



MAGYAR EGÉSZSÉGÜGYI SZAKDOLGOZÓI KAMARA

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


MUNKAHELYI KOCKÁZATÉRTÉKELÉS

2023.

Készítette:
MEBIZ Szolgáltató Bt.

MEBIZ

munkavédelem, egészségvédelem, biztonság

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:	<p>MEBIZ Szolgáltató Bt. 1087 Budapest, Könyves Kálmán körút 76. Gergics Balázs EHS szakmérnök (EHS-M-4/2023)</p> <p style="text-align: right;"> MEBIZ Szolgáltató Bt. 1087 Budapest, Könyves Kálmán krt. 76 Adószám: 22517755-2-42</p> <p style="text-align: right;">----- </p>
Véleményezte:	<p>Dr. Lesnyák Klára Prev-L Bt. Foglalkozás-egészségügyi szakorvos 18. 1/1</p> <p style="text-align: center;"> PREV-L BT. Eü. a.: 001091727 Adószám: 29097193-1-42 Tel.: 06-30-259-1001 Fax: 64400051-1050</p> <p style="text-align: right;">----- </p>
Kiadta:	<p>Dr. Balogh Zoltán MESZK elnök</p> <p style="text-align: right;">  ----- </p>

ÁLTALÁNOS ÉRTÉKELÉS

A Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara bérelt munkaterülete az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés feltételeinek a vizsgált munkaterületeken, a vizsgált időszakban *MEGFELELT*. A feltárt hiányosságok megszüntetése után, a szükséges karbantartások, a fegyelmezett munkavégzés esetén a tevékenységgel járó kockázati tényezők elviselhető szinten tarthatók.

A munkáltató figyelmét felhívjuk, a kockázatértékelés három évenkénti elkészítésére, a szükséges módosítások elvégzésére, illetve a nagymértékű változás esetén új kockázatértékelés elkészítésére a három év lejárta előtt is.

Kockázatértékelés jogszabályi követelményei és műszaki tartalma

A munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény (továbbiakban Mvt.) 54. §. (2) bekezdése előírja a munkáltatók részére a munkavállalók egészségét és biztonságát veszélyeztető kockázatok minőségi, szükség esetén mennyiségi értékelést.

Az 54. §. (5) bekezdése előírja, hogy a kockázatértékelés eredményeként a munkáltató felelőssége legalább a következők dokumentálása:

1.	a kockázatértékelés időpontja, helye és tárgya, az értékelést végző azonosító adatai;
2.	a veszélyek azonosítása;
3.	a veszélyeztetettek azonosítása, az érintettek száma;
4.	a kockázatot súlyosbító tényezők;
5.	a kockázatok minőségi, illetőleg mennyiségi értékelése, a fennálló helyzettel való összevetés alapján annak megállapítása, hogy a körülmények megfelelnek-e a munkavédelemre vonatkozó szabályoknak, illetve biztosított-e a kockázatok megfelelően alacsony szinten tartása;
6.	a szükséges megelőző intézkedések, a határidő és a felelősök megjelölése;
7.	az új kockázatértékelés időpontja;
8.	az előző kockázatértékelés időpontja.
A kockázatértékelés dokumentumát a munkáltató köteles a külön jogszabályban foglaltak szerint, de legalább 5 évig megőrizni.	

Az 1997. évi CLIV. Törvény az egészségügyről 53. § és 54. §- a munkahigiéne feladatává teszi a munkahely fejlesztési szakaszában várható, valamint a munkakörnyezetből származó az egészségkárosító veszélyek és kockázatok előrelátását, felismerését, értékelését és kezelését.

A kémiai biztonságról szóló 2000. évi XXV. Törvény 19. §-a szerint a munkáltató köteles a veszélyes anyagok használata során fellépő veszélyeket azonosítani, az expozíció- hatás összefüggésének elemzése alapján az expozíciót megbecsülni és a kockázatot minőségileg illetve mennyiségileg elemezni.

Kockázatértékelés menete:

Értékelendő munkaterületek és munkakörök meghatározása

1. Irodai és képernyős munkák

- munkahely felmérése
- képernyős munkahelyek felmérése
- foglalkozás-egészségügyi felmérés
- egyéni védőeszköz szükséglet meghatározása
- intézkedési terv

Képernyős munkahelyek speciális követelményeinek felmérése elektronikus úton-kérdéslista alapján külön dokumentumban.

A fenti munkafolyamatok szerinti csoportosításban a kockázatértékelési dokumentáció elkészítése, a felmerült hiányosságok megszüntetésére intézkedési terv készítése.

A kockázat mértékének meghatározása

A különböző kockázati szintekhez tartozó értékek.

<i>Kockázati szintek</i>	<i>Kockázati érték</i>
Kis (triviális) kockázat	1
Elfogadható kockázat	2
Mérsékelt kockázat	3
Lényeges kockázat	4
Elfogadhatatlan kockázat	5

Megjegyzés: Az „elviselhető” kockázat itt azt jelenti, hogy a kockázatot a gyakorlatilag ésszerűen elérhető legalacsonyabb szintre csökkentették.

