

## ЧЕК-ЛИСТ ЗА ОЦЕНКА НА ЕРГОНОМИЯТА НА РАБОТНОТО МЯСТО ОТ ИНСТРУМЕНТ ЗА ОПИСАНИЕ, ЕРГОНОМИЯ И ДИЗАЙН (РЕОРГАНИЗАЦИЯ) НА РАБОТНОТО МЯСТО

Работно място:.....

Чек-листът се състои от шест самостоятелни елемента (раздела), всеки от които се оценява самостоятелно. След попълване на необходимите отговори, оценяващият сумира сбора за елемента и преминава към следващ.

Отговорите се избират по 4-степенна скала, на която отговарят цветова гама, числова стойност и словесна характеристика. За улеснение, числовите стойности за всяка степен са предварително попълнени.

Остойносттаване на отговорите в чек-листа:

Възможни отговори на въпроса				A=1	НИСКА СТЕПЕН
A	B	C	D	B=2	УМЕРЕНА СТЕПЕН
ОЦЕНКА НА ОТГОВОРИТЕ				C=3	ВИСОКА СТЕПЕН
1	2	3	4	D=4	МНОГО ВИСОКА СТЕПЕН

Описание на елементите:

- ❖ **Раздел 1:** Необходимо е да се отговори на 6 въпроса по 4-степенната скала. Сумират се точките, получени от 6-те въпроса.
- ❖ **Раздел 2:** Необходимо е да се отговори на водещ въпрос. В зависимост от отговора, следва да се премине към под-раздел на елемента със съответните въпроси. При един от отговорите директно се получава резултат за елемента. При останалите се сумират точките, получени от въпросите в съответния под-раздел за получаване на резултат за елемента.
- ❖ **Раздел 3:** Необходимо е да се отговори на 5 въпроса по 4-степенната скала. На въпрос 16, в зависимост от отговора, е възможно да е необходимо да се отговори на 4 допълнителни въпроса. Сумират се точките, получени от всички дадени отговори.
- ❖ **Раздел 4:** Необходимо е да се отговори на 8 въпроса по 4-степенната скала. Сумират се точките, получени от 8-те въпроса.
- ❖ **Раздел 5:** Необходимо е да се отговори на 7 въпроса по 4-степенната скала. Сумират се точките, получени от 7-те въпроса.
- ❖ **Раздел 6:** Необходимо е да се отговори на 9 въпроса по 4-степенната скала. Сумират се точките, получени от 9-те въпроса.

Моля, оценете всички елементи последователно и нанесете получените суми в таблицата в края на чек-листа.

## 1. Организация на работното място

Моля, изберете по един отговор на всеки от въпросите:

№	Контролен въпрос	Отговор			
		A	B	C	D
1.	<p><b>На това работното място:</b></p> <p>A. е достатъчно просторно и има възможност за свободно движение на работещия</p> <p>B. има изпъкнали повърхности по маршрута за движение, които могат да затруднят свободното движение</p> <p>C. налице са препятствия и други ограничения за свободното движение на работещия</p> <p>D. е тясно и няма възможност за свободно движение на работещия</p>	1	2	3	4
<p><b>Указания:</b> <u>Възможност за свободно пространствено придвижване на оператора/те в работната зона, наличие на препятствия (инфраструктура, работни мебели, машини).</u></p>					
2.	<p><b>На това работно място:</b></p> <p>A. е осигурено достатъчно място за свободно движение на ръцете и краката</p> <p>B. е осигурено достатъчно пространство за ръцете и недостатъчно за краката</p> <p>C. е осигурено достатъчно пространство за краката и недостатъчно за ръцете</p> <p>D. не е осигурено достатъчно пространство за движение на крайниците</p>	1	2	3	4
<p><b>Указания:</b> <u>Наличие на достатъчно пространство за свободно движение на крайниците (ръце и/или крака) на оператора/те по време на изпълняваните задачи.</u></p>					
3.	<p><b>Работната повърхност на това работно място:</b></p> <p>A. е съобразена като височина и наклон с характера на извършваната работа</p> <p>B. е съобразена само като височина с характера на извършваната работа</p> <p>C. е съобразена само с наклон с характера на извършваната работа</p> <p>D. въобще не е съобразена с характера на извършваната работа</p>	1	2	3	4
<p><b>Указания:</b> <u>Работната повърхност е всяка работна мебел или машина, върху която се осъществяват работни операции. Характеристиките на работната повърхност са височина, наклон и площ, като зависят от конкретната задача. При работа, свързана с прилагането на по-голямо физическо усилие, работната повърхност следва да е по-ниска, при по-прецизна работа с по-ниска амплитуда на движенията, следва да е по-висока.</u></p>					
4.	<p><b>Работната повърхност на това работно място:</b></p> <p>A. е достатъчна и правилно оразмерена за оптимално изпълнение на работните задачи</p> <p>B. достатъчна, но неправилно организирана за изпълнението на работните задачи</p> <p>C. работната повърхност е с неподходяща площ и затруднява оптималното изпълнение на работните задачи</p> <p>D. не е достатъчна и пречи до степен на невъзможност изпълнението на работните задачи</p>	1	2	3	4
<p><b>Указания:</b> <u>Работната повърхност е всяка работна мебел или машина, върху която се осъществяват работни операции.</u></p>					

