


TYTUŁ DOKUMENTU	INSTRUKCJA BHP NA STANOWISKU PRACY Z KOMPUTEREM i DRUKARKĄ		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/INS/UJK/ZD	ORZ

Załącznik nr 4

I. Wymagania ogólne

Prace przy obsłudze komputera z monitorem ekranowym może wykonywać pracownik, który:

1. Posiada lekarskie badania wstępne i otrzymał od uprawnionego lekarza orzeczenie o braku przeciwwskazań do wykonywania pracy z obsługą komputera z monitorem ekranowym.
2. Został przeszkolony w zakresie bezpiecznych metod pracy i zapoznany z instrukcją obsługi komputera i innych urządzeń wchodzących w skład zestawu komputerowego.
3. Został poinformowany o ryzyku zawodowym oraz o zagrożeniach dla życia i zdrowia występujących na stanowisku pracy.

II. Czynności przed rozpoczęciem pracy

1. Dopilnować aby na stanowisku z komputerem panował ład i porządek. Przed przystąpieniem do pracy wywietrzyć pomieszczenie.
2. Sprawdzić kompletność technicznego wyposażenia stanowiska pracy, podłączenie urządzeń wskazujących (myszka komputerowa, klawiatura).
3. Dostosować ustawienia krzesła do biurka i wymiarów swojego ciała.
4. Przygotować komputer do pracy poprzez:
 - podłączenie komputera do sieci zasilającej w energię elektryczną,
 - naciśnięcie przycisku zasilania komputera i przycisku zasilania monitora,
 - dostosować poziom jasności i kontrastu do aktualnych warunków otoczenia.

III. Stanowisko pracy

1. Stanowisko komputera powinno być usytuowane w taki sposób aby ekran znajdował się w płaszczyźnie prostopadłej do płaszczyzny okna lub w przybliżonym położeniu. Okna powinny być wyposażone w żaluzje lub inne urządzenia ograniczające zbyt duże nasłonecznienie pomieszczenia.
2. W pomieszczeniu przy monitorach należy stosować sztuczne oświetlenie nie powodujące odbić refleksów świetlnych na ekranie.

IV. Zasady bezpiecznej pracy

1. Odległość pracownika od ekranu monitora nie może być mniejsza niż 40 cm i większa niż 80 cm (odległość ekranu monitora od oczu powinna wynosić od 1,5 do 2 przekątnych ekranu).

2. Przy stałej intensywnej pracy przy monitorze, zaleca się wprowadzenie co godzinę przerw co najmniej 5-minutowych ze względu na obciążenie wzroku.

V. Czynności zabronione


1. Zatrudnianie kobiet ciężarnych przy monitorach ekranowych powyżej 4 godzin dziennie jest zabronione.
2. Zakaz spożywania posiłków na stanowisku pracy.
3. Zakaz przechowywania na stanowisku pracy cieczy łatwopalnych.
4. Zakaz samowolnego naprawiania urządzeń komputerowych, sprzętu i wyposażenia stanowiskowego zasilanych energią elektryczną.
5. Zakaz umieszczania nad i obok komputerów kwiatów doniczkowych i ciętych w wazonach z wodą.
6. Zakaz używania pamięci USB (pendrive), innych nośników informacji niewiadomego pochodzenia - ze względu na możliwość wprowadzenia do komputera „wirusa”.
7. Zakaz czyszczenia na mokro obudowy komputera będącego pod napięciem.
8. Zakaz używania rozpuszczalników do czyszczenia sprzętu komputerowego.

VI. Czynności po zakończeniu pracy

1. Wyłączyć komputer i wszystkie urządzenia bezpośrednio współpracujące zasilane energią elektryczną.
2. Schować dokumenty wykorzystywane podczas pracy, jeśli zawierają informacje poufne czy też dane osobowe.
3. **W przypadku opuszczenia miejsca pracy należy wylogować komputer przed nieuprawnionym dostępem osób niepowołanych.**

VII. Uwagi końcowe

1. W przypadku problemów z komputerem, sprzętem współpracującym, bądź oprogramowaniem należy skontaktować się z informatykami obsługującymi pracowników uczelni.
2. O każdym zauważonym zagrożeniu dla życia lub zdrowia oraz wypadku przy pracy, pracownik zobowiązany jest natychmiast powiadomić przełożonego lub kierownika oraz ostrzec współpracowników, a także inne osoby znajdujące się w rejonie zagrożenia o grożącym im niebezpieczeństwie.

TYTUŁ DOKUMENTU	INSTRUKCJA BHP NA STANOWISKU PRACY Z KOMPUTEREM i DRUKARKĄ		SYMBOL
	DATA WYDANIA: 04-2023	NR DOKUMENTU: 1/04/2023/INS/UJK/ZD	ORZ

Załącznik nr 4

Sporządził: 14-04-2023 r.

- 1) Michał Kamiński
- 2) Tomasz Baszak
- 3) Zdzisław Kubicki

Zatwierdził: 14-04-2023 r.