

INSTRUKCJA BHP NA STANOWISKU PRACY Z KOMPUTEREM I URZĄDZENIAMI PERYFERYJNYMI

PODSTAWOWE CZYNNOŚCI PRACOWNIKA PRZED, W TRAKCIE I PO PRACY

- przewietrzyć pomieszczenie (w przypadku braku klimatyzacji),
- sprawdzić stan techniczny wyposażenia stanowiska pracy,
- przygotować komputer i urządzenia peryferyjne (włączyć zasilanie, dokonać regulacji monitora w ustawieniach kontrastu i jasności obrazu, uruchomić odpowiednie oprogramowanie),
- zachowywać właściwą pozycję ciała podczas pracy (dopasować do siebie „ergonomiczne” krzesło, ustawić monitor),
- dostosować natężenie oświetlenia do aktualnych potrzeb,
- w trakcie pracy z komputerem i urządzeniami peryferyjnymi obsługiwać je zgodnie z instrukcją producenta nie stwarzając zagrożeń przez ich niewłaściwe użytkowanie,
- podczas wymiany elementów drukujących, kopiujących, itd. należy wyłączyć zasilanie elektryczne urządzenia,
- w przypadku migotania lub innych zakłóceń obrazu na ekranie przerwać pracę i wyregulować monitor, (jeżeli nie odnosi to skutku, wyłączyć monitor i powiadomić Zespół Help Desku o uszkodzeniu),
- łączyć przemiennie pracę z obsługą monitora ekranowego z innymi rodzajami prac nie obciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała – przy nieprzekraczaniu godziny nieprzerwanej pracy z monitorem ekranowym lub korzystać z 5 - minutowej przerwy, po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego ,
- chronić komputer i dane przed osobami nieupoważnionymi,
- zakończyć prawidłowo pracę z programami i wylogować się z systemu,
- wyłączyć zasilanie sprzętu komputerowego, peryferyjnego i innego sprzętu stanowiskowego,

ZABRANIA SIĘ

- używania technicznie niesprawnego sprzętu,
- palenia tytoniu w miejscach niedozwolonych,
- kobietom w ciąży pracy przy obsłudze monitora powyżej 4-ch godzin na dobę
- naprawiania urządzeń komputerowych i peryferyjnych, sprzętu stanowiskowego zasilanego energią elektryczną
- czyszczenia na mokro sprzętu zasilanego energią elektryczną,
- przechowywania na stanowisku pracy cieczy łatwo palnych, magnesów i metali namagnesowanych, jak również noszenia biżuterii magnetycznej,
- spożywania posiłków i stawiania naczyń na stanowisku pracy przy włączonym sprzęcie komputerowym, urządzeniach peryferyjnych i stanowiskowych,
- używania nośników danych bez sprawdzenia programem antywirusowym,
- tarasowania przejść i dróg ewakuacyjnych,
- zmian konfiguracji sprzętu.

UWAGI KOŃCOWE

- **KAŻDY ZAISTNIAŁY WYPADEK PODCZAS PRACY NALEŻY NIEZWŁOCZNIE ZGŁOSIĆ PRZEŁOŻONEMU, a miejsce zdarzenia pozostawić w stanie takim w jakim doszło do wypadku,**
- w przypadku gdy warunki pracy nie odpowiadają przepisom bezpieczeństwa i higieny pracy oraz stwarzają bezpośrednie zagrożenie dla zdrowia lub życia pracownik ma prawo powstrzymać się od wykonywania pracy, zawiadamiając o tym niezwłocznie przełożonego.

OPRACOWAŁ

ZATWIERDZAM