

Kontrolní list pro hodnocení domácího pracoviště

.....
(jméno zaměstnance a adresa domácího pracoviště)

Prvek	Kritéria	Hodnocení	
		splněno	nesplněno
domácí pracoviště s počítačem	jedná se o stálé pracoviště		
plocha celého pracoviště	minimálně 5 m ²		
výška místnosti	minimálně 260 cm		
přirozené větrání	místnost je možné větrat otevřeným oknem		
umělé větrání	místnost je vybavena funkční klimatizací		
vytápění	místnost je v zimním období vytápěna		
osvětlení místnosti	místnost je osvětlena denním světlem		
intenzita denního světla	je možné upravit pomocí žaluzií na okně apod.		
umělé osvětlení místnosti	v místnosti je centrální umělé osvětlení		
umělé osvětlení pracoviště	pracoviště je možné přisvítit lokálním umělým osvětlením		
pracoviště	elektrické kabely jsou vedeny tak, a zajištěny, aby nemohlo dojít k zakopnutí o ně a k jejich vytržení		
pracoviště	je vybaveno stolem trvale využívaným pro práci s počítačem		
stůl	na desce stolu nevznikají reflexy od svítidel a ani od okna		

stůl	výška pracovní roviny je v rozmezí 56 cm až 76 cm od podlahy		
pracoviště	je vybaveno stabilní kancelářskou židlí s nastavitelnou výškou sedáku tak, aby nohy v kolenou mohly svírat pravý úhel, a s polohovatelnou zádovou opěrkou, která podpírá záda v bederní části		
počítač	je majetkem zaměstnavatele		
počítač	je umístěn na stole tak, aby bylo umožněno posunutí, natočení či naklonění obrazovky a aby na ní nevznikaly reflexy ze svítidel, od oken, nábytku apod.		
počítač	je umístěn tak, aby okno, ani jiný zdroj světla, nebyly v zorném poli při práci na počítači		
počítač	má oddělenou (samostatnou) klávesnici		
obrazovka	umístěna tak, aby byla minimálně 40 cm od očí		
obrazovka	nevyskytuje se na ní kmitání, plavání či poskakování znaků či řádků, jakož i střídání jasů		
obrazovka	jas a kontrast mezi znaky a pozadím na obrazovce, jakož i vzhledem k okolním podmínkám je snadno regulovatelný		
klávesnice	je oddělena od počítače (samostatná)		
klávesnice	nevznikají na ní reflexy od svítidel, oken, nábytku apod.		
organizace práce	vím, že práci s počítačem musím nejdéle pod dvou hodinách od započetí práce přerušit		

	bezpečnostní přestávkou v trvání pěti až deseti minut		
ergonomie práce	vím, že při práci s počítačem musím mít nastavenou vhodnou polohu sedáku židle a dodržovat správné držení těla (paže v lokti svírají přibližně pravý úhel), včetně dynamického způsobu sezení (sunutí do stran apod.)		

Čestné prohlášení

Já,, bytem
tímto čestně prohlašuji, že výše uvedené hodnocení bylo provedeno na základě mnou zjištěných skutečností a odpovídá stavu mého domácího pracoviště.

V dne:

.....
(podpis)