) EüM rendelet a képernyő előtti**

munkavégzés minimális egészségügyi és biztonsági követelményeiről (továbbiakban: rendelet) tartalmaz előírásokat a képernyős munkahelyek biztonságos kialakítására és használatára vonatkozóan.

Képernyős munkahelyek biztonsága

A képernyő előtti munkavégzés minimális egészségügyi és biztonsági követelményeit az 50/1999. (XI. 3.) EüM rendelet tartalmazza. A rendelet rendelkezik arról, hogy:

- a munkáltató a munkahelyi kockázatértékelés során, majd ezt követően folyamatosan vizsgálja a látásromlást, pszichés (mentális) megterhelést, fizikai állapotromlást előidéző tényezőket,
- a képernyő előtti napi munkaidő a hat órát nem haladhatja meg,
- a folyamatos képernyő előtti munkavégzést óránként legalább tízperces, össze nem vonható – szünetek szakítsák meg,

Tehát az nem megfelelő, hogy a hat órát figyelembe véve az öt alkalommal kiadandó 10 perces szüneteket összevonva, 50 perc időtartamban adja ki a munkáltató, például a munkaidő végén, és ezzel lecsökkentve a munkaidőt 7 óra 10 percre. A hat órás korlátozás és az óránkénti 10 perces szünetek alkalmazása éppen a szem és a szervezet fizikai fáradásának regenerálódása, valamint a pszichés terhelés korlátozása és megszakítása érdekében történik.

- a munkáltató köteles a képernyős munkahelyen dolgozó munkavállalók szem-és látásvizsgálatát kezdeményezni a foglalkozás-egészségügyi orvosnál.

Amennyiben szükséges, a foglalkozás-egészségügyi orvos szemészeti szakorvosi vizsgálatra utalja a munkavállalót.

- ha a szemészeti szakvizsgálat eredményeként indokolt, illetve a munkavállaló által használt szemüveg vagy

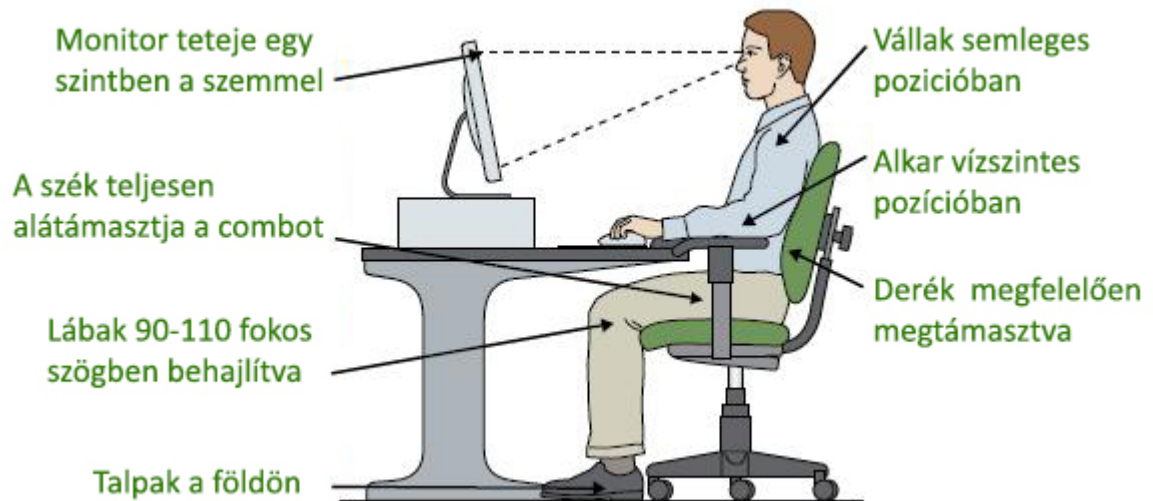
kontaktlencse a képernyő előtti munkavégzéshez nem megfelelő, a munkáltató a munkavállalót ellátja a minimálisan szükséges, a képernyő előtti munkavégzéshez éleslátást biztosító szemüveggel.

