INSTRUKCJA BHP

dla stanowisk wyposażonych w monitory ekranowe

I. Wstęp.

1.Instrukcja określa:
1) wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii dla stanowisk pracy wyposażonych w monitory ekranowe,
2) wymagania dotyczące organizacji pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe.

II. Zakres stosowania instrukcji.

1.Ustalenia niniejszej instrukcji stosuje się w całym zakładzie i obowiązują:
1) osoby dokonujące instalacji monitorów ekranowych w miejscach ich użytkowania,
2) osoby sprawujące kierownictwo lub nadzór nad eksploatacją monitorów ekranowych,
3) osoby pracujące w sposób ciągły i dorywczy przy monitorach,
4) osoby wykonujące operacje montażowe i kontrolno - sprawdzające monitorów ekranowych,
5) osoby wykonujące usługi z zakresu konserwacji i napraw monitorów ekranowych,
6) inne osoby wykonujące prace przy monitorach ekranowych.

III. Określenia.

Ilekroć w instrukcji jest mowa o:

1. Monitorze ekranowym - należy przez to rozumieć urządzenie do wyświetlania informacji w trybie alfanumerycznym lub graficznym, niezależnie od metody uzyskiwania obrazu.
2. Stanowisku pracy - należy przez to rozumieć przestrzeń pracy, wraz z wyposażeniem w środki i przedmioty pracy, obejmującym:
   a) wyposażenie podstawowe, w tym monitor ekranowy, klawiaturę lub inne urządzenia wejściowe, jednostkę centralną lub stację dyskietek,
   b) wyposażenie dodatkowe, w tym drukarkę, skaner, mysz, tracball,
   c) wyposażenie pomocnicze, w tym stół, krzesło, uchwyt na dokument, podnóżek.
3. Systemie komputerowym - należy przez to rozumieć urządzenia wchodzące w skład wyposażenia podstawowego i dodatkowego stanowiska pracy wraz z oprogramowaniem.
4. Pracowniku - należy przez to rozumieć każdą osobę zatrudnioną przez pracodawcę, w tym praktykanta i stażystę, użytkującą w czasie pracy monitor ekranowy co najmniej przez połowę dobowego wymiaru czasu pracy.

IV. Treść instrukcji.

1.Do pracy na stanowisku pracy wyposażonym w monitor ekranowy może być dopuszczony pracownik , który przeszedł instruktaż BHP oraz został poinformowany przez pracodawcę, kierownika lub osobę upoważnioną o wszystkich aspektach ochrony zdrowia i bezpieczeństwa na stanowisku pracy.

Posiada odpowiedni stan zdrowia stwierdzony zaświadczeniem lekarskim.
Uwaga: zabrania się kobietom w ciąży pracy przy obsłudze monitorów ekranowych powyżej 4 godzin na dobę.

2. Ustala się łączenie przemienne pracy związanej z obsługą monitora ekranowego z innymi rodzajami prac nie obciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała - przy nieprzekroczeniu godziny nieprzerwanej pracy przy obsłudze monitora ekranowego lub 5-minutową przerwę, wliczoną do czasu pracy po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego.

3. Pracodawca zapewnia pracownikom zatrudnionym ponad połowę dobowego wymiaru czasu pracy okulary korygujące wzrok, zgodnie z zaleceniami lekarza, jeżeli wyniki badań okulistycznych przeprowadzonych w ramach profilaktycznej opieki zdrowotnej, wykażą potrzebę ich stosowania podczas pracy przy obsłudze monitora ekranowego.

4. Minimalne wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii, jakie powinny spełniać stanowiska pracy wyposażone w monitory ekranowe.

