

INSTRUKCJA BHP NA STANOWISKU PRACY WYPOSAŻONYM W KOMPUTER I MONITOR EKRANOWY

I. Informacje ogólne.

1. Przed przystąpieniem po raz pierwszy do obsługi urządzenia należy uważnie zapoznać się z instrukcją obsługi dostarczaną przez producenta sprzętu i oprogramowania.
2. Do pracy z komputerem może być dopuszczony pracownik, który posiada orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań zdrowotnych.
3. Średnie natężenie oświetlenia światłem sztucznym w pomieszczeniu z monitorami ekranowymi oraz na stanowisku pracy wyposażonym w komputer powinno wynosić 500 lx.
4. Dopuszczalna wartość hałasu w pomieszczeniach do zwykłych prac biurowych powinna wynosić 75 dB.
5. Stanowisko pracy powinno być tak usytuowane w pomieszczeniu, aby pracownik miał do niego swobodny dostęp.
6. Wszystkie zauważone usterki na stanowisku, natychmiast z głosem przełożonemu oraz kierownikowi gospodarczemu.

II. Czynności przed rozpoczęciem pracy.

1. Sprawdzenie kompletności technicznego wyposażenia stanowiska pracy oraz stanu przewodów zasilających komputer i urządzenia współpracujące.
2. Sprawdzenie, czy elementy wyposażenia komputera zapewniają bezpieczeństwo pracy, w tym ochronę przed porażeniem prądem elektrycznym.
3. Dopasowanie fotela, biurka i klawiatury do antropometrycznych właściwości własnego ciała zapewniając wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów.
4. Zapewnienie:
 - a) wystarczającej powierzchni, gwarantującej łatwe posługiwanie się elementami wyposażenia stanowiska pracy i wykonywanie czynności związanych z pracą,
 - b) ustawienie klawiatury z zachowaniem takiej odległości od przedniej krawędzi stołu, która umożliwia podparcie dla rąk i przedramion z zachowaniem co najmniej kąta prostego między ramieniem i przedramieniem,
 - c) ustawienie elementów wyposażenia w odpowiedniej odległości od pracownika, bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji,
 - d) ustawienia monitora ekranowego oraz innych elementów wyposażenia tak, by nie wymuszało niewygodnych ruchów głowy i szyi. Górna krawędź monitora ekranowego powinna znajdować się na wysokości oczu pracownika.

5. Oczyszczenie ekranu monitora z kurzu, wyregulowanie jaskrawości i kontrastu na ekranie w zależności od warunków oświetlenia stanowiska pracy. Zapewnienie, by obraz na ekranie był stabilny. Ustawienie monitora ekranowego względem źródeł światła, tak by ograniczało olśnienie i odbicia światła.
6. Przygotowanie i uruchomienie programów zgodnie z instrukcjami ich użytkowania.

III. W trakcie pracy.

1. Po każdej godzinie nieprzerwanej pracy związanej z obsługą komputera należy stosować co najmniej 5 – minutowe przerwy (wliczane do czasu pracy).
2. Korzystanie z okularów lub szkieł kontaktowych korygujących wzrok, jeżeli zalecenie takie wydał lekarz.
3. Wietrzenie pomieszczenia w zależności od istniejących warunków pracy.
4. W miarę możliwości stosowanie przemiennej pracy związanej z obsługą monitora ekranowego z innymi rodzajami prac nieobciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała.

IV. Czynności zabronione przy pracy.

1. Samodzielne naprawianie urządzeń i wyposażenia stanowiskowego zasilanych energią elektryczną.
2. Czyszczenie na mokro obudowy urządzeń będących pod napięciem oraz używanie do czyszczenia rozpuszczalników organicznych.
3. Spożywanie posiłków lub picie napojów na stanowisku pracy.
4. Instalowania i wykorzystania oprogramowania bez licencji.

V. Czynności po zakończeniu pracy.

1. Zamknięcie programów.
2. Wyłączenie komputera i pozostałego sprzętu zasilanego energią elektryczną zgodnie z instrukcjami użytkowania.
3. Zabezpieczenie danych i innej dokumentacji przed dostępem osób niepowołanych.
4. Wykonanie innych czynności porządkowych.

VI. Postępowanie w sytuacjach awaryjnych.

W przypadku awarii obsługiwanego sprzętu komputerowego lub jakichkolwiek wątpliwości, co do bezpiecznej obsługi komputera, monitora lub innych urządzeń peryferyjnych, natychmiast należy:

- 1) przerwać pracę,
- 2) powiadomić o tym fakcie swojego przełożonego i kierownika gospodarczego,
- 3) stosować się do poleceń wydanych przez przełożonego.

W sytuacjach nagłych należy wezwać odpowiednie służby ratunkowe:

- 1) jednolity ogólnoeuropejski numer alarmowy – tel. 112,
- 2) pogotowie ratunkowe – tel. 999 ,
- 3) straż pożarna – tel. 998.

