

INSTRUKCJA BHP PRZY OBSŁUDZE KOMPUTERA I DRUKARKI

POSTANOWIENIA OGÓLNE

Do pracy przy obsłudze komputera i drukarki może być skierowany pracownik, który posiada:

- odpowiednie kwalifikacje do pracy na wyznaczonym stanowisku,
- właściwy stan zdrowia potwierdzony orzeczeniem lekarskim
- zapoznał się z niniejszą instrukcją .

PODSTAWOWE WARUNKI BEZPIECZNEJ PRACY

- rozplanowanie stanowisk pracy powinno umożliwiać zachowanie odległości między monitorami minimum 0,6 m, a między pracownikiem a tyłem sąsiedniego monitora – minimum 0,8 m, oraz powinny być odpowiednie przejścia komunikacyjne – przynajmniej 0,75 m.
- konstrukcja stołu lub biurka powinna umożliwiać dogodne ustawienie elementów wyposażenia stanowiska w odpowiedniej odległości od pracownika , to jest w zasięgu jego rąk, bez konieczności przyjmowania wymuszonej pozycji.
- wysokość stołu lub biurka oraz siedziska krzesła powinna być taka, aby zapewniała naturalne położenia kończyn górnych przy obsłudze klawiatury, z zachowaniem co najmniej kąta prostego między ramieniem i przedramieniem.
- powierzchnia stołu (biurka) powinna być matowa tak by uniknąć możliwości odbijania się światła .
- w przypadku dużego nasilenia prac wskazane jest, aby drukarka była ustawiona w sposób, zmuszający pracownika do wstania z krzesła (w celu zmiany pozycji ciała).
- zastosowana podstawa w krzesłach obrotowych powinna być co najmniej pięciopodporowa z kółkami jezdnymi, krzesło powinno także posiadać podłokietniki i łatwą regulację wysokości siedziska i kąta nachylenia oparcia.
- natężenie oświetlenia na stanowisku pracy z monitorem ekranowym – minimum 500 lx, nie powinno powodować oślnienia. Oświetlenie biurka oraz jaskrawość i kontrastowość monitora powinny być dopasowane do charakteru pracy i istniejących warunków oświetlenia.
- ustawienie ekranu monitora względem źródeł światła powinno ograniczać oślnienie i odbicia światła.
- przewody zasilające muszą być ułożone w taki sposób, aby nie stanowiły źródła zagrożenia i nie mogły zostać uszkodzone.
- w razie potrzeby stanowisko pracy powinno być wyposażone w odpowiedni podnózek.

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

Pracownik powinien:

- skontrolować wyposażenie stanowiska;
- przygotować komputer do pracy przez podłączenie do sieci zasilającej;
- przygotować potrzebne dokumenty i programy użytkowe do pracy.

PODSTAWOWE ZASADY BEZPIECZNEJ PRACY

Pracownik powinien:

- ustawić klawiaturę z zachowaniem odległości nie mniejszej niż 100 mm między klawiaturą a przednią krawędzią stołu;

- zachować odległość ekranu monitora od oczu wynoszącą od 400 do 700 mm. Górna krawędź ekranu monitora nie powinna znajdować się powyżej oczu pracownika;
- przy korzystaniu podczas pracy z uchwytu na dokumenty, umieścić uchwyt między ekranem monitora i klawiaturą lub w innym miejscu, w pozycji minimalizującej uciążliwe ruchy głowy i oczu;
- dostosować krzesło do wymiarów swojego ciała regulując wysokość siedziska i kąt nachylenia oparcia, tak by zapewnić sobie wygodną pozycję i swobodę ruchów;
- po każdej godzinie ciągłej pracy – stosować 5-minutową przerwę dla odprężenia oczu, mięśni i stawów;
- łączyć przemiennie pracę związaną z obsługą monitora ekranowego z innymi rodzajami prac nie obciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała.

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

Pracownikowi zabrania się:

- zasłaniania otworów wentylacyjnych urządzeń tworzących system komputerowy (zapewnienie prawidłowego chłodzenia);
- samowolnego naprawiania urządzeń komputerowych, sprzętu i wyposażenia zasilanego energią elektryczną;
- czyszczenia komputera cieczą, gdy urządzenie jest pod napięciem;
- spożywania posiłków podczas pracy przy komputerze;
- palenia tytoniu w pomieszczeniach z komputerem;
- przechowywania na stanowisku pracy magnesów i metali namagnesowanych oraz noszenia biżuterii magnetycznej podczas pracy.

CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

Pracownik powinien:

- wyłączyć komputer, monitor, drukarkę i pozostałe urządzenia oraz sprzęt stanowiskowy zasilany energią elektryczną;
- zabezpieczyć dyskietki i kopie bezpieczeństwa;
- uporządkować stanowisko pracy;
- wytrzeć kurz miękką szmatką z powierzchni urządzeń i sprzętu komputerowego;

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

- Kobiety w ciąży mogą pracować przy obsłudze monitorów ekranowych nie więcej niż 4 godziny na dobę.
- Każdy zaistniały wypadek przy pracy pracownik zgłasza swojemu przełożonemu, a stanowisko pracy pozostawia w takim stanie w jakim zdarzył się wypadek.

Zatwierdził

Sporządził: Grażyna Fleszar
przy współudziale przedstawiciela pracowników



STAROSTA ZĄBKOWICKI

Ryszard Nowak