Kockázati szintek definiálása

<i>A kockázat szintje</i>	<i>Definiálás</i>
Kis (triviális)	Nincs szükség újabb intézkedésre, sem feljegyzésekre.
Elfogadható	Nincs szükség újabb intézkedésre. Megfontolható gazdaságosabb megoldás bevezetése vagy olyan javítás, amely nem jár többletköltséggel. Figyelemmel kísérés szükséges annak biztosítására, hogy az ellenőrzések folytatódjanak.
Mérsékelt	Igyekezni kell csökkenteni a kockázatot, de a megelőzés költségeit gondosan kell mérlegelni és korlátozni. A kockázatcsökkentő intézkedéseket záros határidőn belül meg kell tenni. Ha a mérsékelt kockázat rendkívül ártalmas következményekkel párosult, újabb értékelés válhat szükségessé, hogy az intézkedések javításának szükségességét az ártalom bekövetkezésének valószínűségére vonatkozó pontosabb számításokra alapozhassák.
Lényeges	A munka csak akkor induljon, ha a kockázatot csökkentették. Ehhez jelentős erőforrásokra lehet szükség. Ha a munka már megindult, sürgős intézkedésre van szükség.
Elfogadhatatlan	A munka ne induljon, illetve ne folytatódjon, amíg a kockázatot nem csökkentették. Ha a kockázat nagy ráfordításokkal sem csökkenthető, a munkát tiltani kell.

Megjegyzés: Az „elfogadható” kockázat itt azt jelenti, hogy a kockázatot a gyakorlatilag ésszerűen elérhető legalacsonyabb szintre csökkentették.

A valószínűséget jelző fogalmakat az alábbi értelemben használjuk:

<i>Az esemény valószínűsége</i>	<i>Esemény leírása</i>
Nem valószínű	az az esemény, mely bekövetkezése józan műszaki megfontolás alapján több egyidejű meghibásodás, és/vagy több egyidejű helytelen cselekedet esetén sem képzelhető el. (pl. valószínűtlen, hogy egy, a gépe mellett a padlón álló esztergályos nadrágszárát a forgó tokmány elkapja)
Lehetséges de nem valószínű	az esemény bekövetkezése akkor, ha józan műszaki megfontolás alapján az esemény elméletileg bekövetkezhet, de bekövetkezéséhez több egyidejű meghibásodás, és/vagy több helytelen cselekedet szükséges. (pl.: lehetséges, de nem valószínű, hogy egy esztergályos az eszterga kulccsal nyitható vezérlőszekrénybe nyúlva áramütéses balesetet szenvedjen.)
Valószínű	az esemény bekövetkezése, ha józan műszaki megfontolás alapján az esemény bekövetkezhet, és az esemény bekövetkezéséhez egy meghibásodás és/vagy egy további helytelen cselekedet szükséges. (pl.: lehetséges, hogy az esztergályos kezét a forgó munkadarab megsérti.)
Elkerülhetetlen	az esemény bekövetkezése, ha józan műszaki megfontolás alapján az esemény további műszaki meghibásodás és/vagy további helytelen cselekedet nélkül is bármikor bekövetkezhet. (pl. egy eszterga védőburkolatai hiányoznak, és a gépet így használják, vagy egy üzemelő nyomástartó edény súlyszelépét lekötötték, természeti katasztrófák)

Intézkedések sorrendjének meghatározása:

Sürgősségi fokozat	Kockázat értékre jellemző szám, a kockázat szintje	Javasolt intézkedés
0.	1 <i>Kis (triviális) kockázat</i>	Intézkedés nem szükséges.
I. Hosszútávú	2 <i>Elfogadható kockázat</i>	Nincs szükség újabb intézkedésre. Megfontolható gazdaságosabb megoldás bevezetése, vagy olyan javítás, amely nem jár többletköltséggel. Az ellenőrzések tovább folytatása szükséges.
II. Középtávú	3 <i>Mérsékelt kockázat</i>	Intézkedéseket kell tenni a kockázat következményének és/vagy valószínűségének csökkentésére, de a megelőzés költségeit gondosan mérlegelni és korlátozni kell. A kockázatcsökkentő intézkedések megtételét határidőhöz kell kötni.
III. Rövidtávú	4 <i>Lényeges kockázat</i>	Sürgős intézkedés szükséges a kockázatok csökkentésére, akár jelentős anyagi ráfordítások árán is. Új tevékenység ilyen feltételek mellett ne induljon.
IV. Azonnali	5 <i>Elfogadhatatlan kockázat</i>	Haladéktalan intézkedés szükséges a kockázat csökkentésére. A kockázat csökkenéséig a munkavégzést meg kell tiltani.

