

LISTA DE VERIFICAÇÃO PARA POSTOS DE TRABALHO COM EQUIPAMENTOS DOTADOS DE VISOR

Informação geral
Empresa:
Estabelecimento:
Setor de atividade :

POSTOS DE TABALHO COM EQUIPAMENTOS DOTADOS DE VISOR (EDV)

Itens a verificar	Sim	Não	N/A	Comentários
1-DIMENSIONAMENTO E DISPOSIÇÃO DO POSTO DE TRABALHO				
1.1-A área útil por trabalhador é adequada (superior a 2 m ² excluindo mobiliário, máquinas e outros objectos, e vias de circulação)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.2-O volume útil por trabalhador é adequado (sendo o mínimo superior a 11,50 m ³)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.3-Os valores de pé-direito são adequados (>3 m ou > que 2,70 m em caso de edifícios adaptados)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.4-Existe espaço suficiente entre postos de trabalho (mínimo 0,80 m)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.5-A largura das vias de circulação é adequada (mínimo de 1,20 m)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.6-O posto de trabalho é de fácil acesso (largura mínima do acesso de 0,90 m)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

1.7-As vias de circulação e os acessos estão desimpedidos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.8-O layout do posto de trabalho é adequado (ex: equipamentos incomodativos em frente ao trabalhador, elementos estruturais em frente ao trabalhador)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.9-O posto de trabalho está dimensionado de modo a permitir alterações, ajustamentos ou correcções?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.10-O posto de trabalho está dimensionado de modo a permitir mudanças de posição e movimentos de trabalho?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.11-O posto de trabalho tem uma iluminação correcta, com contraste adequado entre o ecrã e o ambiente (fontes de iluminação natural e artificial), considerando as características do trabalho e as necessidades visuais do trabalhador?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.12-O posto de trabalho está instalado de forma a não provocar encandeamentos e reflexos no visor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
1.13-As janelas estão equipadas com um dispositivo ajustável para atenuar a luz natural?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2-A ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO				
2.1-O nível do ruído ambiental dificulta a comunicação?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.2-O nível do ruído ambiental dificulta a capacidade de concentração?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.3-Os equipamentos informáticos são a principal fonte de ruído?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.4-Existem no mesmo local de trabalho outras fontes de ruído (telefone, impressoras, ...) que perturbem os trabalhadores?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.5-Os trabalhadores têm autonomia para organizar o seu posto de trabalho (regular a intensidade do toque do telefone, instalar a impressora em locais mais afastados,)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

2.6-É feito o controlo regular da qualidade do ar interior?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.7-A temperatura (20° a 24° C) e a humidade relativa (40 a 60%) do ar criam um ambiente térmico confortável?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2.8-A velocidade do ar (não deve exceder 0,2m/s) gera situações de desconforto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3-EQUIPAMENTOS DE TRABALHO				
3.1-O visor está colocado de forma correcta (perpendicular à fonte natural de luz) para evitar o encandeamento e/ou reflexos de luz natural?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.2-O visor é regulável em inclinação e rotação?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.3-As funcionalidades de ajustamento do visor relativas à definição dos caracteres são adequadas às necessidades do trabalhador?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.4-O visor tem uma imagem estável, sem fenómenos de cintilação, sem reflexos e sem reverbações?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.5-O trabalhador pode regular o contraste e a iluminância (brilho) entre os caracteres e o fundo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.6-O trabalhador pode ajustar o visor para conseguir a distância (olho-do visor: distância aconselhável de 50 a 70cm) e o ângulo de visão adequado às suas necessidades?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.7-O trabalhador pode ajustar a altura de modo a que a parte superior do visor fique ao nível dos olhos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.8-O porta documentos é regulável em altura?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.9-O porta documentos pode colocar-se no mesmo plano do visor (ou garantir que a distância dos documentos é > 70% da distância olho-visor)? Tem a estabilidade necessária?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

