

INSTRUKCJA BHP NA STANOWISKU PRACY Z KOMPUTEREM I DRUKARKĄ

UWAGI OGÓLNE

1. Stanowisko pracy z monitorem ekranowym powinno być zorganizowane w taki sposób aby spełniało ono minimalne wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy.
2. Pracownicy zatrudnieni przy monitorach ekranowych powinni mieć odpowiednie kwalifikacje, być przeszkoleni w zakresie obsługi i bhp oraz powinni być poinformowani o wszystkich aspektach ochrony zdrowia i bezpieczeństwa na stanowisku pracy.
3. Pracownicy zatrudnieni przy monitorach ekranowych powinni mieć pracę przemienną z innymi rodzajami prac nie obciążającymi wzrok i wykonywanymi w innych pozycjach ciała - przy nie przekraczaniu godziny nieprzerwanej pracy przy obsłudze monitora ekranowego lub co najmniej 5 minutową przerwę, wliczaną do czasu pracy, po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego.

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

Przed rozpoczęciem pracy na stanowisku z komputerem i drukarką należy:

1. Dokonać przewietrzenia pomieszczenia.
2. Sprawdzić kompletność wyposażenia technicznego stanowiska.
3. Sprawdzić ustawienie monitora ekranowego i klawiatury (w razie potrzeby wyregulować).
4. Sprawdzić ustawienie drukarki.
5. Przygotować komputer do pracy poprzez:
 - włączenie do sieci zasilającej w energię elektryczną,
 - naciśnięcie przycisku zasilania komputera oraz monitora ekranowego,
 - wyświetlenie na monitorze ekranowym dowolnej informacji z programu znajdującego się na twardym dysku w celu regulacji jasności i kontrastu.
 - w wypadku braku na ekranie monitora warstwy antyodblaskowej zastosować filtr ochronny.
6. Przygotować do pracy programy użytkowe zgodnie z instrukcjami ich użytkowania.
7. Przygotować dokumenty zawierające dane, które będą wykorzystywane podczas pracy z komputerem.

ZASADNICZE WYMAGANIA TECHNICZNE STANOWISKA I URZĄDZEŃ

A. Stanowiska:

1. Stanowisko pracy z monitorem ekranowym powinno mieć swobodny dostęp:
 - odległość między sąsiednimi monitorami powinna wynosić co najmniej 0,6 m, a między pracownikiem i tyłem sąsiedniego monitora 0,8 m,
 - odległość oczu pracownika od ekranu monitora powinna wynosić 400-750 mm,
 - oświetlenie powinno zapewnić komfort pracy wzrokowej i być zgodne z wymogami Polskiej Normy,
 - wilgotność względna w pomieszczeniach z monitorami nie powinna być mniejsza niż 40%.

B. Urządzenia:

1. Ekran monitora:
 - znaki na ekranie powinny być wyraźne,
 - obraz na ekranie stabilny, bez tętnienia lub innych form niestabilności,
 - łatwość regulacji jaskrawości i kontrastu na ekranie,
 - możliwość pochylecia ekranu co najmniej 20° do tyłu i 5° do przodu oraz obrót wokół własnej osi co najmniej o 120° (po 60° w obu kierunkach).
2. Klawiatura powinna posiadać:
 - możliwość regulacji kąta nachylenia w zakresie 0-15°,
 - odpowiednią wysokość do 30 mm, licząc od płaszczyzny stołu, dla jednej pozycji pochylecia.
3. Stół:

Konstrukcja powinna umożliwiać dogodne ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy, szerokość i głębokość stołu powinna zapewniać wystarczającą powierzchnię do łatwego posługiwania się elementami wyposażenia stanowiska i wykonywania czynności związanych z rodzajem pracy, wysokość stołu oraz siedziska powinna być taka aby zapewniała:

- naturalne położenie kończyn górnych przy obsłudze klawiatury,

- odpowiedni kąt obserwacji ekranu monitora w zakresie 20 - 50° w dół, przy czym górna krawędź ekranu monitora nie powinna znajdować się powyżej oczu pracownika,
 - odpowiednią przestrzeń do umieszczenia nóg pod blatem stołu,
 - powierzchnia blatu stołu powinna być matowa.
4. Krzesło powinna posiadać:
- dostateczną stabilność, zapewniającą wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów,
 - regulację wysokości w zakresie 400-500 mm (licząc od podłogi),
 - regulację wysokości oparcia oraz regulację pochylecia oparcia w zakresie: 5° do przodu i 30° do tyłu (mechanizmy regulacji wysokości powinny być łatwo dostępne i proste w obsłudze),
 - możliwość obrotu wokół osi pionowej o 360°,
 - podłokietniki.

CZYNNOŚCI PODCZAS PRACY I PO JEJ ZAKOŃCZENIU

1. Uruchomić program komputerowy zgodnie z instrukcją.
2. Odczytywać informacje z dokumentu i wprowadzić dane do komputera.
3. Prowadzić dialog na monitorze ekranowym.
4. Drukować informacje na drukarce.
5. W razie potrzeby wykonywać czynności pomocnicze:
 - tworzenie „kopii bezpieczeństwa” i zapasowych kopii plików,
 - wykrywanie fizycznych uszkodzeń powierzchni nośnika twardego dysku,
 - regulacja kontrastu i jasności obrazu na monitorze ekranowym,
 - dostarczanie papieru do drukarki i tonera lub taśmy,
 - nie dopuszczać do komputera i drukarki osób nieupoważnionych.
6. Po zakończonej pracy wyłączyć komputer, monitor ekranowy, drukarkę i inne urządzenia oraz sprzęt stanowiskowy zasilany energią elektryczną.

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

Zabrania się:

1. Pracować przy monitorze ekranowym kobietom w ciąży dłużej niż 8 godzin dziennie. Przy czym po każdym 50 minutach przy monitorze powinno być 10 minut przerwy.
2. Spożywania posiłków na stanowisku pracy.
3. Stawiania na monitorze ekranowym lub klawiaturze (lub w pobliżu klawiatury) szklanek, butelek i innych pojemników z płynami.
4. Przechowywania na stanowisku pracy cieczy łatwopalnych.
5. Samowolnego naprawiania urządzeń komputerowych, sprzętu i wyposażenia stanowiska zasilanych energią elektryczną.
6. Pracować na stanowisku z monitorem ekranowym osobom nie upoważnionym.
7. Przechowywania na stanowisku pracy magnesów i metali namagnesowanych, jak również noszenia biżuterii magnetycznej w czasie pracy.
8. Używać dyskietek i programów z nieznanego źródła ze względu na możliwość wprowadzenia do komputera „wirusa”.
9. Czyścić na mokro obudowy monitora ekranowego będącego pod napięciem.
10. Używać do czyszczenia rozpuszczalników.

UWAGI KOŃCOWE

1. Stanowiska pracy wyposażone w monitory, ekranowe powinny być poddawane ocenie warunków pracy w aspekcie:
 - organizacji, stanu elementów wyposażenia, obciążenia narządu wzroku oraz układu mięśniowo-szkieletowego pracowników jak i obciążenia psychicznego.
2. Pracownicy zatrudnieni przy monitorach ekranowych powinni mieć zapewnioną profilaktyczną opiekę zdrowotną.
3. Jeżeli wyniki badań okulistycznych wykażą potrzebę stosowania przez pracownika okularów korygujących, to należy w nie wyposażać pracownika podczas pracy przy obsłudze monitora ekranowego.



WÓJT

mgr Andrzej Kordylas