Figyelembe vett és kapcsolódó jogszabályok és irodalom jegyzéke

Jogszabályok

Hatályos jogszabály száma	Címe
1993. évi XCIII. törvény	a munkavédelemről
1997. évi CLIV. törvény	az egészségügyről
1999. évi XLII. törvény	a nemdohányzók védelméről és a dohánytermékek fogyasztásának, forgalmazásának egyes szabályairól
89/1995. (VII.14.) Korm. rendelet	a foglalkozás- egészségügyi szolgálatról
253/1997.(XII.20.) Korm. rendelet	az országos településrendezési és építési követelményekről
5/1993. (XII.23.) MüM rendelet	a munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény egyes rendelkezéseinek végrehajtásáról
3/2002. (II.8.) SzCsM-EüM együttes rendelet	a munkahelyek munkavédelmi követelményeinek minimális szintjéről
50/1999. (XI.3.) EüM rendelet	a képernyő előtti munkavégzés minimális egészségügyi és biztonsági követelményeiről
65/1999. (XII.25.) EüM rendelet	a munkavállalók munkahelyen történő egyéni védőeszköz használatának minimális biztonsági és egészségvédelmi követelményeiről
2/1998. (I.16.) MüM rendelet	a munkahelyen alkalmazandó biztonsági és egészségvédelmi jelzésekről
33/1998. (VI. 24.) NM rendelet	a munkaköri, szakmai, illetve személyi higiénés alkalmasság orvosi vizsgálatáról és véleményezéséről
54/2014 (XII.5.) BM rendelet	Országos Tűzvédelmi Szabályzat
10/2016. (IV.5.) NGM rendelet	a munkaeszközök és használatuk biztonsági és egészségügyi követelményeinek minimális szintjéről

Szabványok:

Szabvány száma	Címe
ISO 45001:2018	A munkahelyi egészségvédelem és biztonsági irányítási rendszere (MEBIR)
MSZ 21875:1979	Munkahelyek fűtésének és szellőztetésének munkavédelmi követelményei
MSZ 13553:1989	Elsősegély felszerelések (visszavont)
MSZ EN 12464-1:2012	Fény és világítás. Munkahelyi világítás. 1. rész: Belső téri munkahelyek

Mellékletek jelzése:

Értékelő lapok:

Irodai munkavégzés, képernyős munkavégzés

MUNKAHELY FELMÉRÉSE

A gazdálkodó szervezet neve:		Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara
A gazdálkodó szervezet címe:		1087 Budapest, Könyves Kálmán krt. 76. IX. emelet
Munkahely neve		Irodák
A vizsgálatot végezte:		Gergics Balázs munkavédelmi technikus
Adatokat közölte:		Mátésné Horváth Mónika
Műszakok száma:	1	Munkavállalók létszáma: 16 fő
Munkakörök:	elnök, alelnök, országos irodavezető, hivatalvezető, adminisztratív munkakörök	

A tevékenység azonosítása:

Irodai képernyős és adminisztratív tevékenység, köztestületi feladatok ellátása, vezetői feladatok

Jelen kockázatértékelés felmérő űrlapja a munkáltató teljes egészére vonatkozik. A **nem felelt meg** értékelés szöveges meghatározásának meg kell jelennie hiányosságok felsorolásánál és az intézkedési tervnél is.

A munkahely felmérésének megállapításai:

1. Stabilitás és szilárdság, villamos berendezések

	értékelés
1.1. A munkahelyeket befogadó épületek megfelelnek-e: ✓ a használatuk jellegének, ✓ a szilárdsági. ✓ állékonysági követelményeknek?	megfelelt megfelelt megfelelt
1.2. A munkahely villamos berendezései megfelelnek-e a tevékenység jellegének: ✓ érintés elleni védelem-tűzvédelem (közvetlen és közvetett) ✓ meghibásodás esetén működő érintésvédelem	adathiány megfelelt

2. Kijáratok és menekülési utak

	értékelés
2.1. A kijáratokhoz vezető utak szabadok, biztonságos területre vezetnek?	megfelelt
2.2. A kijáratok száma és mérete, elosztása megfelel-e az igénybevevők számának és a munkahely jellegének?	megfelelt
2.3. A kijáratok kifelé nyílnak?	megfelelt
2.4. A kijáratok a menekülés irányába nyithatók, le nem zárhatóak?	megfelelt
2.5. A kijáratok és menekülési útvonalak biztonsága, illetve vészvilágítása megfelelő erősségű-e?	megfelelt
2.6. A munkahelyen elhelyezett tűzoltó felszerelések megfelelnek-e: ✓ az ott lévő anyagok fizikai és kémiai tulajdonságának, ✓ az ott tartózkodók számának, ✓ a munkahelyek méretének?	megfelelt megfelelt megfelelt

3. Zárt munkahelyek szellőzése

	értékelés
3.1. Biztosított-e megfelelő mennyiségű szennyezetlen levegő a munkahelyen ✓ figyelembe véve az ott folyó munkavégzést, ✓ a munkavállalók fizikai megterhelését, a munkavégzők számát?	megfelelt megfelelt
3.2. Mesterséges szellőzés esetén biztosított-e annak állandó működése: ✓ ha szükséges, jelzi-e ellenőrző rendszer a berendezés hibáját? ✓ a szellőztető vagy légkondicionáló berendezés által okozott huzathatás nem haladja-e meg: ○ az ülve végzett szellemi munkánál és könnyű fizikai munkánál a 0,1 m/sec értéket, ○ a helyváltoztatással járó könnyű fizikai munkánál a 0,2 m/sec értéket, ○ a melegüzemi zárt munkahelyen, 240 °C (K)EH érték feletti hőhatás mellett végzett közepesen nehéz fizikai munkán az 1,0	nem vonatkozik nem vonatkozik nem vonatkozik nem vonatkozik