3.10-Existe espaço adequado na mesa de trabalho para permitir apoio de antebraços e mãos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.11-A área da mesa permite combinações flexíveis do visor, do teclado, do porta documentos, dos documentos, do telefone e de outro material de apoio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.12-O teclado é independente do visor?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.13-O teclado é de inclinação regulável?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.14-Os caracteres do teclado são facilmente legíveis?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.15-O rato é adequado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.16-O rato possui um tapete com características adequadas ao tempo de utilização (ex: tapete dotado de apoio para o pulso para situações de utilização prolongada)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.17-A cadeira de trabalho possui boa estabilidade com altura ajustável e espaldar regulável em altura e inclinação que permita ao trabalhador ter uma postura correcta e confortável?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.18-Há espaço suficiente debaixo da mesa para movimentar livremente as pernas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.19-A altura do assento é ajustável e garante que os operadores apoiem totalmente os pés no chão?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.20-Quando necessário o operador dispõe de apoio de pés estável?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.21-Os ajustamentos podem ser accionados na posição de sentado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
3.22-A cadeira pode deslocar-se livremente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

4-INTERFACE COMPUTADOR / HOMEM			
4.1-O software utilizado é adaptado às tarefas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2-O software utilizado é fácil de utilizar e adaptado aos conhecimentos e experiência do trabalhador?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3-É assegurada formação e informação ao trabalhador aquando da introdução do novo software?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5-ORGANIZAÇÃO E GESTÃO			
5.1-O trabalho está organizado por forma a que possam ser feitas pausas ou mudanças de tarefa para evitar períodos prolongados com EDV?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2-Os trabalhadores têm autonomia para organizar os tempos de pausa e gerir os fluxos do trabalho?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3-Está prevista a realização de exercícios de relaxamento?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4-É assegurada formação adequada para as tarefas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.5-É assegurada formação adequada para a utilização dos equipamentos de trabalho?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.6-Os trabalhadores são informados dos riscos presentes nos seus postos de trabalho?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.7-Os trabalhadores são informados das medidas tomadas ou a tomar para evitar os riscos identificados?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6-VIGILÂNCIA DA SAÚDE			
6.1-Os trabalhadores são submetidos a exame médico dos olhos e da visão antes de ocuparem pela 1ª vez o posto de trabalho?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6.2-Os exames médicos aos olhos e à visão são realizados periodicamente?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6.3-Os exames médicos aos olhos e à visão são realizados sempre que o trabalhador apresente perturbações visuais?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6.4-Se for necessário, o trabalhador beneficia de um exame oftalmológico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
6.5-São facultados, sempre que se justifique, dispositivos especiais de correcção (óculos)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

REQUISITOS LEGAIS APLICÁVEIS E/OU OUTROS

Decreto-Lei n.º 349/93 de 1 de outubro

Transpõe para a ordem jurídica interna a Directiva n.º 90/270/CEE, do Conselho, de 29 de Maio, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes ao trabalho com equipamentos dotados de visor.

Portaria n.º 989/93 de 6 de outubro

Estabelece as prescrições mínimas de segurança e saúde respeitantes ao trabalho com equipamentos dotados de visor.

Portaria n.º 987/93 de 6 de outubro

Estabelece as prescrições mínimas de segurança e saúde nos locais de trabalho.

Decreto-Lei n.º 182/2006 de 6 de setembro

Transpõe para a ordem jurídica interna a Directiva n.º 2003/10/CE, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de fevereiro, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde em matéria de exposição dos trabalhadores aos riscos devidos aos agentes físicos (ruído).

EN ISO 9241: Requisitos ergonómicos para o trabalho de escritório com terminais de visualização

- EN ISO 9241-4: Requisitos ergonómicos para o trabalho de escritório com terminais de visualização. Requisitos de teclado.
- EN ISO 9241-5: Requisitos ergonómicos para o trabalho de escritório com terminais de visualização. Organização do posto de trabalho e postura
- EN ISO 9241-9: Requisitos ergonómicos para o trabalho de escritório com terminais de visualização. Requisitos relativos a dispositivos de entrada que não teclados.

Propostas de medidas a implementar

Observações

Local e data:

O Técnico: