



## LISTA KONTROLLUESE E PUNËDHËNËSIT PËR VETËVLERËSIM

<b>PJESA 1:</b>	RREZIQET NË PUNË
<b>Tema 2.5.</b>	RREZIQET ERGONOMIKE
<b>Nën - tema 2.3.5.</b>	<b>PUNA ME PAJISJET ME EKRAN SHFAQËS</b>
<b>Ligji / rregulloret përkatëse:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë;</li><li>• Rregullore (MPMS) Nr.06/2016 për kërkesat minimale të sigurisë dhe shëndetit për punën me pajisje me ekran shfaqës;</li><li>• Rregullore (MPMS) Nr.01/2020 për ndryshimin dhe plotësimin e rregullores (MPMS) Nr.04/2014 për kërkesat minimale të sigurisë dhe shëndetit në vendin e punës.</li></ul>
<b>Shkurtesa:</b>	• MPMS – Ministria e Punës dhe Mirëqenies Sociale
<b>Fushëveprimi i listës kontrolluese:</b>	Kjo listë kontrolluese është e zbatueshme për të gjitha vendet e punës ku përdoren pajisjet me ekran shfaqës. Lista kontrolluese nuk është e zbatueshme për pajisjet me ekran në kabinat e vozitësve ose kabinat e kontrollit për automjete ose makineri, pajisjet e sistemeve kompjuterike në bordin e një automjeti transporti, sistemet kompjuterike kryesisht për përdorim publik, pajisjet “portabël” me ekran (laptopë) jo në përdorim të zgjatur si vend pune, kalkulatorët, arkat e parave të gatshme dhe çdo pajisje që ka një ekran të vogël për të dhëna ose matje të kërkuar për përdorim të drejtpërdrejtë të pajisjeve dhe makinave të shkrimit të dizajnit tradicional, të njohura si ‘makina shkrimi me dritare’.
<b>Përdorimi i listës kontrolluese:</b>	Nëse përgjigjeni “Po” në një pyetje, ju lutemi kaloni në pyetjen tjetër, në rast se përgjigjeni “Jo” bëni vërejtje që mund të ndërmerren veprime për të përmbushur kërkesat ligjore.

Nr.	Pika kontrolli	Po	Jo	Vërejtje për zbatimin
	<b>INSPEKTIMI I PAJISJEVE TË PUNËS ME EKRAN SHFAQËS DHE VENDEVE TË PUNËS, PARA VIZITËS NË LOKACION / VENDET E PUNËS</b>			
	<i>* Bëhuni shembull; respektoni rregulloret e sigurisë dhe shëndetit në lokacionin / vendet e inspektuara të punës!</i> <i>* Gjatë vizitës në lokacion / vendin e punës, kushtojini vëmendje jo vetëm pajisjeve me ekran, por edhe vendeve të punës në përgjithësi, duke përfshirë paraqitjen e vendit të punës dhe hapësirës rrethuese, duke përfshirë paraqitjen, ndriçimin dhe mikroklimën.</i>			

	<p>* Merrni shënime për vendet e vëzhguara të punës dhe bëni fotografi të vendeve të punës dhe rrethinës (kushtojini vëmendje shembujve të mirë dhe të këqij).</p> <p>* Mbani mend:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ kushtojini vëmendje shprehive të punës së të punësuarve (p.sh. rregullimeve të tavolinave dhe karrigeve, përdorimit të ndriçimit artificial etj.).</li> <li>○ pyesni disa prej të punësuarve për cilësinë dhe përshtatshmërinë e softuerit që ata përdorin, si dhe për informacionin e tyre në lidhje me rreziqet dhe masat parandaluese.</li> </ul>			
<b>KONTROLLIMI I DOKUMENTEVE NË ZYRË</b>				
	<p>* Nëse keni një ofrues të jashtëm të shërbimit të SSHP-së ose ekspertin tuaj për SSHP, takohuni me të/ata.</p> <p>* Ftoni përfaqësuesin e të punësuarve të marrë pjesë në kontrollimin e dokumenteve.</p>			
1.	<p><b>A është bërë vlerësimi i riskut për punëtorët që punojnë me pajisjet me ekran?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 16 Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Neni 4.1, 4.2.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Obligim i punëdhënësve është të sigurojnë vlerësimin e riskut.</i></li> <li>● <i>Kontrolloni (nëse vlerësimi i riskut është bërë) nëse vlerësimi i riskut përfshin analizën e vendeve të punës, veçanërisht në lidhje me shikimin, rreziqet fizike dhe psiko-sociale, si dhe me të gjitha aspektet e rregullimit të mësipërm, dhe a janë propozuar masat e duhura për të përmirësuar mangësitë?</i></li> </ul>			
2.	<p><b>A është planifikuar procesi i punës për të siguruar pauza të mjaftueshme ose ndryshim në aktivitet?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Neni 4.4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Kontrolloni nëse puna është planifikuar në atë mënyrë që lejon marrjen e pauzave të rregullta dhe të mjaftueshme ose ndryshimin e aktivitetit të punës (p.sh. a janë planifikuar pauzat e duhura? A ka mundësi që të punësuarit të bëjnë</i></li> </ul>			

