

INSTRUKCJA BHP PRZY OBSŁUDZE KOMPUTERA Z MONITOREM EKRAKOWYM

UWAGI OGÓLNE

Do wykonywania pracy na stanowisku roboczym może być dopuszczony pracownik (każda osoba zatrudniona przez pracodawcę, w tym praktykant i stażysta, użytkująca w czasie pracy monitor ekranowy co najmniej przez połowę dobowego wymiaru czasu pracy), który spełnia następujące warunki:

- ma wymagane kwalifikacje do pracy na wyznaczonym stanowisku
- zatrudnienie kobiet dopuszczalne jest na warunkach określonych w K.P. oraz w Rozporządzeniu RM w sprawie wykazu prac wzbronionych kobietom (Dz. U. z 1996r. nr 114 poz. 545)
- ma stan zdrowia odpowiedni do wykonywanej pracy potwierdzony świadectwem wydanym przez uprawnionego lekarza
- przeszedł odpowiedni instruktaż zawodowy, zapoznał się z instrukcją obsługi i odbył przeszkolenie bhp w zakresie określonym w Rozporządzeniu MPiPS w sprawie szczegółowych zasad szkolenia w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy (Dz. U. z 1996r. nr 62 poz. 285)

Do pracy należy przystępować w stanie trzeźwości, zachowując schludny i estetyczny wygląd, używać okulary korygujące wzrok, zgodnie z zaleceniem lekarza, jeżeli wyniki badań okulistycznych potrzebę ich stosowania podczas pracy przy obsłudze monitora ekranowego. Należy zapewnić bezpieczne warunki pracy przy obsłudze komputera przez:

- dostateczną wentylację pomieszczenia i urządzeń (wilgotność względna powietrza w pomieszczeniach przeznaczonych do pracy z monitorami ekranowymi nie powinna być mniejsza niż 40%)
- odległości między sąsiednimi monitorami powinny wynosić co najmniej 0,6 m, a między pracownikiem i tyłem sąsiedniego monitora - co najmniej 0,8 m
- odległość oczu pracownika od ekranu monitora powinna wynosić 400÷750 mm

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

- zaplanować kolejność wykonywania poszczególnych czynności, przygotować potrzebne dokumenty i programy
- sprawdzić stan techniczny urządzeń i oświetlenia stanowiska, a w szczególności stan instalacji elektrycznej
- sprawdzić stan czytelności klawiatury (powierzchnia klawiatury powinna być matowa, a znaki na klawiaturze powinny być kontrastowe i czytelne)
- dostosować biurko, krzesło, podnóżek do wymiarów swego ciała, ustawić odpowiednio uchwyt na dokument
- przygotować stanowisko robocze przez podłączenie do sieci zasilającej i wyświetlenie na ekranie dowolnej informacji
- ustawić ekran monitora względem źródła światła tak, aby ograniczyć oślnienie i odbicia światła
- wyregulować jasność i kontrast monitora (ewentualnie zastosować filtr lub ekran ochronny)
- zauważone usterki i uchybienia zgłosić natychmiast przełożonemu

ZASADNICZE CZYNNOŚCI PODCZAS PRACY

- podczas wykonywania pracy zwracać uwagę tylko na wykonywane czynności
- zachowywać prawidłową pozycję ciała przy wykonywaniu pracy
- zapewnić przed klawiaturą wystarczającą przestrzeń dla podparcia rąk i dłoni

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

- spożywanie posiłków podczas pracy przy komputerze
- palenie tytoniu w pomieszczeniach pracy z komputerem
- samowolne naprawianie urządzeń komputerowych, sprzętu i wyposażenia zasilanego energią elektryczną
- przechowywania na stanowisku przedmiotów posiadających pole magnetyczne
- czyszczenia urządzeń wilgotnymi szmatkami bez odłączenia sprzętu od zasilania
- czyszczenia ekranu środkami nie przeznaczonymi do tego celu
- dopuszczenie do użytkowania komputera osób nieupoważnionych

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

- wyłączyć zasilanie sprzętu
- uporządkować i sprzątnąć stanowisko pracy
- kopie bezpieczeństwa schować w ustalonym miejscu
- wytrzeć kurz miękką szmatką z powierzchni blatów, biurka, urządzeń i sprzętu
- zabezpieczyć urządzenia przed dostępem osób niepowołanych

UWAGI KOŃCOWE

- filtry i ekrany ochronne należy dobrać stosownie do typu i rodzaju monitora
 - po przeciwnej stronie monitora, w linii prostej lampy katodowej, w bliskiej odległości nie może znajdować się stanowisko pracy innej osoby (dotyczy starszych typów monitorów)
 - kobiety w ciąży mogą pracować bezpośrednio przy monitorze tylko za zgodą lekarza i zgodnie z jego zaleceniami
 - gniazdka zasilające podlegają badaniom na skuteczność zerowania
 - przy stałej pracy przy komputerze należy:
 - łączyć przemienne pracę związaną z obsługą monitora ekranowego z innymi rodzajami prac nie obciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała - przy nie przekraczaniu 1 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
- Pracodawca jest obowiązany informować pracowników o wszystkich aspektach ochrony zdrowia i bezpieczeństwa pracy na stanowiskach pracy, w tym o wynikach przeprowadzonej oceny oraz wszelkich środkach bezpieczeństwa i ochrony zdrowia