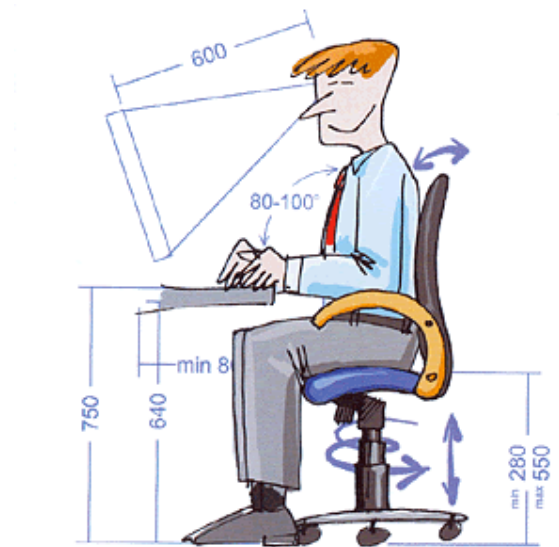
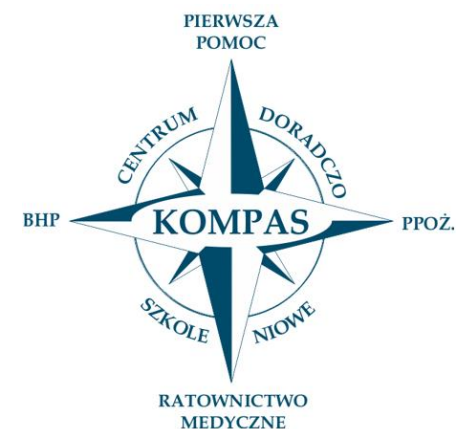




Higiena pracy na stanowisku komputerowym

ODN
S Ł U P S K



Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe

Stan prawny na dzień 29.04.2020

Pracodawca jest obowiązany:

Informować pracowników o wszystkich aspektach ochrony zdrowia i bezpieczeństwa pracy na stanowiskach pracy, w tym o wynikach przeprowadzonej oceny

Przeszkolić pracowników w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy w trybie określonym w odrębnych przepisach

łączenie przemienne pracy związanej z obsługą monitora ekranowego z innymi rodzajami prac nie obciążającymi narządu wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała - przy nieprzekraczaniu godziny nieprzerwanej pracy przy obsłudze monitora ekranowego

lub

5-minutową przerwę, wliczaną do czasu pracy, po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego.

Czynniki powodujące obciążenie organizmu podczas pracy siedzącej



Zagrożenia:

Badania z udziałem prawie 800 000 osób wykazały, że w porównaniu z tymi, którzy siedzieli najmniej, ludzie, którzy siedzieli najdłużej, byli narażeni na:

112%

wzrost ryzyka cukrzycy.

90%

wzrost śmiertelności
spowodowany zdarzeniami
sercowo-naczyniowymi.

1cal

Spalanie kalorii spada
do 1 cal na minutę.

90%

spadek enzymów, które
pomagają rozkładać tłuszcz.

20%

Spadek poziomu
dobrego cholesterolu
po siedzeniu przez
2 godziny.

147%

wzrost ryzyka zdarzeń
sercowo-naczyniowych.



Dolegliwości zdrowotne:

Ból (głowy, pleców, karku, nadgarstków)

Zapalenie (ścięgien, stawów)

Obrzęk, opuchlizna (palców, dłoni, stawów)