	<i>paузë kur është e nevojshme? A është caktuar dhe respektohet koha minimale për paузë? Etj.)?</i>			
3.	<p><b>A është ofruar informacion dhe trajnim i mjaftueshëm për të punësuarit në lidhje me rreziqet dhe masat parandaluese?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Neni 5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>A ka informacion (të shkruar) në dispozicion dhe të ofruar për të punësuarit (p.sh. udhëzime, materiale trajnimi, broshura/postera)?</i></li> <li>• <i>A është ofruar trajnim formal për të punësuarit? A është përsëritur periodikisht sipas kërkesave ligjore dhe/ose në rastet kur kanë ndryshuar organizimi, objektet ose pajisjet e punës?</i></li> </ul>			
4.	<p><b>A ka pasur konsultime me të punësuarit (dhe përfaqësuesit e tyre) në lidhje me punën me pajisje me ekran?</b></p> <p>Ligji Nr.04/L-161 për sigurinë dhe shëndetin në punë, Neni 19</p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Neni 6</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>A kanë qenë të përfshirë të punësuarit (dhe/ose përfaqësuesit e tyre) në planifikimin e punës me pajisje me ekran, vlerësimin e riskut dhe përgatitjen e masave parandaluese?</i></li> </ul>			
5.	<p><b>A janë marrë parasysh aspektet shëndetësore dhe të sigurisë së softuerit?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Shtojca I, Pika 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni nëse softueri i përdorur është i përshtatshëm për detyrat e punës, i lehtë për t'u përdorur, i adoptueshëm, ofron informacionin e nevojshëm për të punësuarit dhe mund të përdoret me ritmin e duhur.</i></li> <li>• <i>Kontrolloni, në rast se në kompaninë tuaj përdoren sistemet e kontrollit cilësor dhe sasior për punëtorët (p.sh. kontrolli i performancës, koha e kaluar etj.), nëse punëtorët janë informuar për përdorimin e sistemit para fillimit të punës.</i></li> </ul>			

