

Zasady BHP pracowni komputerowej

Osoba obsługująca komputer przed rozpoczęciem pracy powinna:

- Posiadać szkolenie z zakresów przepisów BHP.
- Przygotować stanowisko pracy – przystosować biurko i krzesło do wymiarów swojego ciała, zapewnić odpowiednie oświetlenie, w miarę potrzeb wywietrzyć pomieszczenie.
- Przygotować komputer do pracy: ustawić monitor we właściwej pozycji, uruchomić komputer.
- Przygotować dokumenty potrzebne do pracy.
- Po upewnieniu się, że nie ma żadnych zagrożeń ani przeciwwskazań uruchomić żądany program.
- W przypadku jakichkolwiek wątpliwości należy zgłosić się do prowadzącego lub administratora sali.
- Zauważone usterki na stanowisku należy natychmiast zgłosić prowadzącemu lub osobie odpowiedzialnej za administrowanie salą.

Czynności zakazane obsługującemu komputer:

- Używania dyskietek i programów niewiadomego pochodzenia.
- Czyszczenia komputera będącego pod napięciem „na mokro”.
- Spożywania posiłków i płynów, a także alkoholu i palenia tytoniu na stanowisku obsługi komputera.
- Gromadzenia na stanowisku płynów łatwopalnych i niebezpiecznych, magnesów, metali namagnesowanych, magnetycznej biżuterii.
- Samowolnego naprawiania komputera bez odpowiednich uprawnień, używania komputera jeśli jest niesprawny, lub istnieje prawdopodobieństwo przebicia prądu elektrycznego.
- Zezwalania na obsługę komputera osobom postronnym, pozostawienie sprzętu bez nadzoru.
- Stosowania niebezpiecznych metod obsługi komputera, które mogą spowodować zagrożenie wypadkowe.

Czynności użytkownika po zakończeniu obsługi komputera:

- Wyłączyć komputer, monitor i inne urządzenia oraz sprzęt zasilający urządzenia.
- Zabezpieczyć przed osobami postronnymi dyskietki i inne nośniki danych.
- Posprzątać stanowisko pracy.
- Sprawdzi, czy pozostawione stanowisko nie stwarza jakichkolwiek zagrożeń.

Komputery powodują określone zagrożenia, jakie niesie praca w środowisku pola elektrostatycznego i elektromagnetycznego:

- Kobiety w ciąży powinny pracować bezpośrednio przy monitorze nie więcej niż 4 godziny w ciągu dnia.

Należy przestrzegać wszystkich zasad uwzględnionych w regulaminie BHP, a w razie zaistnienia sytuacji nie wymienionej w przepisach należy zwrócić się do prowadzącego lub administratora sali.

Ergonomia pracy przed komputerem

Biurko:

Wysokość blatu powinna być dostosowana do pracującej przy nim osoby i pozwalać na zachowanie co najmniej kąta 90 stopni (miedzy ramieniem a przed ramieniem) przy pisaniu na klawiaturze. Przestrzeń na nogi powinna pozwolić na płaskie ułożenie stóp na podłodze. Wszystkie elementy wyposażenia stanowiska powinny być w zasięgu ramion, bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji. Jeśli nie jest to możliwe - można skorzystać z różnego rodzaju udogodnień: podstawek na notatki, uchwytów na dokumenty, podstawek pod telefon czy podnóżka.

Krzeseł

Ergonomiczne krzesło powinno być obrotowe i mieć możliwość regulacji wysokości siedziska. Oparcie krzesła powinno być ukształtowane zgodnie z naturalną pozycją kręgosłupa i mieć możliwość ułożenia ramion na podłokietnikach.

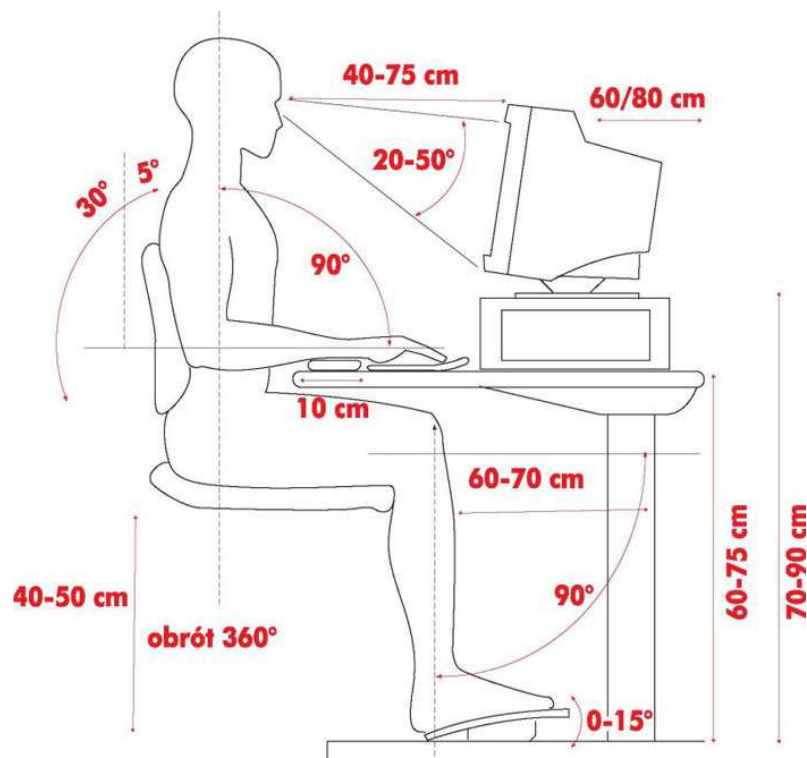
Monitor

Monitor komputera powinien znajdować się w odległości wyprostowanej ręki, a górna jego krawędź powinna znajdować się na linii wzroku lub do 20 stopni poniżej. Światło, najlepiej naturalne, powinno padać z boku ekranu. W przeciwnym razie powoduje męczące wzrok odbłaski bądź razi w oczy.

Klawiatura i mysz

Monitor, klawiatura i pracująca osoba powinny znajdować się w linii prostej, tak aby praca przy komputerze nie wymuszała skrzywienia tułowia. Nadgarstki powinny być podparte, najlepiej na podkładce żelowej, która zminimalizuje ucisk i ryzyko mikrourazów.

Dobra organizacja i wyposażenie stanowiska komputerowego oczywiście może zminimalizować zagrożenie. Ale czasem warto po prostu zrobić sobie przerwę i iść na spacer...



Dolegliwości zdrowotne wywołane pracą z komputerem

Najczęściej występujące problemy zdrowotne, przy długotrwałej pracy przy komputerze:

- Mrowienie oraz drętwienie nóg i ramion
- Bóle głowy, pleców, karku, rąk, nadgarstków
- Zapalenie ścięgien, stawów
- Zmęczenie wywołane głównie brakiem odpowiednich przerw
- Obrzęk, opuchlizny palców, dłoni, stawów
- Zniekształcenie kości, m.in. „nadgarstek informatyka”
- Osłabienie koordynacji ruchów
- Osłabienie mięśni (bywa nawet zanik mięśni nóg)
- Pieczenie oczu, rozmazywanie się obrazu