5.	<b>Работните средства на това работно място са:</b>	1	2	3	4
	A. в зоната на естествената досегаемост и добре организирани				
	B. в зоната на естествената досегаемост, но не добре организирани				
	C. извън зоната на естествената досегаемост, но са добре организирани				
	D. извън зоната на естествена досегаемост и не са добре организирани				
<b>Указания:</b> <i>Работни средства са всички инструменти и инвентар, необходими и използвани за извършване на работните операции. Зона на естествена досегаемост (оптимална зона) представлява онази площ от работната повърхност, до която двете ръце имат обхват, когато лакътната става съвпада с началото на работната маса и е в рамките на два полукръга с радиус 30 см. Добра организация се наблюдава, когато в нея са разположени само средствата, с които се оперира постоянно и са разположени така, че да има добра видимост към тях.</i>					
6.	<b>На това работно място работните средства (инструменти и инвентар):</b>	1	2	3	4
	A. отговарят на ергономичните норми и са удобни за ползване				
	B. някои средства не отговарят на ергономичните изисквания				
	C. повечето основни средства не отговарят на ергономичните изисквания				
	D. въобще не отговарят на ергономичните изисквания и са неудобни за ползване				
<b>Указания:</b> <i>Работни средства са всички инструменти и инвентар, необходими и използвани за извършване на работните операции. Те отговарят на ергономичните норми, когато са удобни, когато са в зоната на естествената досегаемост на ръцете и краката (ако имат педали и изискват участие и на долните крайници), не изискват прекалено голямо усилие за да бъдат използвани и тяхното позициониране е правилно организирано в рамките на работното място.</i>					

Сума от получените точки в елемент „Организация на работното място“ (въпроси 1-6): .....

## 2. Работна поза

Моля, изберете отговор на въпроса:

№	Контролен въпрос
7.	<b>Работната поза, при извършване на основната дейност на работното място, е:</b>
	A. седяща свободна
	B. правостояща изправена
	C. правостояща наведена
	D. принудителна (седяща или правостояща)
<b>Указания:</b> <i>Посочва се работната поза, заемана най-често от оператора. Трябва да се има предвид, че независимо от възможността за сядане, ако основната работа се извършва при правостояща работна поза, се отбелязва отговор „В“ или „С“. Седяща работна поза включва всяко използване на средства за седене, включително комбинирана поза с опора. Правостояща изправена поза означава изправено положение на торса, при което цялата тежест на тялото се поддържа от долните крайници. Правостояща наведена поза означава наведено положение на торса, при което цялата тежест на тялото се поддържа от долните крайници. Принудителна поза включва всяка поза в клекнало положение, на колена, с ръце, вдигнати над 45° през по-голяма част от времето, независимо от положението на торса, легнала с вдигнати ръце, с тежест, поддържана само от един долен крайник и други неестествени натоварващи пози.</i>	

**В зависимост от отговора на въпрос № 7:**

- **седяща свободна** - преминете на раздел 2.1. от чек-листа.
- **правостояща изправена** - преминете на раздел 2.2. от чек-листа.
- **правостояща наведена** - преминете на раздел 2.3. от чек-листа.
- **принудителна (седяща или правостояща)** - оценката за елемент „Работна поза“ е „**опасна**“ (D).

