







MAGYAR EGÉSZSÉGÜGYI SZAKDOLGOZÓI KAMARA

1087 Budapest, Könyves Kálmán krt. 76. IX. emelet
1450 Budapest, Pf. 214.
06 1 323 2070
meszk@meszk.hu

KÉPERNYŐS MUNKAHELYEK KOCKÁZATÉRTÉKELÉSE

Kockázatértékelés ideje:	2023. november 3.
Előző kockázatértékelés ideje:	2020. március 18.
Új kockázatértékelés ideje:	2026. november 3.
Vizsgált telephely:	1087 Budapest, Könyves Kálmán krt. 76. IX. em.
Készítette:	MEBIZ Szolgáltató Bt. 1087 Budapest, Könyves Kálmán körút 76. Gergics Balázs EHS szakmérnök (EHS-M-4/2023)  MEBIZ Szolgáltató Bt. 1087 Budapest, Könyves Kálmán krt. 76 Adószám: 22517755-2-42
Véleményezte:	Dr. Lesnyák Klára Prev-L Bt. Foglalkozás-egészségügyi szakmérnök  PREV-L Bt. Könyves Kálmán körút 18. 1087 Budapest Eü. a.: 001091727 Adószám: 29097193-1-42 Tel.: 06-30-2590885 Banksz.sz.: 64400051-10504328
Kiadta:	Dr. Balogh Zoltán MESZK elnök  

Képernyős munkahelyek értékelése

Fogalmak:

képernyős eszköz: számjegy-, betű-, grafikus képsorokat képernyőn megjelenítő készülék, függetlenül az alkalmazott megjelenítési folyamattól,

képernyős munkahely: olyan munkaeszközök együttese, amelyhez a képernyős eszközön kívül csatlakozhat adatbeviteli eszköz (billentyűzet, scanner, kamera, egyéb adatbeviteli eszköz), egyéb perifériák (mutatóeszköz, nyomtató, plotter, lemezegység, modem stb.), esetleges tartozékok, ember-gép kapcsolatot meghatározó szoftver, irattartó, munkaszék, munkaasztal vagy munkafelület, telefon, 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.

A képernyő előtti munkavégzés veszélyei, az egészségkárosító kockázatok csökkentése

Nemzetközi kutatások és egészségügyi statisztikák is alátámasztják, hogy a képernyős megjelenítőkkel végzett munkatevékenységnek több egészségkárosító hatása is lehet.

A kutatási eredmények igazolják, hogy a tágabb (munkahelyiség) és szűkebb (képernyős munkahely) munkakörnyezet helyes kialakításával, a munkavállaló saját testméretére szabott optimális beállításokkal, az egészségkárosodás mértéke jelentősen csökkenthető.

A munkahelyiség megfelelő kialakítása (alapterület, légtérfogat, burkolatok, természetes és mesterséges világítás, szellőzés, klíma, árnyékoló szerkezetek, bútorok, gépek, készülékek stb.), szükséges tárgyi feltételek, biztonsági és védő berendezések, eszközök biztosítása a munkáltató feladata.

Felvilágosító, tájékoztató anyagunk ezért elsősorban az Ön szűkebb munkakörnyezetére vonatkozik és saját egészségének, munkavégző képességének megóvásához nyújt segítséget.

Milyen egészségkárosodások következhetnek be:

1. **Látásromlás** (a látórendszer működészavarai)

Tünetei: szemfájdalom, irritáltság, könnyezés, fáradtság, égő, száraz szem, homályos vagy kettős látás, néha fejfájással kísérvé.

Milyen tényezők befolyásolják a monitorok jeleinek olvashatóságát, illetve láthatóságát:

a.) *Használó szemének adottságai:*

veszélyeztetettek köre;

- rosszul vagy sehogyan sem korrigált fénytörési hibák,
- szemüveget viselőknél fontos tudni, hogy a képernyős munkánál az olvasótávolságtól eltérő 50-80 cm-re elhelyezkedő jeleket kell élesen látni. A bifokális szemüvegek viselőinek figyelembe kell venni, hogy leolvasáskor nem a lencse alsó részét

használjuk, hanem előre felé tekintünk. Egyébként a panaszmentes, kis fénytörési hibák korrigálása is nagyon fontos.

A látásromlás megelőzése érdekében fontos tennivalók:

- a képernyő méretétől függően a látótávolságot állítsa be 50-80 cm közötti értékre,
- a képernyőt állítsa olyan irányba, - ablak közelében történt elhelyezés esetén az ablakkal párhuzamos nézési irányban - hogy az mentes legyen a tükröződésektől és fényvisszaverődésektől.
Amennyiben ez nem lehetséges, használja az ablak árnyékoló szerkezetét.
A képernyőt állítsa kb. 10- 20 fokban hátradöntött helyzetbe úgy, hogy az tekintetere merőleges legyen és tekintete a képernyő közepére irányuljon.
- rendszeresen járjon el a foglalkozás-egészségügyi szolgáltatás keretében szervezett látásvizsgálatra,
- ha látási panaszai vannak, forduljon soron kívül a foglalkozás-egészségügyi szakorvoshoz.

b.) A képernyő fizikai jellemzői:

- a jelenleg működtetett monitorok döntő többsége - a mai technikai színvonalon – megfelel a biztonsági, egészségügyi követelményeknek,
- ha a monitoron lehetőség van a fénytechnikai paraméterek beállítására, éljen a lehetőséggel.

c.) A munkahely megvilágítása, ergonómiája:

- amennyiben a munkahely általános mesterséges megvilágítása és a természetes fény megvilágítása az Ön képernyős munkahelyén nem megfelelő, kérjen munkahelyi vezetőjétől kiegészítő világításnak, asztali lámpát.
- Az adatbeviteli eszközöket (billentyűzetet, egeret stb.), perifériás egységeket (nyomtató, modem stb.) iratokat, íróeszközöket és egyéb a munkához szükséges kellékeket a munkafelületen úgy helyezze el, hogy vegye figyelembe a használatuk gyakoriságát. A gyakrabban használt eszközöket kezeihez közelebb, a ritkán használt eszközöket a munkafelület távolabbi részein helyezze el.

2. Pszichés (mentális) terhelés, munkahelyi előidézői:

a.) Képernyős munkafeladat:

- a munkát többnyire szabad ritmusban lehet végezni, de gyakran időkényszerben,
- lehetőségeihez mérten minél sűrűbben végezzen tevékenység cserét,
- 10 percnként pislogjon néhányat, nézzen a szoba legtávolabbi pontjára, ezzel tornáztatja szemét és ez szellemileg is pihenteti,
- 20 percnként álljon fel, nyújtózzon egyet, menjen néhány lépést a szobában és ezután folytassa a munkát.

b.) Munkafeltételek és körülmények:

- az 1. és 3. pontban leírtak megtartása csökkenti a mentális megterhelést is.

c.) Munkahely kommunikációs és vezetési rendszere:

- elsősorban a munkáltatónak van befolyása rá, de konstruktív javaslataival, személyes munkakapcsolatának pozitív alakításával, sokat javíthat a közérzetén.
A pszichológiai megterhelések tünetei; túlfáradás, túleröltetés, telítődés, stressz, kimerülés.

3. Mozgásszervek megterhelése:

a.) A képernyős munkát ülő helyzetben végezzük, ami a mozgásszervek számára megterhelést és ezzel járó igénybevételt jelent.

Ülő embernél a legjelentősebb statikus terhelést a gerinc és fej tartása jelenti.

A mély hátizomzat a gerincet tartja (és mozgatja), a tarkó és nyakizomzat a fej tartását (és mozgatását) biztosítja.

