

## **INSTRUKCJA BHP PRZY WYKONYWANIU PRACY Z UŻYCIEM KOMPUTERA**

### **INFORMACJE OGÓLNE**

- ☞ Przed przystąpieniem po raz pierwszy do obsługi urządzenia należy uważnie zapoznać się z instrukcją obsługi dostarczoną przez producenta.
- ☞ Kobiety w ciąży nie mogą pracować przy komputerze więcej niż 4 godziny na dobę.
- ☞ Średnie natężenie oświetlenia światłem sztucznym w pomieszczeniu z monitorami ekranowymi oraz na stanowisku pracy wyposażonym w komputer powinno wynosić 500 lx.
- ☞ Dopuszczalna wartość hałasu w pomieszczeniach do zwykłych prac biurowych powinna wynosić 75 dB.
- ☞ Odległość między sąsiednimi monitorami powinna wynosić co najmniej 0,6 m, a między pracownikiem a tyłem sąsiedniego monitora – co najmniej 0,8 m.

### **NA STANOWISKU PRACY ZABRANIA SIĘ**

- ☞ Samodzielnego naprawiania urządzeń i wyposażenia stanowiskowego zasilanych energią elektryczną.
- ☞ Czyszczenia na mokro obudowy urządzeń będących pod napięciem oraz używania do czyszczenia rozpuszczalników organicznych.
- ☞ Noszenia oraz przechowywania przy komputerze magnesów i biżuterii magnetycznej.
- ☞ Instalowania i wykorzystania oprogramowania bez licencji.

### **CZYNNOŚCI DO WYKONANIA PRZED ROZPOCZĘCIEM PRACY**

- ☞ Sprawdzić kompletność technicznego wyposażenia stanowiska pracy oraz stan kabli zasilających komputer i urządzenia współpracujące.
- ☞ Sprawdzić, czy elementy wyposażenia komputera zapewniają bezpieczeństwo pracy, w tym ochronę przed porażeniem prądem elektrycznym.
- ☞ Dopasować fotel, biurko i klawiaturę do antropometrycznych właściwości własnego ciała zapewniając wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów.
- ☞ Zapewnić:
  - ✓ wystarczającą powierzchnię do łatwego posługiwania się elementami wyposażenia stanowiska pracy oraz takie ich ustawienie, by znajdowały się w zasięgu rąk, bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji,
  - ✓ ustawienie klawiatury z zachowaniem odległości nie mniejszej niż 100 mm między klawiaturą a przednią krawędzią stołu (biurka),
  - ✓ odległość oczu od ekranu monitora w granicach 40–75 cm.
- ☞ Oczyszczyć ekran monitora z kurzu, wyregulować jaskrawość i kontrast na ekranie w zależności od warunków oświetlenia stanowiska pracy. Zapewnić, by obraz na ekranie był stabilny.
- ☞ Przygotować i uruchomić programy zgodnie z instrukcjami ich użytkowania.

### **ZASADY BEZPIECZNEGO WYKONANIA PRACY**

- ☞ Po każdej godzinie nieprzerwanej pracy związanej z obsługą komputera stosować co najmniej 5 – minutowe przerwy (wliczane do czasu pracy).
- ☞ W przypadku awarii lub uszkodzenia w części zasilającej lub elektronicznej komputera natychmiast wyłączyć zasilanie i niezwłocznie poinformować przełożonego.

## CZYNNOŚCI PO ZAKOŃCZENIU PRACY

- ☞ Zamknąć programy, wyłączyć komputer i pozostały sprzęt zasilany energią elektryczną zgodnie z instrukcjami użytkowania.
- ☞ Wykonać inne czynności porządkowe.

## W NAGŁYCH PRZYPADKACH NALEŻY DZWONIĆ:

Pogotowie ratunkowe	999
Straż pożarna	998

ZATWIERDZAM

DYREKTOR SZKOŁY

mgr Mieczysław Michalski

*[Signature]*