**2.1 Седяща свободна поза**

Моля, изберете по един отговор на всеки от въпросите:

№	Контролен въпрос	Отговор			
		A	B	C	D
8.	<p><b>На това работно място при работа в седяща работна поза:</b></p> <p>A. столът е подвижен и с възможност за регулиране на височината на седалката</p> <p>B. столът е с възможност за регулиране на височината на седалката, но е неподвижен</p> <p>C. столът е подвижен, но без възможност за регулиране на седалката по височина</p> <p>D. столът е неподвижен и без възможност за регулиране на височината на седалката</p>	1	2	3	4
<p><b>Указания:</b> <u>Подвижен е стол с налични колела. Регулирането на седалката по височина означава регулиране на седящата част на стола спрямо нуждите на оператори с различна височина.</u></p>					
9.	<p><b>На това работно място при работа в седяща работна поза:</b></p> <p>A. столът е с подлакътници и възможност за регулиране на наклона на облегалката</p> <p>B. столът е без подлакътници, но с възможност за регулиране на наклона на облегалката</p> <p>C. столът е без подлакътници и без възможност за регулиране на наклона на облегалката</p> <p>D. столът е без облегалка</p>	1	2	3	4
10.	<p><b>На това работно място при работа в седяща работна поза:</b></p> <p>A. обичайното положение на ръцете е в оптималната работна зона</p> <p>B. обичайното положение на ръцете е в максималната работна зона</p> <p>C. обичайното положение на ръцете е извън максималната зона</p> <p>D. обичайното положение на торса е приведено повече от 20°, а ръцете са извън максималната работна зона</p>	1	2	3	4
<p><b>Указания:</b> <u>Оптималната работна зона</u> представлява онази площ от работната повърхност, до която двете ръце имат обхват, когато лакътната става съвпада с началото на работната маса и е в рамките на два полукръга с радиус 30 см. <u>Максималната зона</u> представлява онази площ от работната повърхност, до която работещият може да достигне с изпънати ръце, без да се навежда и описва два полукръга с радиус от 50 см.</p>					

Сума от получените точки в под-елемент „Седяща свободна поза“ (въпроси 8-10): .....

## 2.2 Правостояща изправена поза

Моля, изберете един отговор на въпроса:

№	Контролен въпрос	Отговор			
		A	B	C	D
11.	<b>При правостояща изправена работна поза:</b> А. обичайното положение на ръцете при работа е до 30° спрямо вертикала през цялото време В. обичайното положение на ръцете при работа е до 30° спрямо вертикала през по-голямата част от времето С. обичайното положение на ръцете при работа е над 30° спрямо вертикала през повече от половината от времето D. обичайното положение на ръцете при работа е над 30° спрямо вертикала през цялото време	1	2	3	4
<b>Указания:</b> За <u>вертикала</u> се приема оста на тялото, перпендикулярно на земята.					

Точки в под-елемент „Правостояща изправена поза“ (въпрос 11): .....

## 2.3 Правостояща наведена поза

Моля, изберете по един отговор на всеки от въпросите:

№	Контролен въпрос	Отговор			
		A	B	C	D
12.	<b>При правостояща наведена работна поза:</b> А. ъгълът на наклон на торса е до 20° спрямо вертикала през цялото време В. ъгълът на наклон на торса е до 20° спрямо вертикала през по-голямата част от времето С. ъгълът на наклон на торса е над 20° спрямо вертикала през повече от половината от времето D. ъгълът на наклон на торса е над 20° спрямо вертикала през цялото време	1	2	3	4
<b>Указания:</b> За <u>вертикала</u> се приема оста на тялото, перпендикулярно на земята.					
13.	<b>При правостояща наведена работна поза:</b> А. обичайното положение на ръцете при работа е до 30° спрямо вертикала през цялото време В. обичайното положение на ръцете при работа е до 30° спрямо вертикала през по-голямата част от времето С. обичайното положение на ръцете при работа е над 30° спрямо вертикала през повече от половината от времето D. обичайното положение на ръцете при работа е над 30° спрямо вертикала през цялото време	1	2	3	4
<b>Указания:</b> За <u>вертикала</u> се приема оста на тялото, перпендикулярно на земята.					

Сума от получените точки в под-елемент „Правостояща наведена поза“ (въпроси 12-13): .....