A helyes testtartás:

az alsó lábszárak kényelmesen, közel függőlegesen helyezkednek el,

- a talpak kényelmesen megtámaszkodnak a padlón vagy a lábtámaszon,
- a hát és a nyak – oldalról nézve – enyhén ívelt és kissé előredőlt,
- a combok közel vízszintesek,
- a felkarok – laza tartásban – közel függőlegesek,
- az alkarok felfeksznek a karfára és vízszintesek.

A testtartásunkat és a monitorra való optimális rálátást, elsősorban a szék beállításával tudjuk biztosítani, ennek érdekében:

- beállítjuk az ülőmagasságot,
- a háttámla magasságát és dőlésszögét,
- ha van ilyen lehetőség a karfák magasságát,
- szükség esetén lábtámaszt vagy saroktámaszt használjunk.

b.) *A karok és kezek igénybevétele:*

- a billentyűzet legyen dönthető, hogy kényelmes testtartást vehessen fel, karja és keze ne fáradjon el,
- a billentyűzet előtt legyen elég hely (min. 5-10 cm) ahhoz, hogy kezét és csuklóját megtámaszthassa.

A helytelen testtartás főbb egészségkárosító következményei:

- heveny vagy idült ínhüvely gyulladások, inak és izmok túlerőltetése, az íntapadási helyek gyulladása a könyök területén.

Képernyős munkavégzés speciális követelményeinek kockázatértékelése

Az egészségügyi miniszter 50/1999. (XI. 3.) EüM rendelete a képernyő előtti munkavégzés minimális egészségügyi és biztonsági követelményeivel kapcsolatban előírja, hogy minden olyan, az Mvt. 87.§-ának 9. pontja szerinti szervezett munkavégzés keretében foglalkoztatott munkavállaló, aki napi munkaidejéből legalább négy órán keresztül rendszeresen képernyős eszközt használ, kockázatértékelés alá kell vonni.

A kockázatértékelés keretében vizsgálni kell:

- látásromlást előidéző tényezőket,
- pszichés (mentális) megterhelést,
- fizikai állapotromlást előidéző tényezőket.

Az Mvt. 87. § 1/F alapján kockázatnak nevezük veszélyhelyzetben a sérülés vagy az egészségkárosodás valószínűségének és súlyosságának együttes hatását.

Kockázati szintek

1. kockázati osztály Triviális	Elhanyagolható a kockázat, intézkedést nem igényel, hosszú távon sem kell beavatkozni a folyamatba	<i>A baleset bekövetkezésének, egészségkárosodásnak kicsi a valószínűsége, de előfordulhat</i>
2. kockázati osztály Elfogadható	A veszély nem túl nagy, azonnali vagy rövid időn belüli intézkedést nem igényel	<i>A (kisebb) baleset, vagy egészségkárosodás bekövetkezése ritkán lehetséges</i>
3. kockázati osztály Mérsékelt	A veszély fennáll, rövid időn belül intézkedés szükséges	<i>Baleset, vagy egészségkárosodás időnként előfordulhat</i>
4. kockázati osztály Lényeges	A veszély igen nagy, azonnali vagy folyamatos intézkedés szükséges	<i>A baleset bekövetkezése gyakori, az egészségkárosodás időnként szinte elkerülhetetlen</i>
5. kockázati osztály Elfogadhatatlan	A veszély állandósult, a gépet, eszközt, tevékenységet azonnal le kell állítani	<i>Baleset bármikor bekövetkezhet, az egészségkárosodás rövid időn belül kialakul</i>

