



INSTRUKCJA BHP

PRZY OBSŁUDZE KOMPUTERA Z MONITOREM EKRANOWYM

UWAGI OGÓLNE

- Praca na stanowisku wyposażonym w komputer z monitorem ekranowym jest pracą siedzącą, która wymaga wysiłku statycznego
- Praca na stanowisku musi być wykonywana w pomieszczeniu, które jest wyposażone w następujące elementy:
 - zalecana wysokość sufitu
 - zalecana wysokość stołu biurowego
 - zalecana prędkość wentylacji technologicznej
 - zalecana temperatura powietrza w pomieszczeniu
 - zalecana wilgotność powietrza w pomieszczeniu
 - zalecana wysokość poziomu dźwięku w pomieszczeniu
 - zalecana wysokość poziomu światła w pomieszczeniu
- Stanowisko komputerowe powinno zostać wyposażone w odpowiednią ilość urządzeń peryferyjnych
- Wszystkie urządzenia muszą być wyposażone w odpowiednie zabezpieczenia:
 - zabezpieczenie przeciwpożarowe
 - zabezpieczenie przeciwuderzeniowe
 - zabezpieczenie przeciwprzepięciowe
 - zabezpieczenie przeciwzakłóceniom elektromagnetycznym
- Jedną z podstawowych zasad bezpieczeństwa stanowiska powinien być również właściwy dobór i regulacja parametrów pracy z urządzeniami elektronicznymi

CZYNNOŚCI PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY

- Należy sprawdzić kompletność wyposażenia technicznego stanowiska pracy, stan techniczny urządzeń i instalacji elektrycznej
- Należy odpowiednio przygotować stanowisko do wykonywania pracy poprzez:
 - sprawdzenie ustawienia wyposażenia technicznego, które powinno być dostosowane do indywidualnych potrzeb pracownika
 - ustawienie uchwyta na dokumenty
 - połączenie urządzeń do sieci zasilającej i wyświetlenie na monitorze ekranowym potrzebnych informacji
 - regulację jasności i kontrastu na monitorze ekranowym

USTAWIENIE WYPOSAŻENIA TECHNICZNEGO

- Biurko
 - zalecana płaszczyzna blatu roboczego: szerokość 150 cm, głębokość 75 cm
 - powierzchnia blatu powinna być matowa
 - wysokość blatu powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika, kąt nachylenia blatu powinien wynosić od 0 do 30°
 - konstrukcja blatu powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika
- Kzesiwo
 - powierzchnia siedziska powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika, kąt nachylenia siedziska powinien wynosić od 0 do 30°
 - powierzchnia siedziska powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika, kąt nachylenia siedziska powinien wynosić od 0 do 30°
 - powierzchnia siedziska powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika, kąt nachylenia siedziska powinien wynosić od 0 do 30°
- Wyposażenie stanowiska
 - powierzchnia blatu roboczego powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika
 - powierzchnia blatu roboczego powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika
 - powierzchnia blatu roboczego powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika
- Wyposażenie stanowiska
 - powierzchnia blatu roboczego powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika
 - powierzchnia blatu roboczego powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika
 - powierzchnia blatu roboczego powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika

- Wyposażenie stanowiska
 - powierzchnia blatu roboczego powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika
 - powierzchnia blatu roboczego powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika
 - powierzchnia blatu roboczego powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika
- Wyposażenie stanowiska
 - powierzchnia blatu roboczego powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika
 - powierzchnia blatu roboczego powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika
 - powierzchnia blatu roboczego powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb pracownika

CZYNNOŚCI WYKONYWANE PODCZAS PRACY

- Pracownik powinien przestrzegać zasad bezpieczeństwa
- Podczas pracy skupić uwagę na wykonywanych czynnościach
- Zachować prawidłową postawę ciała, uniknąć ograniczenia widzenia i niedostatecznej aktywności

CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

- Wyłączyć urządzenia podczas zakończenia sesji
- Uporządkować stanowisko pracy, przechować dokumenty, schować wszelkie narzędzia i materiały
- Przebieg dnia powinien być dostosowany do indywidualnych potrzeb pracownika
- Zachować czystość i porządek na stanowisku pracy

CZYNNOŚCI ZABRONIONE

- Praca przy monitorze ekranowym powinna być wykonywana w sposób ciągły
- Wykonywanie pracy przy monitorze ekranowym powinno być wykonywane w sposób ciągły
- Wykonywanie pracy przy monitorze ekranowym powinno być wykonywane w sposób ciągły
- Wykonywanie pracy przy monitorze ekranowym powinno być wykonywane w sposób ciągły
- Wykonywanie pracy przy monitorze ekranowym powinno być wykonywane w sposób ciągły
- Wykonywanie pracy przy monitorze ekranowym powinno być wykonywane w sposób ciągły
- Wykonywanie pracy przy monitorze ekranowym powinno być wykonywane w sposób ciągły
- Wykonywanie pracy przy monitorze ekranowym powinno być wykonywane w sposób ciągły
- Wykonywanie pracy przy monitorze ekranowym powinno być wykonywane w sposób ciągły
- Wykonywanie pracy przy monitorze ekranowym powinno być wykonywane w sposób ciągły

CZYNNOŚCI W RAZIE WYSTĄPIENIA AWARII

- W razie stwierdzenia nieprawidłowości w pracy urządzenia należy je niezwłocznie zatrzymać poprzez wciśnięcie wyłącznika głównego lub awaryjnego
- W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości w pracy urządzenia należy niezwłocznie zatrzymać pracę poprzez wciśnięcie wyłącznika głównego lub awaryjnego
- W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości w pracy urządzenia należy niezwłocznie zatrzymać pracę poprzez wciśnięcie wyłącznika głównego lub awaryjnego
- W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości w pracy urządzenia należy niezwłocznie zatrzymać pracę poprzez wciśnięcie wyłącznika głównego lub awaryjnego
- W przypadku stwierdzenia nieprawidłowości w pracy urządzenia należy niezwłocznie zatrzymać pracę poprzez wciśnięcie wyłącznika głównego lub awaryjnego

UWAGI KOŃCOWE

- Stanowiska pracy wyposażone w monitory ekranowe powinny być poddawane okresowym kontrolom pod względem organizacji stanowiska, prawidłowego ustawienia elementów wyposażenia oraz stanu technicznego urządzeń
- Pracownik powinien być świadomy i odpowiedzialny za stan techniczny stanowiska pracy
- Pracownik powinien być świadomy i odpowiedzialny za stan techniczny stanowiska pracy

Zatwierdzam

(data i podpis)