<ul style="list-style-type: none"> m/sc értéket, o a melegüzemi zárt munkahelyen, 240 °C (K)EH érték feletti hőhatás mellett végzett nehéz fizikai munkán az 1,5 m/s értéket, <p>✓ szellőztető, illetve légkondicionáló berendezések lerakódása, illetve szennyezése nem szennyezi-e a munkatér levegőjét?</p>	<p>nem vonatkozik</p> <p>nem vonatkozik</p>
3.3. A munkahelyiség(ek) hőmérséklete megfelelő-e az ott folyó tevékenység figyelembe vételével?	megfelelt
3.4. Az ablakok, tetőablakok és üvegfalak erős napsugárzás elleni védelme biztosított-e?	megfelelt
3.5. A pihenő, egészségügyi, étkező stb. helyiségek hőmérséklete megfelelő-e?	megfelelt

4. Munkahelyek zaj és rezgés elleni védelme

	értékelés
4.1. A munkahelyen a zaj szintje a maradandó egészségkárosodás megelőzése érdekében a szabványban előírt értéknek megfelel-e?	megfelelt
4.2. A szabványban előírt 80 dBA zajszint túllépése esetén: <ul style="list-style-type: none"> ✓ az egyéni védelem ✓ szervezési intézkedések (munka-, pihenőidő) 	<p>nem vonatkozik</p> <p>nem vonatkozik</p>
4.3. A zajos és kevésbé zajos (3dB) munkahelyek elhatárolása.	nem vonatkozik
4.4. A munkahelyen az egész testre átvédődő és ható mechanikai rezgések mértéke a szabvány szerint mérve nem haladhatja meg az alábbi értékeket: <ul style="list-style-type: none"> ✓ x (háttól mell felé) és y (jobbról a baloldal felé) irányokban a 0,9 m/s², ✓ z (lábtól fej felé) irányban az 1,26 m/s² 8 órára vonatkozó egyenértéket, ✓ a 10 m/s² pillanatnyi rezgés gyorsulás csúcsértéket. 	<p>nem vonatkozik</p> <p>nem vonatkozik</p> <p>nem vonatkozik</p>

5. Munkahelyek természetes és mesterséges megvilágítása

	értékelés
5.1. A munkahely megfelelő természetes világítása biztosított-e?	megfelelt
5.2. A munkahely világítása, figyelembe véve a rendeltetését és az ott folyó tevékenységet megfelel-e: <ul style="list-style-type: none"> ✓ a névleges megvilágítás, ✓ a színhőmérséklet, ✓ a színvisszaadási fokozat, ✓ a káprázási fokozat, ✓ a sztroboszkopikus hatás elleni védelem követelményeinek? 	<p>megfelelt</p> <p>megfelelt</p> <p>megfelelt</p> <p>megfelelt</p> <p>nem vonatkozik</p>
5.3. A mesterséges világító berendezések tisztíthatósága és karbantarthatósága veszélymentesen biztosított-e?	megfelelt
5.4. Veszélyes tevékenység esetén a biztonsági világítás áramkimaradás esetére biztosított-e?	nem vonatkozik
5.5. A vészvilágítás a mesterséges világítás kimaradása esetén elegendő-e a munkahelyek biztonságos elhagyásához?	nem vonatkozik

6. Helyiségek, szabadterek padozatai, helyiségek falai, mennyezete, tetőzete

	értékelés
6.1. A helyiség padozatán nincsenek: ✓ kiemelkedések, ✓ mélyedések, ✓ veszélyes lejtések?	megfelelt megfelelt megfelelt
6.2. A szabadterek padozatán nincsenek: ✓ kiemelkedések, ✓ mélyedések, ✓ veszélyes lejtések?	megfelelt megfelelt megfelelt
6.3. A helyiség padozata megfelelően: ✓ szilárd, és rögzített, ✓ csúszásmentes, ✓ ellenáll a felhasznált, gyártott anyagok tulajdonságainak?	megfelelt megfelelt megfelelt
6.3. A helyiség padozata, falai figyelembe véve az ott folyó tevékenységet megfelelően tisztítható-e?	megfelelt
6.4. Az átlátszó vagy üvegből készült falak el vannak-e látva: ✓ jelzésekkel a közlekedési útvonalak és munkahelyek közelében, ✓ szilárd elkerítéssel szállítási útvonalak mentén?	nem vonatkozik nem vonatkozik
6.5. A kis teherbírású tetőszerkezetre a kijutás: ✓ megakadályozott-e, ✓ megfelelő biztonságos felszereléssel biztosított?	nem vonatkozik nem vonatkozik