6.	<p><b>A është ofruar mbikëqyrja shëndetësore për të punësuarit, dhe nëse është e nevojshme edhe ekzaminime shtesë dhe masa korrigjuese?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Neni 7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Kontrolloni nëse të punësuarit janë dërguar në mbikëqyrje shëndetësore (para fillimit të punës, në intervale periodike (minimumi çdo 3 vjet), në rast ankesash?</i></li> </ul>			
7.	<p><b>A janë siguruar masa të veçanta korrigjuese dhe ekzaminime shtesë në rast të problemeve shëndetësore?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Nenet 7.1.2, 7.1.3, 7.2, 7.3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Kontrolloni nëse të punësuarit janë dërguar për konsultime të specializuara nëse kontrolli fillestar e ka kërkuar këtë; kontrolloni nëse të punësuarit kanë marrë masa të veçanta korrigjuese nëse janë të nevojshme</i></li> <li>● <i>Kontrolloni nëse këto masa shtesë janë paguar nga punëdhënësi?</i></li> </ul>			
<b>MBIKËQYRJA E LOKACIONIT / VENDIT TË PUNËS</b>				
8.	<p><b>A ka hapësirë të mjaftueshme për vendet e punës?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Shtojca I, Pikat 1.4.3, 2.1.1 Rregullore (MPMS) 01/2020, Neni 17</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Kontrolloni nëse hapësira e punës është e përshtatshme që të gjitha vendet e punës të lejojnë pozicione të rehatshme.</i></li> <li>● <i>Kontrolloni nëse plotësohen kërkesat minimale:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>hapësira minimale e lirë e dyshemesë 2 m<sup>2</sup> (ose 5 m<sup>2</sup> për hapësira pa dritare);</i></li> <li>○ <i>hapësira minimale në metra kub: 12 m<sup>3</sup> (ose 20 m<sup>3</sup> për hapësira pa dritare);</i></li> <li>○ <i>lartësia minimale e tavanit: 2.60m.</i></li> </ul> </li> </ul>			
9.	<p><b>A është e mjaftueshme cilësia e figurës të ekraneve të përdorura?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Shtojca I, Pikat 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.6</p>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni në disa ekrane nëse karakteret janë të përcaktuara mirë në ekran, të përshtatshme në madhësi dhe shihen lehtësisht, imazhi është i qëndrueshëm (pa shkrepje etj.) dhe mund të rregullohen ndriçimi/kontrasti.</i></li> <li>• <i>Kontrolloni nëse ekrantet e përdorura kanë pasqyrime nga dritaret dhe dritat.</i></li> </ul>			
10.	<p><b>A janë ekrantet lehtësisht të rregullueshme për nevojat e të punësuarve?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Shtojca I, Pikat 1.2.4, 1.2.5, 1.2.7</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni disa ekrane nëse mund të rregullohen lehtësisht në lartësi dhe kënd (p.sh. vetë ekrani nëse janë të rregullueshëm ose të pozicionuar në bazë të rregullueshme) dhe mund të pozicionohen në distancë 50-70 cm nga sytë e të punësuarit (në çdo rast nuk duhet të jetë më afër se 40 cm).</i></li> </ul>			
11.	<p><b>A është e mjaftueshme cilësia e tastierave?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Shtojca I, Pikat 1.3.3, 1.3.4, 1.3.5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni nëse tastierat janë të dizajnit të duhur, kanë sipërfaqe mat, pa shkëlqime reflektuese, simbole të qarta (të lexueshme) në madhësi të mjaftueshme dhe të lehtë për t'u parë.</i></li> </ul>			
12.	<p><b>A janë vendndodhjet e tastierave lehtësisht të rregullueshme për nevojat e të punësuarve?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Shtojca I, Pikat 1.3.1, 1.3.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni të gjitha vendet e punës nëse kanë hapësirë të mjaftueshme para tastierave për të lejuar mbështetje për duar dhe krahë (nëse karrigia e punës nuk i siguron) dhe nëse hapësira lejon që tastierat të pozicionohen në pozicion të rehatshëm.</i></li> </ul>			
13.	<p><b>A janë tavolinat e punës të përdorura të përshtatshme për punë me pajisjet me ekran?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Shtojca I, Pika 1.4.1</p>			

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni të gjitha vendet e punës nëse tavolinat e përdorura kanë hapësirë të mjaftueshme për të vendosur në mënyrë të rehatshme ekranin, tastierën, mausin, mbajtësin e dokumenteve dhe çdo send tjetër që lidhet me punën? Kontrolloni nëse tavolinat janë reflektuese.</i></li> <li>• <i>Për më tepër, kontrolloni nëse tavolinat janë në lartësi të përshtatshme (mundësisht të rregullueshme).</i></li> </ul>			
14.	<p><b>A janë karriget e punës të përshtatshme për punë me pajisjet me ekran?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Shtojca I, Pikat 1.5.1, 1.5.2, 1.5.3, 1.5.4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni nëse karriget e përdorura janë të qëndrueshme, u lejojnë të punësuarve që t'i rregullojnë në pozitë të rehatshme, dhe nëse kanë mbështetëse të kurrizit të rregullueshme (në lartësi dhe pjerrësi).</i></li> <li>• <i>Kontrolloni nëse karriget janë të rregullueshme brenda kufijve ligjorë (lartësia 400-520 mm, thellësia 350-500 mm, gjerësia rreth 480 mm).</i></li> <li>• <i>Kontrolloni nëse karriget për tavolinat e punës pa hapësirë të mjaftueshme para tastierave janë të pajisura me mbështetës krahësh (lartësia afërsisht 270 mm, gjerësia: 70 mm minimale dhe distanca midis mbështetësve të krahëve afërsisht 500 mm).</i></li> </ul>			
15.	<p><b>A ka ndriçim të mjaftueshëm në secilin vend pune?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Shtojca I, Pikat 2.2, 2.3.1 Rregullore (MPMS) 01/2020, Tabela 2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni nëse të gjitha vendet e punës kanë nivele të mjaftueshme ndriçimi - burimet artificiale të dritës duhet të japin përafërsisht. 500 lx dritë për punë me pajisje me ekran dhe të jenë ndërmjet 300-700 në të gjitha ambientet për të shmangur kontrastet.</i></li> <li>• <i>Kontrolloni nëse ndonjë nga burimet e dritës, përfshirë dritaret dhe objektet e tjera si panele, hapje etj., shkaktojnë shkëlqim dhe reflektime shqetësuese në ekrane.</i></li> </ul>			

