

3. ORGANIZACJA I METODY KSZTAŁTOWANIA BEZPIECZNYCH I HIGIENICZNYCH WARUNKÓW PRACY Z UWZGLĘDNIENIEM STANOWISK WYPOSAŻONYCH W MONITORY EKRAKOWE



MINIMLANE WYMAGANIA DOTYCZĄCE ORGANIZACJI STANOWISK PRACY

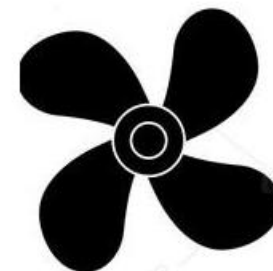
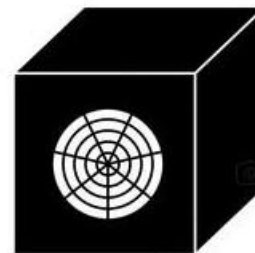
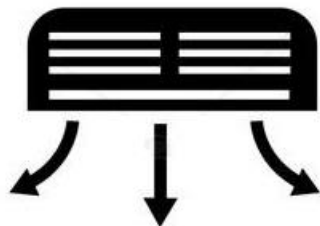


POMIESZCZENIA PRACY

Pomieszczenia stałej pracy – w których łączny czas przebywania tego samego pracownika w ciągu jednej doby przekracza 4 godz.

Pomieszczenia czasowej pracy - w których łączny czas przebywania tego samego pracownika w ciągu jednej doby trwa od 2 – 4 godz.

lp	Rodzaj pomieszczenia	Min. wysokość	Wolna powierzchnia na 1 pracownika	Uwagi
1	Pomieszczenia do pracy, nauki i innych celów, których nie występują czynniki uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia: - jeżeli przebywają w nich więcej niż 4 osoby	2,5 m	- Na każdego z pracowników jednocześnie zatrudnionych w pomieszczeniach stałej pracy powinno przypadać co najmniej 13 m² wolnej objętości pomieszczenia - 2 m² wolnej powierzchni podłogi (nie zajętej przez urządzenia techniczne) dla pomieszczeń stałej pracy	
	- jeżeli przebywają w nich nie więcej niż 4 osoby	3,0 m	j.w	
	- pomieszczenia na antresoli otwartej do większego pomieszczenia	2,2 m	j.w.	
2	Pomieszczenia do pracy i innych celów, w których występują czynniki uciążliwe lub szkodliwe dla zdrowia	3,3 m	j.w.	
3	Pomieszczenia przeznaczone na czasowy pobyt ludzi - jeżeli nie występują czynniki szkodliwe dla zdrowia	2,2 m	-	
	- jeżeli występują czynniki szkodliwe dla zdrowia	2,5 m	-	



	POMIESZCZENIA BIUROWE		POMIESZCZENIA POMIAROWO – KONTROLNE Montaż, prace precyzyjne	POMIESZCZENIE GDZIE WYST. CZYNNIKI SZKODLIWE	UWAGI
	Stanowisko z komputerem	- kreślenie techniczne			
OŚWIETLENIE	500 lx	750	1000 lx	-	oświetlenie naturalne i sztuczne, brak oświetlenia dziennego wymaga uzyskania odstępstwa wydanego przez wpis. - stosunek - powierzchni podłogi do powierzchni okien 8:1
TEMPERATURA MINIMALNA	18C			14C – w pomieszczeniach w których wykonywana jest praca fizyczna.	
WENTYLACJA	GRAWITACYJNA			mechaniczna – stanowiskowa	

BEZPIECZEŃSTWO I HIGIENA PRACY PRZY MONITORZE EKRAKOWYM



Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej
z dn. 1 grudnia 1998 r. w sprawie bhp na stanowiskach
wyposażonych w monitory ekranowe