Ez azt jelenti, hogy a munkáltató köteles az éleslátást biztosító (tehát nem különleges /monix/ szemüveg, sötétített, stb.) szemüveget saját költségére elkészíttetni. Általában ez a hétköznapi szóhasználat szerinti szerény kivitelű (legolcsóbb, de a szükséges látást javító lencsével, és kerettel rendelkező) „gyógyszemüveg”. Általában lehetőséget szokott adni a munkáltató a munkavállaló igénye szerinti, különlegesebb szemüvegkeret és lencse kiválasztására a szemüveg elkészítésekor, de ilyenkor a „különlegesség” többlet költségét általában a munkavállalónak kell saját magának állnia.

A képernyős munkahely kialakításának minimális követelményeit a rendelet 3. számú melléklete tartalmazza. Az abban megfogalmazott követelmények gyakorlati alkalmazásával ergonómiailag is megfelelő képernyős munkahelyek alakíthatók ki.

Az ergonómia az ember-gép-munkakörnyezet kapcsolatát vizsgáló tudományág. Célja a szűkebb és tágabb **munkakörnyezet, a gépek, munkaeszközök emberhez igazítása**, az emberi adottságoknak lehetőleg legjobb megfelelő munkaeszközök és munkakörnyezet kialakítása. Ezeket az elveket – az egészségkárosodás bekövetkezésének megelőzése érdekében – a képernyős munkahelyeknél is meg kell valósítani. Az 1. ábrán egy megfelelően kialakított számítógépes munkahelyet láthatunk.

1. ábra



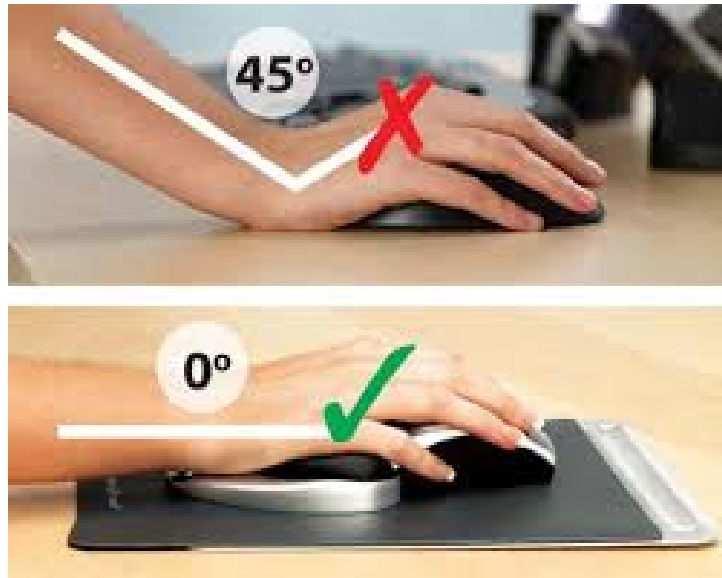
Az ülőhely 1. ábra szerinti kialakítása biztosítja a munkavállaló kényelmes testhelyzetét munkavégzés közben. Ez biztosítja, hogy a test kifáradása minél később következzen be.

A 2. ábrán a képernyős munkahely helyes megvilágítottóságát láthatjuk.



2. ábra

A természetes fényt a jobb oldali ablak biztosítja, a munkaasztal és a képernyő tükröződés mentes, így a káprázás nem zavarja a munkavállalót. Monitor alátét, csuklótámasz alkalmazása a billentyűzetnél és az egéرنél a munkahelyet ergonómiai szempontból még kényelmesebbé teszi, ezzel megelőzve a kéz ízületi bántalmakat. (3. ábra)



3. ábra



A fentiekben leírtak alapján világossá válik, hogy a rendeletben leírtak betartásával nemcsak jobban használhatóvá, kényelmesebbé tehetjük a képernyős munkahelyeket, hanem megelőzhetők a foglalkozási megbetegedések, azaz a prevenció elvét alkalmazva a munkáltató eleget tesz munkavédelmi kötelezettségének.