### 3. Характер на физическо натоварване

Моля, изберете по един отговор на всеки от въпросите:

№	Контролен въпрос	Отговор			
		A	B	C	D
14.	<p><b>Обичайно работата на това работно място предполага:</b></p> <p>A. минимално физическо натоварване</p> <p>B. оптимално до средно физическо натоварване</p> <p>C. средно до голямо физическо натоварване</p> <p>D. голямо физическо натоварване</p>	1	2	3	4
<p><b>Указания:</b> Степента на физическо натоварване се определя субективно, в зависимост от енергоразхода и характера на извършваната работа. При определянето ѝ трябва да се вземат предвид прилагането на сила, честотата и продължителността на усилията.</p>					
15.	<p><b>Обичайно физическото натоварване на това работно място е:</b></p> <p>A. предимно динамично с лек интензитет</p> <p>B. предимно динамично със среден интензитет</p> <p>C. предимно статично с умерен интензитет</p> <p>D. предимно статично с висок интензитет</p>	1	2	3	4
<p><b>Указания:</b></p> <p>- <u>динамично физическо натоварване</u> – работата е свързана с активно периодично движение на мускулите и ставите. Динамично натоварване има когато работата предимно се извършва чрез включване на различни мускулни групи, като се засяга не по-малко от 60% от мускулната маса.</p> <p>- <u>статично физическо натоварване</u> – работната поза за дълъг интервал от време е принудително неподвижна. Движенията са еднообразни. Статично натоварване има при дейности, при които по време на работа ангажираните мускули на работника са в напрежение, поради поддържане на определена работна поза, поддържане и пасивно преодоляване на тежести и работа извън максималните работни зони.</p> <p>Под <u>интензитет</u> на физическото натоварване се има предвид степента на мускулното усилие. Двата фактора на усилието са преодоляната съпротива и скоростта на движение.</p>					
16.	<p><b>Обичайно физическото натоварване на това работно място:</b></p> <p>A. не е свързано с манипулиране (повдигане) на тежести</p> <p>B. манипулират се епизодично незначителни тежести</p> <p>C. манипулират се често различни тежести</p> <p>D. е свързано с манипулиране (повдигане) на тежести със значително тегло</p>	1	2	3	4
<p><b>Указания:</b> в случая, под „манипулиране на тежести“ се има предвид всякакъв тип обработка (прехвърляне, повдигане, носене, обръщане, позициониране, бутане, дърпане и пр.) в рамките на работното място.</p> <p><b>При отговори C или D,</b> отговорете и на допълнителните уточняващи въпроси, свързани с физическото натоварване (въпроси 16.1 - 16.4).</p>					

16.1	<p><b>Обичайно физическото натоварване на това работно място е свързано с повдигане на тежести, като:</b></p> <p>A. манипулираните тежести са до 5 кг  B. манипулираните тежести са до 10 кг  C. манипулираните тежести са до 15 кг  D. манипулираните тежести на над 15 кг</p>	1	2	3	4
16.2	<p><b>Обичайно физическото натоварване на това работно място е свързано с повдигане и пренасяне на тежести, като:</b></p> <p>A. повдиганите и пренасяне тежести са до 10 кг на къси разстояния до 15 метра  B. повдиганите и пренасяни тежести са до 15 кг на къси разстояния до 20 метра  C. повдигане и пренасяне на тежести над 15 кг на разстояние до 30 метра  D. повдигане и пренасяне на тежести над 20 кг на разстояние над 30 метра</p>	1	2	3	4
<b>Указания:</b> Ако не се пренася, не давайте отговор на този въпрос.					
16.3	<p><b>На това работно място, често се:</b></p> <p>A. теглят товари с ръчни колички  B. бутат товари с ръчни колички  C. теглят товари без ръчни колички  D. бутат товари без ръчни колички</p>	1	2	3	4
<b>Указания:</b> Транспортните средства могат да включват освен ръчни колички: вагонетки, стойки и стелажи на колела и др.					
16.4	<p><b>На това работно място, при работа с ръчни колички:</b></p> <p>A. теглят и бутат товари с ръчна количка по гладък и равен под  B. теглят и бутат товари с ръчна количка по гладък под с наклони  C. теглят и бутат товари с ръчна количка по неравен под  D. теглят и бутат товари с ръчна количка по неравен под с наклон</p>	1	2	3	4
<b>Указания:</b> Ако не се използват, не давайте отговор на този въпрос.					
17.	<p><b>На това работно място физическото натоварване е свързано с:</b></p> <p>A. ангажирането на големите мускулни групи при благоприятна работна поза  B. едностранно натоварване на големи мускулни групи (на ръцете или краката) при благоприятна работна поза  C. ангажирането на всички мускулни групи при неблагоприятна работна поза  D. ангажиране на предимно малки мускулни групи</p>	1	2	3	4
<b>Указания:</b> Големите мускулни групи са мускули на крака, мускули на гръб, гръдна мускулатура. Малките мускулни групи са мускули на ръце, мускули на раменния пояс и мускули на корема. За благоприятна работна поза се приема, когато мускулите са в състояние на покой и ставите са в естествените си прави линии.					
18.	<p><b>Статичното физическо натоварване се осъществява при:</b></p> <p>A. оптимална работна поза и епизодично  B. оптимална работна поза, но през повечето време  C. комбинирана работна поза през повечето време  D. неблагоприятна работна поза през повечето време</p>	1	2	3	4
<b>Указания:</b> Статично физическо натоварване има при дейности, при които ангажираните					