BHP – STANOWISKO KOMPUSEROWE

Pracodawca jest obowiązany do przeprowadzania na stanowiskach pracy, wyposażonych w monitory ekranowe, oceny warunków pracy w aspekcie:



1. Organizacji stanowisk pracy, w tym rozmieszczenia elementów wyposażenia, w sposób zapewniający spełnienie wymagań bezpieczeństwa i higieny pracy,
2. Stanu elementów wyposażenia stanowisk pracy, zapewniającego bezpieczeństwo pracy, w tym ochronę przed porażeniem prądem elektrycznym,
3. Obciążenia narządu wzroku oraz układu mięśniowo-szkieletowego pracowników,
4. Obciążenia pracowników czynnikami fizycznymi, w tym szczególnie nieodpowiednim oświetleniem,
5. Obciążenia psychicznego pracowników, wynikającego ze sposobu organizacji pracy.

BHP – STANOWISKO KOMPUTEROWE

Pracodawca jest obowiązany zapewnić pracownikom:

1. Łączenie przemienne pracy związanej z obsługą monitora ekranowego z innymi rodzajami prac nie obciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała - przy nie przekraczaniu godziny nieprzerwanej pracy przy obsłudze monitora ekranowego lub
2. Co najmniej 5-minutową przerwę, wliczaną do czasu pracy, po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego,
3. Profilaktyczną opiekę zdrowotną, w zakresie i na zasadach określonych w odrębnych przepisach.
4. Okulary korygujące wzrok, zgodnie z zaleceniem lekarza, jeżeli wyniki badań okulistycznych przeprowadzonych w ramach profilaktycznej opieki zdrowotnej, wykażą potrzebę ich stosowania podczas pracy przy obsłudze monitora ekranowego.



