

# **Problemy związane z organizacją stanowisk pracy biurowej z uwzględnieniem zasad ergonomii, w tym stanowisk wyposażonych w monitory ekranowe i inne urządzenia biurowe.**

## **Spis treści :**

1. Prawidłowa organizacja stanowiska pracy
2. Podstawowe zasady bezpiecznej pracy przy komputerze
3. Wymagania bhp i ergonomii przy pracy z monitorami ekranowymi i innymi urządzeniami biurowymi .
4. Podstawowe wymogi dotyczące obiektów i pomieszczeń pracy .
5. Bezpieczeństwo i higiena pracy przy ręcznych pracach transportowych

## **1. Prawidłowa organizacja stanowiska pracy**

**Ergonomia** to nauka o pracy , zajmuje się przystosowaniem maszyn , urządzeń , narzędzi , stanowisk roboczych oraz środowiska pracy .

Podstawowym czynnikiem przesądzającym o stopniu uciążliwości pracy i jej wpływu na człowieka ma prawidłowa organizacja stanowiska pracy np.

- rozmieszczenie środków i przedmiotów pracy
- wygodna pozycja przy pracy .

Prawidłowo usytuowane stanowisko powinno spełniać wymogi technologiczne , organizacyjne i ergonomiczne . W celu likwidacji lub ograniczenia zagrożeń lub uciążliwości należy wymieniać zniszczony sprzęt , urządzenia czy narzędzia lub oddać do naprawy w celu eliminowania zagrożeń z nimi związanymi .

Podczas pracy z komputerem pracownik jest narażony na czynniki szkodliwe dla zdrowia i uciążliwe . Rozmieszczając elementy wyposażenia stanowiska pracy powinno się uwzględniać :

- charakter pracy (ciągła , dorywcza)
- ekran monitora ustawiony poprzecznie do okna w odległości minimum 1 m
- ołśnienie bezpośrednio od opraw , okien można zlikwidować poprzez zastosowanie żaluzji i odpowiednich opraw oświetleniowych
- dostateczna przestrzeń pracy (elementy obsługiwane ręcznie powinny być w zasięgu kończyn górnych)
- odległość między sąsiednimi monitorami co najmniej 0,6 m i między pracownikiem a tyłem sąsiedniego monitora co najmniej 0,8 m
- wyposażone w odpowiednie do wzrostu pracownika siedzisko (ergonomiczne)

## **2. Podstawowe zasady bezpiecznej pracy przy komputerze :**

- Codziennie wietrzyć pomieszczenie , w którym znajduje się komputer
- w zależności od potrzeb czyścić ekran płynem elektrostatycznym (nie rzadziej niż raz w tygodniu)
- Łączenie przemiennej pracy związanej z obsługą komputera ekranowego z innymi rodzajami prac nie obciążających narządu wzroku i wykonywania w innych pozycjach ciała - przy nie przekraczaniu godziny nieprzerwanej pracy przy obsłudze monitora ekranowego lub
- Co najmniej 5- minutowa przerwa , wliczana do czasu pracy , po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego

**Uwaga:** Kobiety w ciąży prace na stanowiskach z monitorami ekranowymi – mogą wykonywać w łącznym czasie nieprzekraczającym 8 godzin na dobę, przy czym czas spędzony

przy obsłudze monitora ekranowego nie może jednorazowo przekraczać 50 minut, po którym to czasie powinna nastąpić co najmniej 10-minutowa przerwa, wliczana do czasu pracy.

#### **b) Rozporządzenie**

Obowiązkiem pracodawcy jest :

- Przedstawienie pracownikom metod organizacji bezpiecznych i higienicznych warunków pracy na stanowiskach administracyjno – biurowych w tym metody likwidacji i ograniczenia zagrożeń niebezpiecznych , szkodliwych i uciążliwych dla zdrowia czynników występujących w procesach pracy jest zadaniem pracodawcy .
- Kształtowanie warunków pracy poprzez uwzględnianie zasad ergonomii tj.- obciążenie pracą poprzez :

- czynniki zwiększające i zmniejszające obciążenie pracą np. oświetlenie , organizacja stanowiska pracy