16.	<p><b>A ka roleta (sistem të përshtatshëm mbulimi) të dritareve për të gjitha dritaret?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Shtojca I, Pika 2.3.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni nëse të gjitha dritaret janë të pajisura me roleta (sistem mbulues) që mund të rregullohen në përputhje me dritën e ditës.</i></li> </ul>																																					
17.	<p><b>A është i ulët niveli i zhurmës?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Shtojca I, Pika 2.4</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Niveli i zhurmës nga vendet e punës dhe pajisjet nuk duhet të kalojë 60 dB(A).</i></li> <li>• <i>Kontrolloni nëse dhomat e mëdha të punës që kanë më shumë se 5 vende pune janë tepër të zhurmshme.</i></li> </ul>																																					
18.	<p><b>A ka mikroklime optimale në të gjitha vendet e punës?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Shtojca I, Pikat 2.5, 2.7 Rregullore (MPMS) 01/2020, Tabela 1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni nëse në të gjitha vendet e punës (të gjitha dhomat) ka mikroklime optimale:</i></li> </ul> <table border="1" data-bbox="264 911 1400 1407"> <thead> <tr> <th data-bbox="264 911 315 1102">Nr.</th> <th data-bbox="315 911 817 1102">Koha e vitit</th> <th data-bbox="817 911 958 1102">Kategoria e punës</th> <th data-bbox="958 911 1144 1102">Temperatura e ajrit (C°)</th> <th data-bbox="1144 911 1285 1102">Lagështia relative e ajrit (%)</th> <th data-bbox="1285 911 1400 1102">Shkalla e lëvizjes së ajrit (m/s)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="264 1102 315 1257" rowspan="3">1.</td> <td data-bbox="315 1102 817 1257" rowspan="3">Koha e ftohtë e vitit (temperatura mesatare e ajrit jashtë mjedisit të punës + 10 °C ose më e ulët)</td> <td data-bbox="817 1102 958 1177">I<sup>1</sup></td> <td data-bbox="958 1102 1144 1177">19.0–25.0</td> <td data-bbox="1144 1102 1285 1177">30–70</td> <td data-bbox="1285 1102 1400 1177">0.05–0.15</td> </tr> <tr> <td data-bbox="817 1177 958 1257">II<sup>2</sup></td> <td data-bbox="958 1177 1144 1257">16.0–23.0</td> <td data-bbox="1144 1177 1285 1257">30–70</td> <td data-bbox="1285 1177 1400 1257">0.1–0.3</td> </tr> <tr> <td data-bbox="817 1257 958 1332">III<sup>3</sup></td> <td data-bbox="958 1257 1144 1332">13.0–21.0</td> <td data-bbox="1144 1257 1285 1332">30–70</td> <td data-bbox="1285 1257 1400 1332">0.2–0.4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="264 1332 315 1407" rowspan="3">2.</td> <td data-bbox="315 1332 817 1407" rowspan="3">Koha e ngrohtë e vitit (temperatura mesatare e ajrit jashtë mjedisit të punës kalon + 10 °C)</td> <td data-bbox="817 1332 958 1407">I<sup>1</sup></td> <td data-bbox="958 1332 1144 1407">20.0–28.0</td> <td data-bbox="1144 1332 1285 1407">30–70</td> <td data-bbox="1285 1332 1400 1407">0.05–0.15</td> </tr> <tr> <td data-bbox="817 1407 958 1482">II<sup>2</sup></td> <td data-bbox="958 1407 1144 1482">16.0–27.0</td> <td data-bbox="1144 1407 1285 1482">30–70</td> <td data-bbox="1285 1407 1400 1482">0.1–0.4</td> </tr> <tr> <td data-bbox="817 1482 958 1573">III<sup>3</sup></td> <td data-bbox="958 1482 1144 1573">15.0–26.0</td> <td data-bbox="1144 1482 1285 1573">30–70</td> <td data-bbox="1285 1482 1400 1573">0.2–0.5</td> </tr> </tbody> </table>	Nr.	Koha e vitit	Kategoria e punës	Temperatura e ajrit (C°)	Lagështia relative e ajrit (%)	Shkalla e lëvizjes së ajrit (m/s)	1.	Koha e ftohtë e vitit (temperatura mesatare e ajrit jashtë mjedisit të punës + 10 °C ose më e ulët)	I <sup>1</sup>	19.0–25.0	30–70	0.05–0.15	II <sup>2</sup>	16.0–23.0	30–70	0.1–0.3	III <sup>3</sup>	13.0–21.0	30–70	0.2–0.4	2.	Koha e ngrohtë e vitit (temperatura mesatare e ajrit jashtë mjedisit të punës kalon + 10 °C)	I <sup>1</sup>	20.0–28.0	30–70	0.05–0.15	II <sup>2</sup>	16.0–27.0	30–70	0.1–0.4	III <sup>3</sup>	15.0–26.0	30–70	0.2–0.5			
Nr.	Koha e vitit	Kategoria e punës	Temperatura e ajrit (C°)	Lagështia relative e ajrit (%)	Shkalla e lëvizjes së ajrit (m/s)																																	
1.	Koha e ftohtë e vitit (temperatura mesatare e ajrit jashtë mjedisit të punës + 10 °C ose më e ulët)	I <sup>1</sup>	19.0–25.0	30–70	0.05–0.15																																	
		II <sup>2</sup>	16.0–23.0	30–70	0.1–0.3																																	
		III <sup>3</sup>	13.0–21.0	30–70	0.2–0.4																																	
2.	Koha e ngrohtë e vitit (temperatura mesatare e ajrit jashtë mjedisit të punës kalon + 10 °C)	I <sup>1</sup>	20.0–28.0	30–70	0.05–0.15																																	
		II <sup>2</sup>	16.0–27.0	30–70	0.1–0.4																																	
		III <sup>3</sup>	15.0–26.0	30–70	0.2–0.5																																	

