



MUNKAHELYI BIZTONSÁG

1. Mi a helyes módja a nehéz tárgyak emelésének a sérülések elkerülése érdekében?

- ☐ Gyorsan derékból hajoljon le
- ☐ Hajlítsa be a térdét, és tartsa egyenesen a hátát
- ☐ Tartsa egyenesen a lábát, és használja a hátizmait
- ☐ Kérje meg egy kollégáját, hogy emelje fel helyette



2. Milyen típusú tűzoltó készüléket kell használni elektromos tüzek esetén?

- ☐ Víz
- ☐ Hab
- ☐ Szén-dioxid (CO₂)
- ☐ Nedves vegyszer



3. Mi a legjobb billentyűzet-pozíció a csukló és a kar megerőltetésének minimalizálására munka közben?

- ☐ Könyökmagasságban, egyenes és laza csuklóval
- ☐ A könyök fölött, hogy a keze lefelé mutasson
- ☐ Az ölében, miközben gépel
- ☐ A lehető legtávolabb a széktől



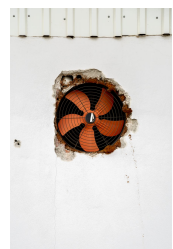
4. Mit kell tennie, ha megszólal a tűzjelző a munkahelyen?

- ☐ Győződjön meg róla, hogy minden ablak zárva van, mielőtt elhagyja a helyiséget
- ☐ Azonnal hagyja el az épületet a kijelölt útvonalakon
- ☐ Először gyűjtse össze a személyes tárgyait
- ☐ Várja meg a megerősítést, hogy valódi a riasztás



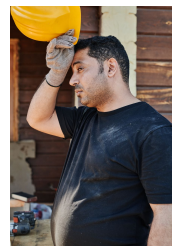
5. Miért kell a szellőzőrendszereket és légbeömlőket szabadon hagyni?

- ☐ Kényelmetlenné teheti a helyiséget
- ☐ Túlmelegedést vagy egészségtelen levegőminőséget okozhat
- ☐ Pazarló az áramfogyasztás szempontjából
- ☐ Ellentétes a vállalati szabállyal



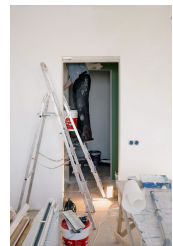
6. Melyik a hőstressz egyik gyakori jele a dolgozóknál?

- ☐ Hideg és nyirkos bőr
- ☐ Étvágytalanság
- ☐ Erős szomjúság
- ☐ Erős izzadás



7. Melyiket NEM szabad tenni létra használatakor?

- ☐ Stabil, vízszintes felületre helyezni a létrát
- ☐ A legfelső fokra állni, hogy magasabbra érjen
- ☐ A létra felé fordulva állni
- ☐ Csúszásmentes lábbelit viselni mászás közben



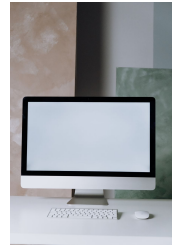
8. Mit kell tennie, mielőtt egyéni védőfelszerelést használ?

- ☐ Azonnal vegye fel, és kezdje el a munkát
- ☐ Feltételezze, hogy biztonságos, ha senki nem jelentett hibát
- ☐ Csak a munka befejezése után ellenőrizze
- ☐ Használat előtt alaposan ellenőrizze



9. Mi az ajánlott pozíció a számítógép monitorjának?

- ☐ Szemmagasságban, körülbelül egy karnyújtásnyira
- ☐ Szemmagasság fölött, hogy kissé felfelé nézzen
- ☐ A lehető legtávolabb, hogy csökkentse a szem megerőltetését
- ☐ Térdmagasságban, felfelé döntve



10. Melyik a legjobb módja a botlásveszély megelőzésének irodai környezetben?

- ☐ Tartsa a közlekedőutakat rendben, akadálymentesen
- ☐ A táskákat az asztal alatt, ne a folyosón helyezze el
- ☐ Használjon kábelvédő burkolatot az elektromos vezetékekhez
- ☐ Mindegyik fentiek közül

