

Praca przy monitorze ekranowym

NAJWAŻNIEJSZE ZAGROŻENIA



WYMAGANE ŚRODKI OCHRONY



Piktogramy obejmują także zasady organizacyjne. Dodatkowe środki ochrony stosować tylko odpowiednio do zadania i oceny ryzyka.

01 Czynności przed rozpoczęciem pracy

- Do pracy może przystąpić osoba przeszkolona, upoważniona i zapoznana z oceną ryzyka oraz tą instrukcją.
- Do pracy przystąpić po zapoznaniu z obsługą wyposażenia, zasadami ergonomii, oceną ryzyka, organizacją przerw oraz procedurą zgłaszania usterek i dolegliwości.
- Ustawić krzesło stabilnie; wyregulować wysokość siedziska, oparcie i podparcie łędźwiowe tak, aby stopy spoczywały na podłodze lub podnóżku, a uda i przedramiona miały podparcie.
- Monitor ustawić na wprost, w odległości zapewniającej czytelność, z górną krawędzią ekranu na wysokości oczu; dopasować pochYLENIE bez skręcania szyi i tułowia.
- Klawiaturę i mysz ustawić oddzielnie od ekranu, blisko ciała, z miejscem na podparcie dłoni i przedramion; najczęściej używane przedmioty umieścić w zasięgu ręki.
- Przy laptopie używanym co najmniej przez połowę dobowego wymiaru pracy zastosować monitor stacjonarny lub podstawkę oraz oddzielną klawiaturę i mysz.
- Wyregulować jasność, kontrast, wielkość znaków i ustawienia obrazu; ograniczyć odbłaski przez zmianę położenia ekranu, rolet lub oświetlenia, nie kosztem wymaganej widoczności.

02 Zasady bezpiecznego wykonywania pracy

- Pracę wykonywać zgodnie z przeznaczeniem stanowiska, zakresem szkolenia i zasadami obowiązującymi w zakładzie.
- Laptop używany stale wyposażać w dodatkowy monitor lub podstawkę oraz oddzielną klawiaturę i mysz.
- Utrzymywać pozycję swobodną i podpartą: głowę nad tułowiem, barki rozluźnione, łokcie blisko ciała, nadgarstki w pozycji neutralnej, stopy stabilnie podparte.
- Często zmieniać pozycję, wstawać i wykonywać krótkie ruchy rozluźniające; nie pozostawać przez długi czas w jednej, nawet prawidłowej pozycji.
- Pracę ekranową przeplatać inną, nieobciążającą wzroku i w innej pozycji, bez ponad godziny ciągłej pracy przy ekranie, albo stosować co najmniej 5 minut płatnej przerwy po każdej godzinie.
- Regularnie odrywać wzrok od ekranu, patrzeć w dal i świadomie mrugać; przy suchości oczu, bólu głowy lub pogorszeniu widzenia zgłosić potrzebę korekty stanowiska lub badania.
- Dokumenty ustawiać na stabilnej podstawie blisko ekranu, ograniczając częste ruchy głowy; powiększyć tekst zamiast pochylać tułów i zbliżać twarz do monitora.
- Mysz obsługiwać całym przedramieniem bez silnego chwytu, stosować skróty klawiaturowe i naprzemiennie wykonywać zadania, aby ograniczać powtarzalne ruchy dłoni.

03 Czynności zabronione

- Nie rozpoczynać ani nie kontynuować pracy przy niesprawnych zabezpieczeniach lub warunkach zagrażających ludziom.
- Praca na niestabilnym krześle, bez podparcia stóp lub przedramion, ze skróconym tułowiem, uniesionymi barkami albo monitorem ustawionym stale z boku.
- Wielogodzinna praca na laptopie ustawionym płasko na biurku bez podstawki lub monitora oraz bez oddzielnej klawiatury i myszy, gdy przepisy wymagają takiego wyposażenia.
- Zastawianie miejsca na nogi, ustawianie urządzeń na krawędzi, prowadzenie przewodów luzem przez przejścia i korzystanie z uszkodzonych listew, zasilaczy lub gniazd.
- Dotykanie urządzeń mokrymi rękami, stawianie cieczy nad sprzętem, samodzielne rozbieranie obudów i wykonywanie napraw elektrycznych przez osobę nieuprawnioną.
- Zasłanianie otworów wentylacyjnych, przykrywanie pracującego laptopa, używanie spuchniętej lub uszkodzonej baterii i przeciążanie gniazd wieloma odbiornikami.
- Ustawianie bardzo wysokiej jasności lub kontrastu, praca przy silnych odbiciach i wygaszanie całego oświetlenia pomieszczenia przy jasnym ekranie.

04 Czynności po zakończeniu pracy

- Zakończyć pracę w sposób kontrolowany i pozostawić stanowisko w stanie bezpiecznym.
- Zapisać pracę, zamknąć programy i wyłączyć lub zabezpieczyć urządzenia zgodnie z zasadami organizacji; nie odłączać zasilania przez ciągnięcie za przewód.
- Uporządkować biurko, odłożyć dokumenty i nośniki w wyznaczone miejsce, zabezpieczyć informacje poufne oraz pozostawić drożne przejścia i miejsce ewakuacji.
- Oczyszczyć klawiaturę, mysz i ekran wyłącznie po wyłączeniu, przy użyciu środków przeznaczonych do sprzętu; nie rozpylać płynu bezpośrednio na urządzenie.
- Zgłosić migotanie obrazu, przegrzewanie, zapach spalenizny, uszkodzenia przewodów, niestabilność mebli oraz dolegliwości zdrowotne wymagające korekty stanowiska.

05 Postępowanie w sytuacjach awaryjnych

- W razie bezpośredniego zagrożenia przerwać pracę, ostrzec innych i nie narażać się podczas działań ratunkowych.
- Przy zapachu spalenizny, iskrzeniu lub dymie odłączyć zasilanie, jeśli można to zrobić bezpiecznie, i nie używać sprzętu.
- Wstrzymać pracę, ostrzec osoby w pobliżu i zabezpieczyć strefę zagrożenia.
- Powiadomić przełożonego; w razie bezpośredniego zagrożenia wezwać pomoc pod numerem 112.
- Udzielić pierwszej pomocy w granicach przeszkolenia i nie przemieszczać poszkodowanego bez konieczności.