19.	<p><b>Nëse janë të e nevojshme, a janë siguruar produkte ergonomike për vendet e punës?</b></p> <p>Rregullore (MPMS) Nr.06/2016, Shtojca I, Pikat 1.4.2, 1.5.5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Kontrolloni nëse vendet e punës ku kjo është e rëndësishme ose e kërkuar nga të punësuarit, janë pajisur me produkte ergonomike (me qëllim përmirësimin e kushteve ergonomike dhe/ose performancës), në veçanti - mbajtësit e dokumenteve (për të minimizuar lëvizjen e tepërt të kokës dhe syve) dhe mbështetësja e këmbëve (duke përmbushur kërkesat minimale vijuese: lartësia e rregullueshme, pjerrësia 5° -15°, gjatësia minimale 450 mm, gjerësia 300 mm).</i></li> </ul>			
<b>PAS VETËVLERËSIMIT</b>				
	<ul style="list-style-type: none"> <li>* <i>Diskutoni me pjesën tjetër të menaxhmentit të lartë për vëzhgimet dhe konkluzionet tuaja për nevojën për përmirësime.</i></li> <li>* <i>Diskutoni me menaxherin e nivelit të mesëm të lokacionit/vendit të punës së vizituar dhe me përfaqësuesin e të punësuarve për vëzhgimet dhe konkluzionet tuaja për nevojën për përmirësime</i></li> <li>* <i>Në rast se keni një ofrues të shërbimit të jashtëm të SSHP-së ose ekspert të SSHP-së, diskutoni me të për vëzhgimet dhe konkluzionet tuaja për nevojën për përmirësime.</i></li> <li>* <i>Zbatoni masat e nevojshme të kontrollit të identifikuar gjatë vetëvlerësimit.</i></li> </ul>			