- sposoby zapobiegania zmęczeniu

- normy regulujące zagadnienia ergonomii

#### **Laptop - Komputer mobilny**

Coraz częściej zdarza się tak, że trzeba zabrać pracę do domu, do klienta lub nawet na wyjazd z tego powodu komputery mobilne typu notebook, laptop zyskują coraz większe grono zwolenników. Często mają podobne parametry sprzętowe (procesor, RAM, system) co komputery stacjonarne, jednak znacznie różnią się od nich gabarytami. Notebooki charakteryzują się wyjątkową lekkością i niewielkimi rozmiarami, dzięki temu łatwo je przemieszczać, można z nich korzystać niemal wszędzie. Jednak również podczas pracy na komputerze mobilnym nie należy zapominać o ergonomii.

W przypadku wykorzystania notebooka jako podstawowego środka pracy ważne jest zachowanie prawidłowej ergonomicznej pozycji ciała. W aspekcie krótkoterminowym pozwala to na zmniejszenie odczucia zmęczenia, natomiast w przyszłości powoduje mniejsze ryzyko powstania dolegliwości mięśniowo-szkieletowych.

Aby zachować właściwe ułożenie tułowia i głowy należy poprawnie wyregulować ekran laptopa .

### **3. Wymagania bhp i ergonomii przy pracy z monitorami ekranowymi i innymi urządzeniami biurowymi .**

Zawarte są w :

- Rozporządzeniu Ministra pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U. Nr 148 , poz. 973)
- Dyrektywie 90/270/EWG z dnia 29 maja 1990 r. w sprawie minimalnych wymagań w dziedzinie bhp przy pracy z urządzeniami wyposażonymi w monitory ekranowe (Dz.Urz. WEL 156 z 21.06.1990 r.)

#### **Obsługując maszyny i urządzenia biurowe :**

- należy znać zasady bezpiecznego ich użytkowania

- użytkować zgodnie z przeznaczeniem

- zachować ostrożność przy zauważeniu uszkodzenia sprzętu lub nieprawidłowego jego działania , powiadomić przełożonego o zauważonych nieprawidłowościach

- nie korzystać z urządzenia , które nie zostało naprawione

**Uwaga :** Wszystkie maszyny i urządzenia winny mieć instrukcje bezpiecznej obsługi.

#### **4. Podstawowe wymogi dotyczące obiektów i pomieszczeń pracy .**

Prawo budowlane określa :

- warunki jakim powinny odpowiadać budynki i pomieszczenia pracy
- podział pomieszczeń na przeznaczone na pobyt stały i czasowy ludzi

Obiekty budowlane , w których znajdują się pomieszczenia pracy , powinny spełniać wymagania dotyczące bhp .

Pracodawca jest zobowiązany :

- zapewnić aby budowa lub przebudowa obiektów budowlanych w , których będą pomieszczenia pracy spełniały wszystkie normy i wymogi bhp , przepisy
- utrzymywać obiekty budowlane , pomieszczenia pracy a także tereny i urządzenia z nim związane w stanie zapewniającym bezpieczne i higieniczne warunki pracy
- zapewnić pomieszczenia pracy odpowiednie do rodzaju wykonywanych prac i liczby pracowników

Pracodawca jest zobowiązany utrzymywać pomieszczenia higieniczno-sanitarne oraz znajdujące się w nich urządzenia w stanie zapewniającym bezpieczne i higieniczne korzystanie z nich przez pracowników .

**Uwaga** : Temperatura w salach lekcyjnych nie powinna być niższa niż 18 ° C

#### **5. Bezpieczeństwo i higiena pracy przy ręcznych pracach transportowych**

Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki społecznej z dnia 14 marca 2000 r. w sprawie bhp przy ręcznych pracach transportowych (Dz.U. nr 26 , poz. 313 z późn. zm.) określa przepisy , normy podnoszenia i dźwigania , również dla stanowisk pracy administracyjno – biurowej , przy których odbywają się prace transportowe

**Uwaga** : Kobieta przy pracy dorywczej może przetranszować 20 kg , przy pracy stałej 12 kg .

**Uwaga** : Mężczyzna przy pracy dorywczej może przetranszować 50 kg , przy pracy stałej 30 kg.