1.1. Monitor ekranowy powinien spełniać następujące wymagania :
a) znaki na ekranie powinny być wyraźne i czytelne,
b) obraz na ekranie powinien być stabilny, bez tętnienia lub innych form niestabilności,
c) jaskrawość kontrast znaku na ekranie powinny być łatwe do regulowania w zależności od warunków oświetlenia stanowiska pracy,
d) regulacje ustawienia monitora powinny umożliwiać pochylenie ekranu co najmniej 20° do tyłu I 5° do przodu oraz obrót wokół własnej osi o co najmniej o 120° - po 60° w obu kierunkach,
e) ekran monitora powinien być pokryty warstwą antyodbiciową lub wyposażony w odpowiedni filtr.

1.2. W razie potrzeby wynikającej z indywidualnych cech antropometrycznych pracownika, powinna być użyta oddzielna podstawa monitora lub regulowany stół.

1.3. Ustawienie ekranu monitora względem źródła światła powinno ograniczać olśnienie i odbicia światła.

2.1. Klawiatura powinna stanowić osobny element wyposażenia podstawowego stanowiska pracy.

2.2. Konstrukcja klawiatury powinna umożliwiać użytkownikowi przyjęcie pozycji, która nie powodowałaby zmęczenia mięśni kończyn górnych podczas pracy. Klawiatura powinna posiadać w szczególności:
a) możliwość regulacji kąta nachylenia w zakresie 0÷15°,
b) odpowiednią wysokość - przy spełnieniu warunku, aby wysokość środkowego rzędu klawiszy alfanumerycznych z literami A,S …, licząc od płaszczyzny stołu, nie przekraczała 30 mm dla przynajmniej jednej pozycji pochylenia klawiatury.

2.3. Powierzchnia klawiatury powinna być matowa, a znaki na klawiaturze powinny być kontrastowe i czytelne.

3.1. Stół - konstrukcja stołu powinna zapewniać umożliwiać dogodne ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy, w tym zróżnicowaną wysokość ustawienia monitora ekranowego i klawiatury.

3.2.Szerokość i głębokość stołu powinna zapewniać:
a) wystarczającą powierzchnię do łatwego posługiwania się elementami wyposażenia stanowiska i wykonywania czynności związanych z rodzajem pracy,
b) ustawienie klawiatury z zachowaniem odległości nie mniejszej niż 100 mm między klawiaturą a przednią krawędzią stołu,
c) ustawienie elementów wyposażenia w odpowiedniej odległości od pracownika, to jest w zasięgu jego kończyn górnych, bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji.

4.1. Stół oraz siedzisko krzesła - wysokość stołu oraz siedziska krzesła powinna być taka, aby zapewniała:
a) naturalne położenie kończyn górnych przy obsłudze klawiatury, z zachowaniem co najmniej kąta prostego między ramieniem i przedramieniem,
b) odpowiedni kąt obserwacji ekranu monitora w zakresie 20°÷50° w dół (licząc od linii poziomej na wysokości oczu pracownika do linii przeprowadzonej od jego oczu do środka ekranu), przy czym górna krawędź ekranu monitora nie powinna znajdować się powyżej oczu pracownika,
c) odpowiednią przestrzeń do umieszczania nóg pod blatem stołu.

4.2. Powierzchnia blatu stołu powinna być matowa, najlepiej barwy jasnej.

5.1. Krzesło - stanowiące wyposażenie stanowiska pracy powinno posiadać:
a) dostateczną stabilność, przez wyposażenie go w podstawę co najmniej pięciopodporową z kółkami jezdnymi,
b) wymiary oparcia i siedziska, zapewniające wygodną pozycję i swobodę ruchów,
c) regulację wysokości siedziska w zakresie 400÷500 mm, licząc od podłogi,
d) regulację wysokości oparcia oraz regulację pochylenia oparcia w zakresie: 5° do przodu i 30° do tyłu,
e) wyprofilowanie płyty siedziska i oparcia odpowiedniego do naturalnego wygięcia kręgosłupa i odcinka udowego kończyn dolnych,
f) możliwość obrotu wokół osi o 360°,
g) podłokietniki,

5.2. Mechanizmy regulacji wysokości siedziska i pochylenia oparcia powinny być łatwo dostępne I proste w obsłudze oraz tak usytuowane, aby regulację można było wykonywać w pozycji siedzącej.