BHP – STANOWISKO KOMPUSEROWE

PODSTAWOWE ZASADY WŁAŚCIWEJ PODSTAWY W CZASIE PRACY

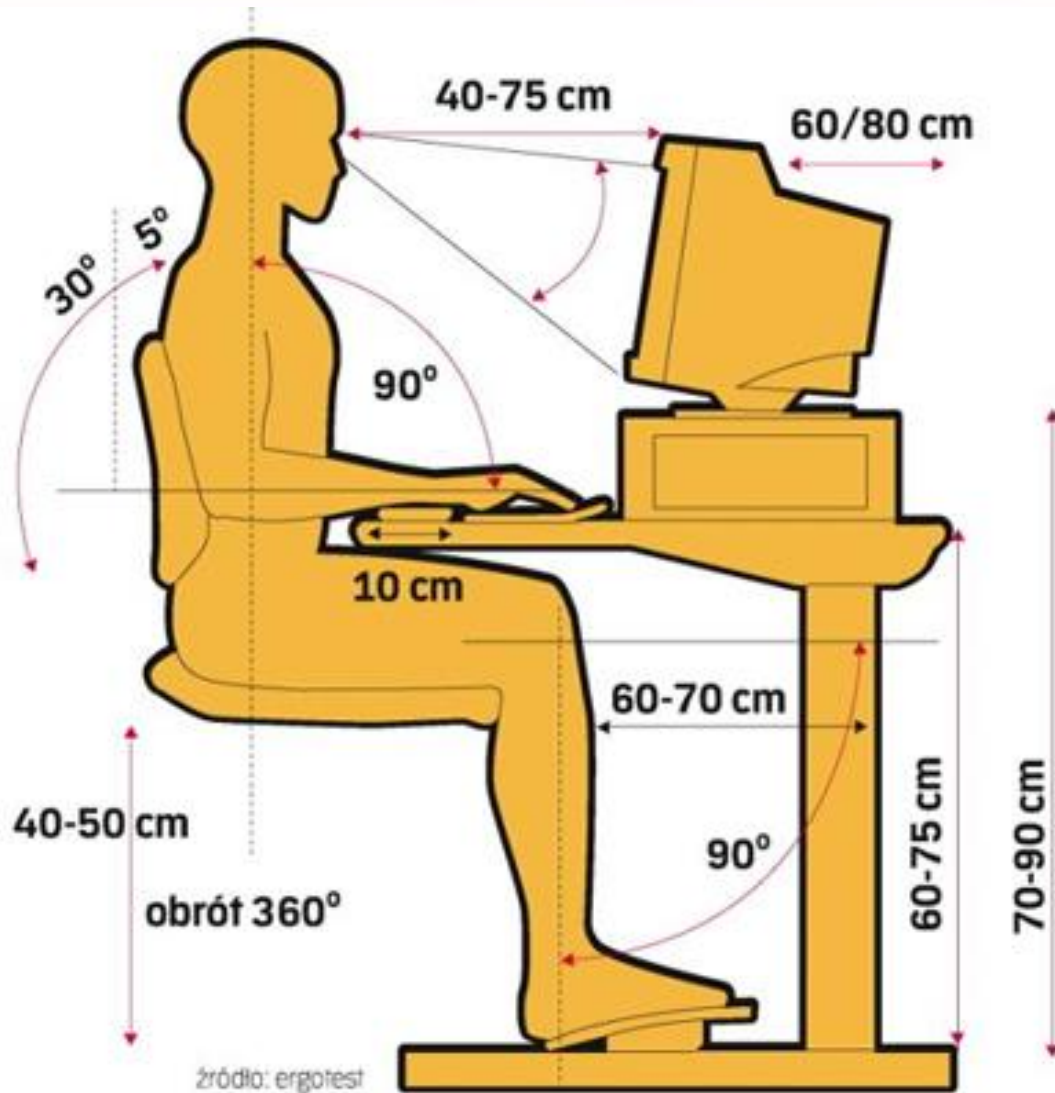


1. Trzymać głowę prosto, tak, aby szyja nie była wygięta i nie powodowało to zniekształceń odcinaka szyjnego kręgosłupa.
2. Opierać się plecami o oparcie krzesła, co zmniejszy zmęczenia kręgosłupa w odcinku szyjnym. Ramiona powinny zwisać swobodnie.
3. Trzymać łokcie przy sobie lub oparte na poręczach fotela gdyż nie obciąża to dodatkowo pleców.
4. Siedzieć ergonomicznie, regulować oparcie i wysokość fotela. Klawiaturę ustawić nisko, aby nie powodować zgięcia rąk w nadgarstkach.
5. Regulować wysokość fotela, pamiętając, aby stopy swobodnie opierały się o podłogę. Nogi powinny być zgięte w kolanach pod kątem prostym.

BHP – STANOWISKO KOMPUTEROWE



6. Stopy trzymać ustawione swobodnie i płasko na podłodze lub na odpowiedniej podstawie - podnóżku.
7. Stale przysuwać się jak najbliżej do oparcia krzesła, rozwierając jak najszerzej kolana i opierając się o podłogę całą powierzchnia stóp.
8. Klawiatura powinna być ustawioną na nieślizgającej się powierzchni i w przypadku wysokości klawiatury większej niż 3 cm, należy wyposażyć ją w odpowiednie podkładki pod nadgarstki.
9. Głowa prosta, mięśnie karku rozluźnione, broda lekko przygięta do klatki piersiowej. Siedzisko krzesła powinno zapewnić oparcie do połowy łopatek siedzącego oraz podpórką lędźwiową.
10. Po każdej godzinie pracy z komputerem, jego użytkownik powinien robić przerwę, w czasie, której powinien wykonywać ćwiczenia oddechowe, masaż palców rąk, rozluźniać mięśnie tułowia oraz masować skórę głowy.