7. Nyílászáró szerkezetek

	értékelés
7.1. Az ablakoknál megfelelően biztosított-e: ✓ a nyithatóság, zárhatóság, ✓ a beállíthatóság és nyitott állapotban a rögzíthetőség, ✓ hogy nyitott állapotban nem jelentenek veszélyt	megfelelt megfelelt megfelelt
7.2. Az ablakok és tetőablakok veszélymentes tisztíthatósága biztosított-e?	megfelelt
7.3. Az ajtók elhelyezése, száma, mérete és anyaga megfelelő-e az ott folyó tevékenység és létszám figyelembevételével?	megfelelt
7.4. Az átlátszó ajtók szembetűnően jelzettek-e?	nem vonatkozik
7.5. A lengőajtók és kapuk átlátszóak, vagy átlátszó betéttel vannak-e ellátva?	nem vonatkozik
7.6. A lengőajtók átlátszó betétje biztonsági üveg, vagy törés ellen védett?	nem vonatkozik
7.7. A tolóajtóknak a sínről való lefutása, leesése ellen biztosított-e?	nem vonatkozik

7.8. A bukóajtók lezuhanás ellen védettek-e?	nem vonatkozik
7.9. A kijáratok ajtóinak belülről a munkaidő alatt bármikor nyithatók-e?	megfelelt
7.10. A főleg járműforgalomra szánt kapuk mellett van-e biztonságos személyközlekedésre alkalmas áthaladás?	nem vonatkozik
7.11. A gépi működtetésű ajtókat és kapukat nem jelentenek-e veszélyt?	nem vonatkozik
7.12. A gépi működtetésű kapukat kézi működtetése biztosított-e?	nem vonatkozik

8. Közlekedési útvonalak

	értékelés
8.1. A közlekedési útvonalak – lépcsők, hágcsók, rámpák is – megfelelően méretezettek, figyelembe véve a gyalogos és járműközlekedés igényeit is?	megfelelt
8.2. A szállítás és gyalogosforgalom számára elegendő helyet biztosítanak?	megfelelt
8.3. A járműforgalom útvonalai és: ✓ az ajtók, kapuk, ✓ gyalogjárdák, ✓ a folyosók között elegendő szabad hely biztosított-e?	nem vonatkozik nem vonatkozik nem vonatkozik
8.4. A közlekedési útvonalak jelöltek-e?	nem vonatkozik
8.5. A közlekedési útvonalak és a munkaterületek védettek-e leeső tárgyaktól?	megfelelt
8.6. A közlekedési útvonalakon és munkaterületeken nincs-e le- vagy beesés veszély?	megfelelt

9. A munkahelyek mérete

	értékelés
9.1. A helyiségek: ✓ alapterülete, ✓ belmagassága, ✓ légtere elegendő-e figyelembe véve a munkavégzéshez szükséges létszámot, valamint az ott folyó tevékenységet?	megfelelt megfelelt megfelelt
9.2. A munkavégzés helyén megfelelő szabad hely áll rendelkezésre a munkavállaló részére?	megfelelt
9.3. Amennyiben szükséges megfelelő pihenő- étkező helyiség áll-e rendelkezésre a munkavállalók számára?	megfelelt
9.4. A pihenő- étkező helyiség mérete megfelelő-e?	megfelelt
9.5. A pihenő- étkező helyiségben támlás szék és asztal van-e?	megfelelt
9.6. A munkahelyen vagy annak közelében biztosított-e megfelelő elsősegélyhely?	megfelelt
9.7. Az elsősegélyhely el van-e látva megfelelő felszerelésekkel?	megfelelt

10. Egészségügyi követelmények

	értékelés
10.1. Az orvosi előzetes és időszakos vizsgálatokat rendszeresen elvégzik?	megfelelt
10.2. Ivóvíz szolgáltatás biztosított?	megfelelt
10.3. Mosdó-WC helyiséget rendszeresen takarítják?	megfelelt
10.4. Munkahelyek napi takarítása biztosított?	megfelelt
10.5. Munkahelyeken a hulladékgyűjtés és tárolás biztosított?	megfelelt

11. Egyéb biztonsági követelmények, dokumentációk vizsgálata

	értékelés
11.1. Dohányzóhelyek kijelölése megtörtént?	megfelelt
11.2. Irattároló (k) kialakítása és az ott történő tárolás biztonságos?	megfelelt
11.3. Tűzvédelmi használati szabályokat betartják?	megfelelt
11.4. Munkavédelmi oktatást elvégezték?	megfelelt
11.5. Tűzvédelmi oktatást elvégezték?	megfelelt

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) - *lásd értelmező ábra* - 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 kísérve.

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 előrefelé 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 az ábra szemléltetése szerint 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 előidézói:

a.) *Képernyős munkafeladat:*

- a munkát többnyire szabad ritmusban lehet végezni, de gyakran időkényszerben,
- lehetőségeihez mérten minél sűrűbben végezzen tevékenység cserét,
- 10 percenként pislogjon néhányat, nézzen a szoba legtávolabbi pontjára, ezzel tornáztatja szemét és ez szellemileg is pihenteti,
- 20 percenként 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.) *Munkahelyi 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, túlerőltetés, 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 ínhüvelygyulladások, inak és izmok túlerőltetése, az íntapadási helyek gyulladása a könyök területén.

