

INSTRUKCJA BHP

NA STANOWISKACH OBSŁUGI URZĄDZEŃ WYPOSAŻONYCH W MONITORY EKRAKOWE (KOMPUTERY)

Uwagi ogólne

1. Niniejsza instrukcja nie dotyczy:

- kabin kierowców oraz kabin sterowniczych maszyn i pojazdów oraz innych środków transportu,
- systemów komputerowych przeznaczonych do użytku publicznego,
- urządzeń przenośnych,
- kalkulatorów, kas rejestrujących i innego podręcznego sprzętu wyposażonego w ekran do wyświetlania informacji, w tym maszyn do pisania z wyświetlaczem ekranowym, dla których warunki bezpiecznej pracy określają instrukcje obsługi poszczególnych urządzeń.

2. Do pracy przy obsłudze komputera może być kierowany pracownik, który:

- posiada aktualne zaświadczenie lekarskie stwierdzające brak przeciwwskazań zdrowotnych do pracy na zajmowanym stanowisku,
- został przeszkolony w zakresie fachowej i bezpiecznej obsługi urządzenia (instruktaż stanowiskowy),
- odbył szkolenie w zakresie bhp.

Do pracy należy przystąpić wyczerpniętym, wyposażonym w razie potrzeby we właściwe okulary korygujące wzrok – zgodnie z zaleceniem lekarza

Podstawowe warunki bezpieczeństwa pracy

1. Powierzchnia pomieszczenia powinna umożliwiać zachowanie odległości między monitorami minimum 0,6 m, a między pracownikiem a tyłem sąsiedniego monitora – minimum 0,8 m; w pomieszczeniu powinny znajdować się także odpowiednie przejścia komunikacyjne (szerokość przejścia minimum 0,75 m).
2. Stół na stanowisku pracy powinien posiadać odpowiednią wysokość, aby ustawiona klawiatura i pozostałe elementy wyposażenia nie były uciążliwe w obsłudze.
3. W przypadku dużego nasilenia prac wskazane jest, aby drukarka była ustawiona w miejscu, które zmusza pracownika do wstawania z krzesła (zalecana zmiana pozycji ciała).
4. Powierzchnia stołu (biurka) powinna być jasna i matowa.
5. Stosowane krzesła obrotowe powinny być wsparte na co najmniej pięciu kółkach, a także posiadać podłokietniki i łatwą regulację wysokości siedziska i kąta oparcia.
6. Oświetlenie stanowisk pracy – minimum 500 lx, ale nie powodujące oślnienia.
7. W razie potrzeby na stanowisku pracy powinien być zastosowany odpowiedni podnózek.

Podstawowe czynności przed rozpoczęciem pracy

Pracownik powinien:

1. Uruchomić system wentylacji lub klimatyzacji, jeżeli pomieszczenie jest wyposażone w taki system.
2. Skontrolować wyposażenie stanowiska.
3. Przystosować stanowisko pracy (krzesło, klawiaturę, uchwyt do dokumentów itp.) do wygodnej obsługi.
4. Przygotować komputer do pracy:
 - podłączyć go do sieci zasilającej,
 - odpowiednio wyregulować jasność i kontrast pomiędzy znakami i tłem na ekranie w zależności od potrzeb i aktualnych warunków oświetlenia,

Czynności w czasie pracy

Pracownik powinien:

1. W razie potrzeby stosować okulary korekcyjne, zgodnie z zaleceniami lekarza.
2. Stosować odległość ekranu monitora od oczu 400–750 mm.
3. Po każdej godzinie ciągłej pracy stosować co najmniej 5-minutową przerwę, wliczoną do czasu pracy.

Czynności zabronione

Zabrania się:

1. Palenia tytoniu w pomieszczeniach pracy.
2. Samodzielnego naprawiania urządzeń, sprzętu zasilanego energią elektryczną.
3. Dowolnego przemieszczania sprzętu przeciwpożarowego.

Czynności po zakończeniu pracy

1. Uporządkować stanowisko pracy.
2. Zabezpieczyć urządzenia i sprzęt przed dostępem osób niepowołanych.

Postępowanie w przypadku awarii

1. W razie pożaru ściśle stosować się do instrukcji ochrony przeciwpożarowej, z którą powinien być zapoznany każdy pracownik.
2. W innych przypadkach natychmiast zawiadomić przełożonego i w razie potrzeby właściwe służby ratownicze.

Uwagi końcowe

1. Kobietom w ciąży zabroniona jest praca w wymiarze przekraczającym 8 godzin na dobę, przy czym czas spędzony przy obsłudze monitora ekranowego nie może jednorazowo przekraczać 50 minut, po którym to czasie powinna nastąpić co najmniej 10-minutowa przerwa, wliczana do czasu pracy.
3. W razie wątpliwości co do zachowania warunków bezpieczeństwa pracy przy obsłudze monitora ekranowego, pracownik ma prawo przerwać pracę i zwrócić się do przełożonego o wyjaśnienie sytuacji.
4. Każdy wypadek przy pracy zgłaszać swojemu przełożonemu, a stanowisko pracy pozostawić w takim stanie, w jakim nastąpił wypadek.
5. Niniejsza instrukcja jest opracowana w oparciu o rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. (Dz.U. Nr 148, poz. 973).

UWAGA!

Niniejsza instrukcja nie dotyczy pracowników, którzy użytkują monitor ekranowy przez czas mniejszy niż połowa dobowego wymiaru czasu pracy, a także nie dotyczy:

- kabin kierowców oraz kabin sterowniczych maszyn i pojazdów, a także innych środków transportu,
 - urządzeń przenośnych,
 - kalkulatorów, kas rejestrujących, innego podręcznego sprzętu wyposażonego w ekran do wyświetlania informacji oraz maszyn do pisania z wyświetlaczem ekranowym.
- Niniejsza instrukcja jest opracowana na podstawie rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. – Dz.U. Nr 148, poz. 973.

Do obowiązkowego stosowania na podstawie aktualnie obowiązujących ogólnych przepisów bhp

ZATWIERDZAM

Data i podpis