Kockázatiértékelő lap

Képernyős munkavégzés

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Sorszám	Egészség károsító tényező- baleset veszély, egészségkárosodás munkaeszközök, berendezések	Kockázat (veszély)	Kockázatot súlyosbító tényező	Szükséges intézkedés	Intézkedésért felelős, határidő	Kockázati osztály
1.	Látási hibák korrigálása	Látásromlás,	Rosszul, vagy sehogyan sem korrigált fénytörési hibák	Időszakos és szükség szerinti látásvizsgálatok végrehajtása	Munkavállaló Fogl.eü.orvos	3
2.	Megengedettnél (6 óra) hosszabb képernyő előtti munkavégzés	Idegi fáradtság, látásromlás		Tevékenység csere, időszakos orvosi vizsgálat, látásvizsgálat	Munkahelyi vezető Jsz. szerint	3-4
3.	Munkaszünet, pihenőidő biztosítása	Idegi fáradtság, fizikai állapotromlás		Órákénti, 10 perces pihenőidő biztosítása,	Munkahelyi vezető Jsz. szerint	3
4.	Klimatikus tényezők (léghőm, relatív páratartalom, légsebesség) megfelelése	Fizikai állapot romlás, megbetegedés	Az előírt értékek jelentős túllépése	Folyamatos mérés, ellenőrzés- beavatkozás, szabályozás	Üzemeltető Jsz. szerint	3
5.	Munkaesztal megvilágítása	Látásromlás, fáradás	Az előírt értékek jelentős túllépése	Időszakos mérés, ellenőrzés- fényforrások cseréje- asztali lámpa biztosítása	Munkahelyi vezető Jsz. szerint	2
6.	Közlekedés épületen, irodaházon (irodán) belül	Megbotlás, elcsúszás, betűtődés		Figyelmes mozgás, közlekedés	Munkavállaló Folyamatos Jsz. szerint	1

7.	Mozgási tér, közlekedési útvonal megfelelése	Megbotlás, elcsúszás, betűdés		Figyelmes mozgás, közlekedés	Munkavállaló Folyamatos Jsz. szerint	1-2
8.	Képernyő elhelyezése, műszaki állapot, zavaró tükröződések	Látáskárosodás, gerincoszlop statikus terhelése	Ablakhoz közeli munkahely	Megfelelő monitor, bútorzat és beállítás	Munkavállaló Folyamatos Jsz. szerint	2
9.	Lábak, kezek megtámasztása, mozgása	Fizikai állapot romlás, megbetegedés	Alacsony/magas testméret	Testmozgás Megfelelő bútorzat	Munkavállaló Folyamatos Jsz. szerint	3
10.	Ülés	A gerincoszlop statikus terhelése		Testmozgás Megfelelő bútorzat	Munkavállaló Folyamatos Jsz. szerint	2-3
11.	Zavaró, vagy 60 dBA- t meghaladó zaj	Idegj, mentális fáradás	Nagy koncentrációt igénylő munkakörök	Pihenőidő biztosítása, a zajforrás megszüntése, illetve a zaj csökkentése	Munkahelyi vezető Folyamatos Jsz. szerint	2
12.	Billentőüzet, irattartó használata, munkafelület	Látásromlás, fáradás, ínhüvely gyulladás		Megfelelő eszközök és bútorzat	Munkavállaló, munkahelyi vezető Folyamatos Jsz. szerint	2

INTÉZKEDÉSI TERV
Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara
 Képernyős munkahelyek kockázatértékelése
 2023-11 hó

Név	Probléma	Intézkedés	Kockázat szintje	Határidő
Szöke Zsófia	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Kovács György	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Üveges Szilvia	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Homokiné Horváth Éva	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Mátésné Horváth Mónika	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Fehér András	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Nagy Andrea	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Vargáné Ónodi Fruzsina	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Barczi Erika	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Kerti Emese	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Saxné Fruh Katalin	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Skrapits Ágnes	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Kedves Regina	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Kassai Csilla	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Kis Tünde	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Molnár Márta	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Babonits Tamásné	-	- intézkedés nem szükséges	1	
Szánti Istvánné	-	- intézkedés nem szükséges	1	

A határidő meghatározása és a határidőre történő intézkedés végrehajtása a munkáltató feladata.