мускули на оператора по време на работа са в напрежение, поради поддържане на определена работна поза, поддържане и пасивно преодоляване на тежести и работа извън максималните работни зони.

Оптимална работна поза предполага възможност за сядане или опора на торса. Неблагоприятни са всички принудителни пози.

Сума от получените точки в елемент „Характер на физическо натоварване“ (въпроси 14-18): .....

- В случай, че сте отговорили на допълнителните уточняващи въпроси (16.1 - 16.4) към въпрос 16, посочените отговори също се включват в общата сума на елемента.

#### 4. Работни движения

Моля, изберете по един отговор на всеки от въпросите:

№	Контролен въпрос	Отговор			
		A	B	C	D
19.	<p><b>Работните движения на това работно място се извършват:</b></p> <p>A. в рамките на оптималната работна зона</p> <p>B. частично извън оптималната работна зона</p> <p>C. в широк диапазон, включително и извън оптималната работна зона през повечето време</p> <p>D. изцяло извън рамките на оптималната работна зона</p>	1	2	3	4
<p><b>Указания:</b> <u>Оптималната работна зона</u> представлява онази площ от работната повърхност, до която двете ръце имат обхват, когато лакътната става съвпада с началото на работната маса и е в рамките на два полукръга с радиус 30 см.</p>					
20.	<p><b>Работните движения на това работно място са с:</b></p> <p>A. малка амплитуда и ниско натоварване</p> <p>B. средна амплитуда и ниско натоварване</p> <p>C. средна амплитуда и високо натоварване</p> <p>D. голяма амплитуда и високо натоварване</p>	1	2	3	4
<p><b>Указания:</b> <u>Амплитуда</u> е разстоянието, което изминават крайниците по време на движението. Оценката „малка“, „средна“ и „голяма“ и степента на натоварване „ниско“ или „високо“ зависят от характера на извършваното движение и се оценяват субективно.</p>					
21.	<p><b>Работните движения на това работно място са свързани с:</b></p> <p>A. ниско натоварване (прилагане на сила)</p> <p>B. оптимално до средно натоварване (прилагане на сила)</p> <p>C. средно натоварване (прилагане на сила) през повече от половината от времето</p> <p>D. голямо натоварване (прилагане на сила) през повечето време</p>	1	2	3	4
<p><b>Указания:</b> Субективна оценка на <u>степената на прилагане на сила</u> по време на работните движения.</p>					
22.	<p><b>Работните движения на това работно място са:</b></p> <p>A. леки и разнообразни, без прилагане на сила</p> <p>B. разнообразни с частично прилагане на сила</p> <p>C. еднотипни повтарящи се с частично прилагане на сила</p> <p>D. еднотипни повтарящи се със системно прилагане на сила</p>	1	2	3	4



**Указания:** Комбинирана оценка между повторяемостта на движенията и прилаганата сила.

23.	<b>Работните движения на това работно място са:</b>	1	2	3	4
	A. разнородни (като посока и амплитуда) и рядко повтарящи се				
	B. ритмични но относително рядко повтарящи се				
	C. ритмични и често повтарящи се				
	D. ритмични през повечето време, но с малка амплитуда				