Képernyős munkavégzés

Lehetséges veszélyek és kockázatok

1. Sor- szám	2. Egészség károsító tényező- baleset veszély, egészségkárosodás	3. Kockázat (veszély)	4. Kockázatot súlyosbító tényező	5. Szükséges intézkedés	6. Intézkedésért felelős, határidő	7. 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.	Megengedetttnél (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		Óránkénti, 10 perces pihenőidő biztosítása,	Munkahelyi vezető Jsz. szerint	3
4.	Klimatikus tényezők (léghőm, relatív páratartalom, légsebesség) megfeleltetése	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) belüli	Megbotlás, elcsúszás, beütődés		Figyelmes mozgás, közlekedés	Munkavállaló Folyamatos Jsz. szerint	1

7.	Mozgási tér, közlekedési útvonal megfelelése	Megbotlás, elcsúszás, beütődés		Figyelmes mozgás, közlekedés	Munkavállaló Folyamatos Jsz. szerint	1-2
8.	Képernyő elhelyezése, műszaki állapota, 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	Idegi, 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

Képernyős munkahelyek vizsgálata		
Értékelés: nem vonatkozik, megfelelt, nem felelt meg		
1.	Munkaasztal vizsgálata	Értékelés
1.1.	Az asztal munkafelületének magassága 72 cm	megfelelt
1.2.	Az átlagtól eltérő testméretű munkavállaló részére az asztal munkafelületének magassága állítható 0,68 és 0,76 m között	nem vonatkozik
1.3.	Az állítható asztal rögzítése	nem vonatkozik
1.4.	Biztosított, hogy a billentyűzet rendszeres használat esetén az asztal felületén elhelyezhető	megfelelt
1.5.	Az asztal szélessége eléri a 160 cm-t (elfér a munkavégzéshez szükséges valamennyi eszköz) kivételesen a 120 cm-t?	megfelelt
1.6.	Az asztal felülete elegendő méretű a munkafeladat ellátásához	megfelelt
1.7.	Az asztallap mélysége olyan, hogy a képernyő a szemtől 50-60 cm-re felállítható	megfelelt
1.8.	Ha az asztal mélysége nem haladja meg a 80 cm-t, akkor azon kisméretű képernyő került elhelyezésre?	nem vonatkozik
1.9.	Elegendő hely áll rendelkezésre az asztal alatt a munkavégző lábainak elhelyezésére úgy, hogy az az asztal alsó részével nem kerül közvetlen kapcsolatba? (Az íróasztalok e követelménynek nem tesznek eleget).	megfelelt
1.10.	A munkaasztal felülete matt, illetve selyemfényű?	megfelelt
1.11.	Hegyes és éles élek, illetve sarkok nélkül alakították ki az irodabútort?	megfelelt

2.	Munkaszék vizsgálata	
2.1.	A munkaszék kielégíti a biztonsági előírásokat.	megfelelt
2.2.	A munkaszék kerekei biztonságos állapotúak.	megfelelt
2.3.	A munkaszék alátámasztása öt ponton történik.	megfelelt
2.4.	A munkaszék ülőfelületének magassága változtatható.	megfelelt
2.5.	A munkaszék állapota ép.	megfelelt
2.6.	A munkaszék háttámlája állítható.	megfelelt
2.7.	A munkaszék elgördülés ellen biztosított	megfelelt
3.	Lábtámasz vizsgálata	
3.1.	A munkavégző számára lábtámasz rendelkezésre áll? (Különösen rögzített asztalmagasság és alacsony testmagasságú munkavállaló esetén?)	nem vonatkozik
4.	Képernyő vizsgálata	
4.1.	A képernyő úgy van elhelyezve, hogy azt a kezelő mintegy 20°-os szögben lefelé tekintve merőlegesen lássa	megfelelt
4.2.	A képernyőn megjelenő betűsor nem kerül a horizontvonal, vagyis a szem magassága fölé	megfelelt
4.3.	A képernyő nincs a számítógépre helyezve	megfelelt
4.4.	Elegendő hely áll rendelkezésre a munkaasztalon	megfelelt
4.5.	Egymással szemben elhelyezett íróasztaloknál elegendő hely áll rendelkezésre a képernyő elhelyezésére (ha szükséges betétlap alkalmazandó)	megfelelt
4.6.	A képernyő könnyen fordítható és dönthető	megfelelt
4.7.	A jelek a képernyőn nem vibrálnak	megfelelt
5.	Billentyűzet és egyéb kiegészítők vizsgálata	
5.1.	A billentyűzet úgy van elhelyezve, hogy az asztal széle és a billentyűzet széle között 5-10 cm még rendelkezésre áll a kéztámasz elhelyezésére.	megfelelt
5.2.	A billentyűzet tükröződésmentes	megfelelt
5.3.	Az irattartó (szükség esetén) rendelkezésre áll	megfelelt
5.4.	A képernyős munkahely munkaeszközei (képernyő, irattartó, gép, billentyűzet, egér) asztalon történő elhelyezése kielégíti az ergonómiai követelményeket.	megfelelt
5.5.	Képernyő és billentyűzet úgy van elhelyezve a munkaasztalon, hogy a felsőtesttel történő elfordulás nem szükséges.	megfelelt
5.6.	A képernyő elhelyezése az ablakkal párhuzamos	megfelelt
5.7.	Ha a képernyő elhelyezése csak az ablakkal szemben lehetséges, illetve a használó háttal ül az ablaknak, biztosítható az árnyékolás.	megfelelt
5.8.	Az ablakkal párhuzamosan felállított képernyő esetében biztosított, hogy a használó látómezejébe nem kerül jelentős fénykontraszt.	megfelelt
6.	Képernyős munkahely munkakörnyezetének vizsgálata	
6.1.	Abban az irodahelyiségben, amelynek sarkában kétoldalt van elhelyezve ablak, legalább az egyik árnyékolható	megfelelt
6.2.	Ha a munkahelyiségben több képernyős munkahely van elhelyezve, az ott	megfelelt