6.1. Uchwyt na dokument - jeśli przy pracy istnieje konieczność korzystania z dokumentów, stanowisko pracy należy wyposażyć w uchwyt na dokument, posiadający regulację ustawienia wysokości, pochylenia oraz odległości od pracownika.

6.2. Uchwyt na dokument powinien znajdować się przed pracownikiem - między ekranem monitora i klawiaturą - lub w innym miejscu - w pozycji minimalizującej uciążliwe ruchy głowy i oczu.

7.1. Podnóżek - na życzenie pracownika, a także gdy wysokość krzesła uniemożliwia pracownikowi płaskie, spoczynkowe ustawienie stóp na podłodze, stanowisko pracy należy wyposażyć w podnóżek.

7.2. Podnóżek powinien mieć kąt pochylenia w zakresie 0°÷15°, a jego wysokość powinna być dostosowana do potrzeb wynikających z cech antropometrycznych pracownika.

7.3. Powierzchnia podnóżka nie powinna być śliska, a sam podnóżek nie powinien przesuwać się po podłodze podczas używania.

8.1. Stanowisko pracy - powinno być tak zaprojektowane, aby pracownik miał zapewnioną dostateczną przestrzeń pracy, pozwalającą na umieszczenie wszystkich elementów obsługiwanych ręcznie w zasięgu kończyn górnych.

8.2. Stanowisko pracy wyposażone w monitor ekranowy powinno być tak usytuowane w pomieszczeniu, aby zapewniało pracownikowi swobodny dostęp do tego stanowiska. Odległości między sąsiednimi monitorami powinna wynosić co najmniej 0,6 m, a między pracownikiem i tyłem sąsiedniego monitora - co najmniej 0,8 m.

8.3. Odległość oczu pracownika od ekranu monitora powinna wynosić 400÷750 mm.

9.1. Oświetlenie - powinno zapewniać komfort pracy wzrokowej, a szczególnie:

a) poziom natężenia oświetlenia powinien spełniać wymagania określone w Polskich Normach,
b) należy ograniczyć olśnienie bezpośrednie od opraw, okien, przezroczystych lub półprzeźroczystych ścian albo jasnych płaszczyzn pomieszczenia oraz olśnienie odbiciowe od ekranu monitora, w szczególności przez stosowanie odpowiednich opraw oświetleniowych, instalowanie żaluzji lub zasłon w oknach.

9.2. Dopuszcza się stosowanie opraw oświetlenia miejscowego, pod warunkiem że będą to oprawy nie powodujące olśnienia.

10.1. Projektowanie - przy projektowaniu, doborze i modernizacji oprogramowania, a także przy planowaniu wykonywania zadań z użyciem ekranu monitora pracodawca powinien uwzględnić w szczególności następujące wymagania :

a) oprogramowanie powinno odpowiadać zadaniu przewidzianemu do wykonania,
b) oprogramowanie powinno być łatwe w użyciu oraz dostosowane do poziomu wiedzy i doświadczenia pracownika,
c) systemy komputerowe muszą zapewniać przekazywanie pracownikom informacji zwrotnej o ich działaniu,
d) systemy komputerowe muszą gwarantować wyświetlanie informacji o formie I tempie odpowiednich dla pracownika,
e) bez wiedzy pracownika nie można dokonywać kontroli jakościowej i ilościowej jego pracy,
f) przy tworzeniu oprogramowania I przetwarzaniu danych powinny być stosowane zasady ergonomii.

11.1. Wilgotność względna powietrza w pomieszczeniach przeznaczonych do pracy z monitorami ekranowymi nie powinna być mniejsza niż 40%.

11.2. Wymagania dotyczące najwyższych dopuszczalnych stężeń i natężeń czynników szkodliwych dla zdrowia w środowisku pracy, w tym dotyczące poziomu hałasu oraz promieniowania, określają odrębne przepisy i Polskie Normy.

Opracował :
Specjalista d/s BHP
Andrzej Łuczaj