**Указания:** Комбинирана оценка между ритмичност и честота на движенията.

24.	<b>Работните движения на това работно място предполагат:</b>	1	2	3	4
	A. ниска степен на точност и прецизност през повечето време				
	B. голяма точност за определени операции				
	C. голяма точност и прецизност за повечето операции				
	D. голяма точност съчетана с прилагане на сила				

**Указания:** Степента на точност и прецизност се определя субективно, в зависимост от характера на извършваната работа.

25.	<b>Работните движения на това работно място предполагат:</b>	1	2	3	4
	A. симетрично (пропорционално) натоварване на крайниците				
	B. симетрично (пропорционално) натоварване на ръцете				
	C. асиметрично (едностранно) натоварване на ръцете				
	D. асиметрично (едностранно) натоварване на крайниците				

**Указания:** Симетрично натоварване се наблюдава, когато движенията се извършват едновременно с двете ръце/крака. Респективно, асиметрични са движения, извършвани само с едната ръка/крак.

26.	<b>Работните движения на това работно място често предполагат:</b>	1	2	3	4
	A. наклон на тялото до 20° от вертикала				
	B. наклон на тялото до 30° от вертикала				
	C. наклон на тялото до 45° от вертикала				
	D. наклон на тялото над 45° от вертикала				

**Указания:** За вертикала се приема оста на тялото, перпендикулярно на земята.

Сума от получените точки в елемент „Работни движения“ (въпроси 19-26): .....

## 5. Характер на психическо натоварване

Моля, изберете по един отговор на всеки от въпросите:

№	Контролен въпрос	Отговор			
		A	B	C	D
27.	<b>На това работно място работата е по-скоро:</b>	1	2	3	4
	A. динамична и разнообразна без значително психо-сензорно натоварване				
	B. динамична и разнообразна със значително психо-сензорно натоварване				
	C. статична и еднообразна без значително психо-сензорно натоварване				
	D. статична и еднообразна със значително психо-сензорно натоварване				

**Указания:** Степента на динамика и разнообразие се определя субективно, в зависимост от характера на извършваната работа.

Значително (умерено до високо) психо-сензорно натоварване – изисква се постоянно

[www.eufunds.bg](http://www.eufunds.bg)

внимание, значително напрежение на зрителния анализатор, точност; изисква бързо зрително възприемане, осмисляне и преработка на информация.

28.	<b>На това работно място работата:</b>	1	2	3	4
	A. не предполага комуникация с други хора				
	B. предполага рядко комуникация с други хора				
	C. предполага често комуникация с други хора				
	D. постоянна комуникация с други хора				

**Указания:** Честотата на комуникация с други хора се определя субективно, в зависимост от характера на извършваната работа.

29.	<b>На това работно място работата предполага:</b>	1	2	3	4
	A. използване на обичайни работни средства				
	B. използване на различни работни средства				
	C. използването на специализирани работни средства				
	D. използването на специализирани работни и прецизни технически средства				

**Указания:** Работни средства са всички инструменти и инвентар, необходими и използвани за извършване на работните операции. Спецификата на работните средства се определя субективно, в зависимост от характера на извършваната работа.

30.	<b>На това работно място работата:</b>	1	2	3	4
	A. не предполага прилагане на специфични умения и техники				
	B. прилагане на общоприложни похвати и техники				
	C. работа със специализирани методи и техники (софтуер, апаратура)				
	D. прилагане на специализирани техники и умения и висока квалификация				

**Указания:** Спецификата на уменията, похватите, методите и техниките, прилагани на работното място, се определя субективно, в зависимост от характера на извършваната работа.

31.	<b>На това работно място работата:</b>	1	2	3	4
	A. не предполага информационен обмен				
	B. обичаен (ненатоварен) информационен обмен				
	C. специфичен (сигнали от машини и съоръжения) информационен обмен				
	D. натоварен (интензивен) информационен обмен с разнороден характер				

**Указания:** Информационният обмен обхваща разчитане, обработка и предаване на информация и данни, контрол и наблюдение на светлинно-звукови сигнализации, измервателни и контролни уреди, работа с техническа и отчетна документация, др.