	dolgozók között biztosított-e az egymásra tekintési és kommunikációs lehetőség	
6.3.	A képernyős munkahelynél dolgozó munkavállaló részére a munkahelyen minimálisan 1,5 m x 1 m = 1,5 m ² mozgástér biztosított	megfelelt
6.4.	A képernyős munkahely megközelítéséhez legalább 60 cm-es közlekedő út biztosított	megfelelt
6.5.	A képernyős munkahely részére kijelölt helyiség alapterülete lehetőség szerint minimálisan 6 m ² legyen.	megfelelt
6.6.	A képernyős munkahelyek részére kialakított helyiség légtérfogata, ha abban többen dolgoznak munkavállalónként – beleértve a bútorokat is – legalább 15 m ³ legyen.	megfelelt
6.7.	A szekrények és polcok előtt elegendő terület van biztosítva a mozgáshoz	megfelelt
6.8.	Erős napfény és az ablakkal párhuzamosan felállított képernyő esetében biztosított az árnyékolás	megfelelt
6.9.	A munkaasztal megvilágítása elégséges.	megfelelt
6.10.	Tükröződések kiküszöböltek.	megfelelt
6.11.	Mesterséges megvilágítás általános világítással biztosított.	megfelelt
6.12.	A világítótest nem tükröződik a képernyő felületén.	megfelelt
6.13.	Huzatjelenség kiküszöbölése megoldott.	megfelelt
6.14.	A munkaterem helyiségek hőmérséklete 20-24 C, illetve a levegő páratartalma lehetőleg 40-60 % között van.	megfelelt
6.15.	A képernyős munkahelyen, illetve az ezzel összehasonlítható műszaki munkahelyen a zajterhelés értéke nem haladja meg az 55 dBA-t.	megfelelt
6.16.	Biztosított a képernyős munkahelyen dolgozó számára a vegyes munkafeladat.	megfelelt
6.17.	Folyamatos képernyő előtti munkavégzés esetén óránként 10 perc munkaszünet biztosított.	megfelelt
6.18.	A 10 perces pihenőidők összevonásra nem kerülnek.	megfelelt
6.19.	A használt programok kialakítása felhasználóbarát és megfelel az előírásoknak.	megfelelt
6.20.	A képernyős munkahelyen munkát végző nincs pszichikai túlterhelésnek kitéve.	megfelelt
6.21.	Az időszakos orvosi vizsgálat során a számítógépes munkahely előtt dolgozó két évenkénti szemészeti ellenőrzése megtörténik	megfelelt
6.22.	A munkavállaló a képernyős munkaeszközt napi 6 óránál rövidebb ideig használja.	megfelelt

A kockázat értéke: 2 „Elfogadható”

FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI FELMÉRÉS

A munkafolyamat neve:

Irodai képernyős és adminisztratív tevékenység

1. Tevékenység paramétere

Tevékenység meghatározása: képernyős munkavégzés, adminisztráció

Technológiában foglalkoztatott dolgozók száma összesen: 16 fő

Fizikai munkakör: fő

Munkaidő: 8 óra. Műszakszám: 1

Kézmosási lehetőség:	hideg-meleg vizes
Öltözési lehetőség:	nem szükséges
Fűtés módja a területen:	egyedi
Mesterséges megvilágítás:	megfelelő
Megvilágításra vonatkozó mérés:	nincs
Mesterséges szellőztetés:	megfelelő
Természetes szellőztetés:	van

Technológiában használt gépek: számítógép, irodai eszközök, kávéfőző, vízforraló, mosogatógép, hűtő, projector

2. Munkavégzés, munkakörnyezet

Munkavégzés módja a munkaidő %-ában jelölve:

álló 10 %, járó 10 %, térdelő %, ülő 80 %, egyéb %.