BHP – STANOWISKO KOMPUTEROWE

Nieprzestrzeganie zasad bhp przy komputerze może być powodem powstawania wielu niekorzystnych objawów chorobowych. Niektóre z nich to:

1. RSI (Repetitive Strain Injury), Zespół Ciężni Nadgarstka.

To zespół urazów wynikających z przeciążenia. Jego objawy to przewlekły ból ramion, przedramion, przegubów dłoni.

Przyczyny kumulują się przez wiele lat. Ich powodem jest długotrwała praca w siedzącej pozycji powodująca statyczne obciążenie mięśni i nacisk na dyski międzykręgowe, oraz praca na nie ergonomicznej klawiaturze bez podkładki pod nadgarstki.

Dochodzi do usztywnienia mięśni pleców, karku i rąk.



BHP – STANOWISKO KOMPUSEROWE

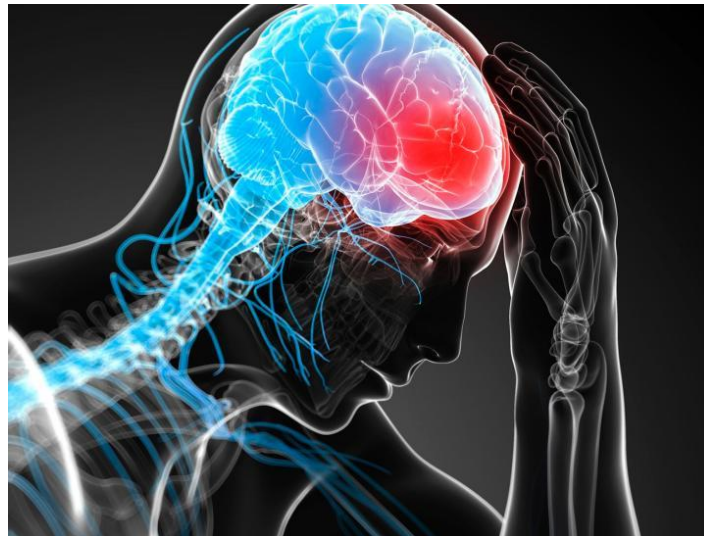
2. Dolegliwości kręgosłupa i pleców - spowodowane są niewłaściwym urządzeniem i wyposażeniem stanowiska pracy, ale także samoczynnym przyjmowaniem przez pracowników niewłaściwej postawy w czasie pracy. Objawami są bóle kręgosłupa, pleców, dyskopatia, skurcze mięśni nóg oraz skrzywienie kręgosłupa.



3. Impotencja, dolegliwości menstruacyjne i poronienia - są skutkiem długotrwałej, pracy przy komputerze, dodatkowo potęgowanej siedzącym trybem życia w domu. Może to predysponować niektóre z kobiet w ciąży do samoistnego poronienia, ale także do zahamowania wewnątrzmacicznego rozwoju płodu. Jako jedną z przyczyn podaje się elektrostres.

BHP – STANOWISKO KOMPUSEROWE

4. Zawroty głowy - są jednym z najczęściej spotykanych objawów. Są powodowane złym stanowiskiem pracy i przeciążeniem oczu, stresem oraz długim korzystaniem z okularów VR zwłaszcza okularów w metalowych oprawkach, ogniskujących promieniowanie.



BHP – STANOWISKO KOMPUTEROWE

- 5. Podrażnienia skóry i alergię** - wywołuje je kontakt skóry z dodatnio naładowanymi cząstkami kurzu odpychanymi przez monitory oraz wypychanymi z jednostek centralnych komputerów przez ich wentylatory w kierunku operatora. Objawami to podrażnienia skóry i alergię.
- 6. Podrażnienia błony śluzowej** - podrażnienia śluzówek oczu, nosa, krtani wywoływane przez reakcję organizmu na zbyt duże stężenie ozonu w powietrzu. Występowanie u osób zatrudnionych w dużych halach biurowych wyposażonych w drukarki i kopiarki laserowe.



PRZEJŚCIE DO KOLEJNEGO DZIAŁU