32.	<b>На това работно място работата:</b>	1	2	3	4
	A. не предполага висока степен на отговорност				
	B. предполага отговорност за качеството на продукцията				
	C. предполага отговорност за ръководството на други хора				
	D. предполага висока степен на отговорност за безопасността на други хора				

**Указания:** Степента на отговорност се приема в смисъла на: най-висока степен на отговорност се отдава на работно място на което, операторът/те отговаря/т за безопасността на други хора. Следват съответно работни места, на които се осъществяват ръководни функции; оператора/те отговаря/т за контрола на качеството; без отговорности в смисъла на предходните определения.

33.	<b>На това работно място работните задачи се изпълняват:</b>	1	2	3	4
	A. без заложенi срокове				
	B. в обичаен (оперативен) порядък				
	C. в скоростен порядък				
	D. в ограничен лимит от време				
<b>Указания:</b> <i>Сроковете и оперативните времена за изпълнение се определят субективно, в зависимост от характера на извършваната работа.</i>					

Сума от получените точки в елемент „Характер на психическо натоварване“ (въпроси 27-33): .....

## 6. Условия на труд

Моля, изберете по един отговор на всеки от въпросите:

№	Контролен въпрос	Отговор			
		A	B	C	D
34.	<b>На това работно място работната среда:</b>	1	2	3	4
	A. е оптимална и създава предпоставка за добри резултати				
	B. отговаря на СХН, без предпоставки за негативно влияние				
	C. независимо, че отговарят на СХН, има предпоставки за негативно влияние				
	D. не отговаря на СХН и влияе неблагоприятно върху изпълнението на трудовите задачи				
<b>Указания:</b> <i>Под оптимална работна среда се разбира условията на работната среда, в които се полага труд и които влияят на работещите и характеристиките на техния труд: територията на предприятието, работните помещения, пътните маршрути, степента на безопасност, работното оборудване, микроклиматът, осветлението, шумът, наличието на запрашеност, работата с опасни вещества и материали, други. Под СХН се разбира „санитарно-хигиенни норми“.</i>					
35.	<b>На това работно място категорията зрителна работа е:</b>	1	2	3	4
	A. груба работа с малка точност				
	B. със средна точност				
	C. с висока точност				
	D. с много висока и извънредно висока точност				
<b>Указания:</b> <i>Според степента на точност (в зависимост от размера на манипулираните обекти и степента на прецизност на движенията) на извършваната работа се определя категорията зрителна работа. Пример за груба работа е коване с чук, а за работа с много висока точност - вдяване на игла.</i>					
36.	<b>На това работно място работещите са изложени на комбинирано негативно въздействие на параметрите на работната среда:</b>	1	2	3	4
	A. не са изложени				
	B. са изложени на повече от един параметър в зоната на СХН				
	C. са изложени на множество параметри, като някои от тях са извън СХН				
	D. са изложени на множество параметри, които превишават допустимите стойности				
<b>Указания:</b> <i>Параметри на работната среда, които влияят на работещите и характеристиките на техния труд: територия на предприятието, работни помещения, пътни маршрути, степен на безопасност, работното оборудване, микроклимат, осветление, шум, наличие на запрашеност, работа с опасни вещества и материали, др.</i>					

[www.eufunds.bg](http://www.eufunds.bg)