Kényszertesthelyzetben végzett munka előfordul-e:	nem
Egyoldalú ismétlődő mozgást igénylő munka előfordul-e:	nem
Pszichológiai igénybevétel előfordul-e:	igen
Fokozott információterheléssel járó feladat, ismétlés van-e?	igen
Kényszertesthelyzetben történő munkavégzés napi időtartama:	nincs

A foglalkozással járó tevékenységek ellátására szolgáló munkakörnyezet jellemzése: normál páratartalmú munkakörnyezet.

3. Munkaklíma

Foglalkozással járó munkaklíma: normál hőmérsékletű

Klímaméréssel rendelkeznek-e?	nem
-------------------------------	-----

4. Vegyi expozíció

Foglalkozással összefüggésben vegyi expozíció	nincs
---	-------

5. Biológiai kockázat

A vizsgált területen nincs biológiai kockázat, mert nem fordulnak elő kockázati tényezők.

6. Por expozíció

Foglalkozással összefüggésben van-e por expozíció lehetősége:	nincs
Mért eredménnyel rendelkeznek:	nem
Expozícióban töltött munkaidő:	nincs

7. Zaj expozíció

Foglalkozással összefüggésben van-e zaj expozíció lehetősége:	nincs
Mért eredménnyel rendelkeznek:	nem
Expozícióban töltött munkaidő:	nincs

8. Vibráció, rezgés

Foglalkozással összefüggésben van-e vibráció, rezgés lehetősége:	nincs
Mért eredménnyel rendelkeznek:	nem
Expozícióban töltött munkaidő:	nincs

9. Sugárzás

Sugárzás okozta ártalom van e?	nincs
Mért eredménnyel rendelkeznek-e?	nem

A technológiában használt egyéni védőeszközök

Védelem iránya	Védőeszköz megnevezése
Szemvédelem	Éleslátást biztosító szemüveg*

* A szemüveg nem minősül egyéni védőeszköznek, de a képernyős munkavégzéshez szükséges egészségvédelmi eszköz (használata nem kötelező- csak az éleslátás korrekcióra szorulása esetén kell viselni)

A MESZK 30.000 Ft-os térítést biztosít a dolgozóinak az éleslátást biztosító szemüvegre.

ÉRTÉKELŐ LAP

FOGLALKOZÁS-EGÉSZSÉGÜGYI FELMÉRÉS

A tevékenység megnevezése:

Irodai és képernyős munkavégzés

Egészségkárosító esemény	Figyelmeztető esemény (pl. fokozott expozíció)	Jelentéktelen sérülések	Könnyű munkabaleset (8 napon túl gyógyuló)	Súlyos, nem életveszélyes munkabaleset, foglalkozási megbetegedés	Halálos kimenetelű munkabaleset, foglalkozási megbetegedés	Tömeges halálos mérgezés, halálos baleset
Munkavégzés, munka- környezet	2	2	2	1	1	1
Munkaklíma	2	1	1	1	1	1
Vegy expozíció	1	1	1	1	1	1
Por expozíció	1	1	1	1	1	1
Zaj expozíció	1	1	1	1	1	1
Vibráció, rezgés	1	1	1	1	1	1
Sugárzás	1	1	1	1	1	1

Jelmagyarázat:

Lehetetlen

1

Nem valószínű, de lehetséges

2

Lehetséges

3

Elkerülhetetlen (időnként)

4

Kockázattértékelő lap

Irodai és adminisztratív tevékenység

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
Sor -	Önálló művelet, résztevékenység, gép, berendezés, veszélyes anyag	Kockázat (veszély)	Kockázatot súlyosbító tényező	Szükséges intézkedés	Intézkedésért felelős, határidő	Kockázati osztály
1.	Elektromos irodai gépek használata	Áramütés		Rendszeres felülvizsgálat	Munkahelyi vezető Jsz. szerint	2
2.	Számítógép használat	Idegi fáradtság, látásromlás		Pihenőidő biztosítása, időszakos látásvizsgálat	Munkahelyi vezető Jsz. szerint	2
3.	Irodabútorok, berendezések használata	Beütés, horzsolás, megbotlás		Figyelmes mozgás, közlekedés	Munkavállaló Folyamatos	1
4.	Közlekedés épületen, irodaházon (irodán) belül (felvonó használata)	Megbotlás, elcsúszás, betűődés		Figyelmes mozgás, közlekedés	Figyelmes mozgás, közlekedés Folyamatos	1

INTÉZKEDÉSI TERV

Dokumentum szerinti sorszám	Probléma	Becsült kockázat	Sürgősségi fokozat	Javasolt intézkedés a kockázat megszüntetésére vagy elviselhető szintre történő csökkentésére	Felelős
11.2.	A központi irodában a Salgó polcok terhelhetősége nincsen feltüntetve	3	III.	Terhelhetőségek jelzése polcgységeként	Országos Irodavezető

A határidő meghatározása és a határidőre történő intézkedés végrehajtása az országos irodavezető feladata.

Megtett intézkedések jegyzéke

Sorszám	Megtett intézkedés	Intézkedés időpontja	További intézkedés, ha szükséges	Határidő	Alíírás
11.2.					