37.	<b>На това работно място:</b> А. не са установени потенциално рискови фактори за здравето В. потенциално рисковите фактори са на приемливо ниво С. съществуват единични потенциално рискови фактори D. съществуват множество потенциално рискови фактори	1	2	3	4
<b>Указания:</b> Под <u>потенциално рискови фактори за здравето</u> се разбира всички физически (механични, акустични, електрически, оптически, лъчеви, йонизиращи, вибрационни, др.), химически, биологически, психологически, организационни и други въздействия, които влияят негативно или заплашват здравето или безопасността на работещите.					
38.	<b>Режимът на работа на това работно място е:</b> А. на непълно работно време В. на пълно работно време 8 ч. редовна смяна С. на сменен режим на работа на 8 ч. смени D. на сменен режим на работа на повече от 8 ч. смени	1	2	3	4
39.	<b>На това работно място</b> А. не се полага извънреден труд В. на това работно място рядко се налага да се работи извънредно С. на това работно място често се налага да се работи извънредно D. се полага извънреден труд системно	1	2	3	4
40.	<b>На това работно място</b> А. не се налага разработване на физиологичен режим на труд и почивка В. има въведен физиологичен режим на труд и почивка, който се спазва С. има въведен физиологичен режим, който не се спазва D. няма въведен физиологичен режим на труд и почивка, но е наложителен	1	2	3	4
<b>Указания:</b> Под <u>физиологичен режим на труд и почивка</u> се разбират почивки, които се използват за отдых, възстановяване и физиологични нужди, като времето за тях се включва в рамките на работния ден (работната смяна) и се въвеждат с организацията на работата и нормирането на труда. Те се различават от регламентираните почивки, предвидени в Кодекса на труда (технологични почивки по 15 мин, обедна почивка от минимум 30 мин), които са извадени от работното време.					
41.	<b>На това работно място:</b> А. има осигурено адекватно санитарно-битово обслужване В. има санитарно-битово обслужване, но не е адекватно С. санитарно-битовото обслужване е частично D. санитарно-битовото обслужване липсва	1	2	3	4
<b>Указания:</b> Под <u>санитарно-битово обслужване</u> се разбира поддържане на чистотата на територията на предприятието, събиране на отпадъците, съхранение на материали, суровини и продукцията, осигурени съблекални и санитарно-битови помещения за лична хигиена, помещения за почивка, стая за първа помощ и средства за оказване на първа помощ, питейна вода и/или напитки.					
42.	<b>На това работно място са осигурени:</b> А. мотивиращо възнаграждение и допълнителни материални стимули В. добро и редовно заплащане и бонуси по празниците С. редовно заплащане на възнаграждението, но без допълнителни стимули D. ниско и/или нередовно и изплащане на работното възнаграждение	1	2	3	4
<b>Указания:</b> <u>Размерът на заплащането и степента на мотивиращо въздействие</u> се оценяват субективно.					

Сума от получените точки в елемент „Условия на труд“ (въпроси 34-42):

## Оценка

**Таблица за оценка:** въведете сборовете по елементи и проверете получените качествени оценки по дефинираните по-долу скали:

Елемент:	Сбор в елемента	Степен на натоварване	Състояние
Организация на работното място			
Работна поза (.....)			
Характер на физическо натоварване			
Работни движения			
Характер на психическо натоварване			
Условия на труд			

**Таблица за скали за определяне степента на натоварване:** намерете в кой обхват попада получения сбор точки в съответния елемент, за да получите оценката на степенна на натоварване и състоянието на елемента:

Елемент:	Степен на натоварване:	ниска	умерена	висока	мн. висока
<b>1. Организация на работното място</b>		6-8	9-13	14-18	19-24
<b>2. Работна поза</b>					
2.1. Седяща свободна		3-4	5-6	7-9	10-12
2.2. Правостояща изправена		1	2	3	4
2.3. Правостояща наведена		2	3-4	5-6	7-8
2.4. Принудителна		<b>отговор D на въпрос 7</b>			
<b>3. Характер на физическо натоварване</b>		5-10	11-20	21-30	31-36
<b>4. Работни движения</b>		8-11	12-18	19-25	26-32
<b>5. Характер на психическо натоварване</b>		7-10	11-16	17-22	23-28
<b>6. Условия на труд</b>		9-14	15-21	22-28	29-36
	<b>Състояние:</b>	оптимално	допустимо	недопустимо	опасно

**Забележка** - всички получени резултати за степен на натоварване по елементи „висока“ и „много висока“ предполагат последващ анализ и мерки за адаптиране към нуждите на по-възрастните работници.

Независимо от общата степен на натоварване на даден елемент, всеки отговор „С“ и „D“ е необходимо допълнително да бъде анализиран с цел да се оцени влиянието му и да се предприемат съответните мерки за тяхното адаптиране.

Насоки относно използването на чек-листа и за получените резултати могат да бъдат намерени в „Наръчника за използването на инструмента за ергономия и дизайн на работното място, съобразен с потребностите на възрастта и насърчаването на по-дълъг трудов живот и способност за работа“

Бележки:

❖ .....

.....

.....

.....

.....

.....

**Оператор/и по  
време на оценката.**  
(име)

**Изготвил:**  
(име)

**Подпис:**

**Дата:** .....

----- [www.eufunds.bg](http://www.eufunds.bg) -----