Mrowienie, drętwienie

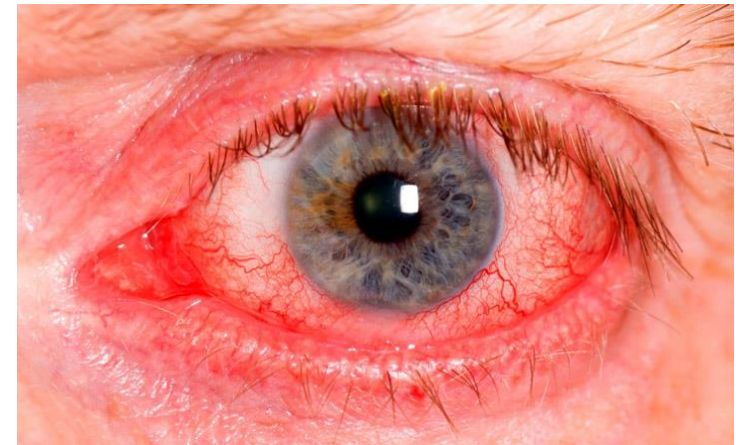
Osłabienie mięśni

Zmęczenie

Osłabienie koordynacji ruchów

Pieczenie oczu, rozmywanie się obrazu

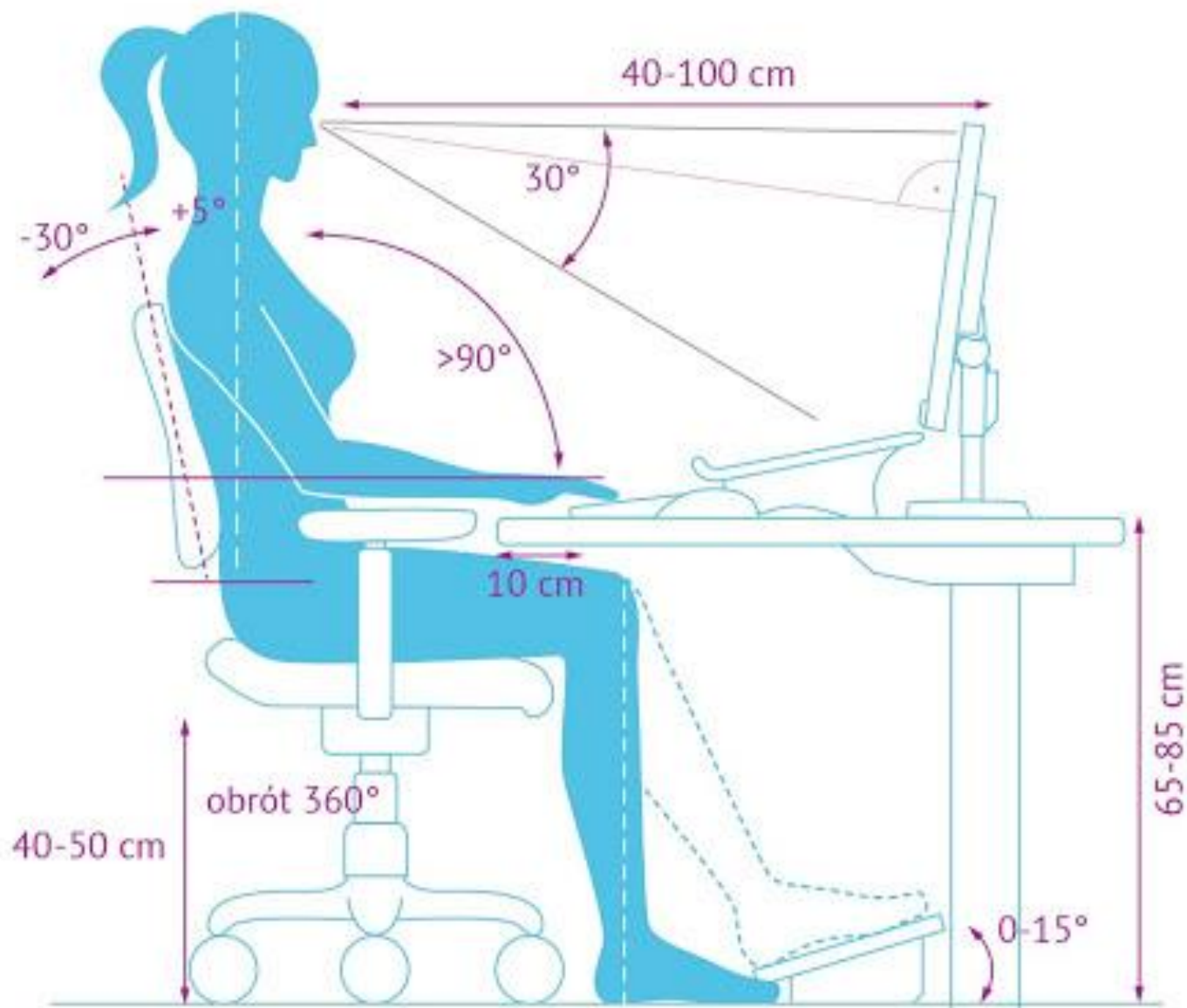
Rozdrażnienie



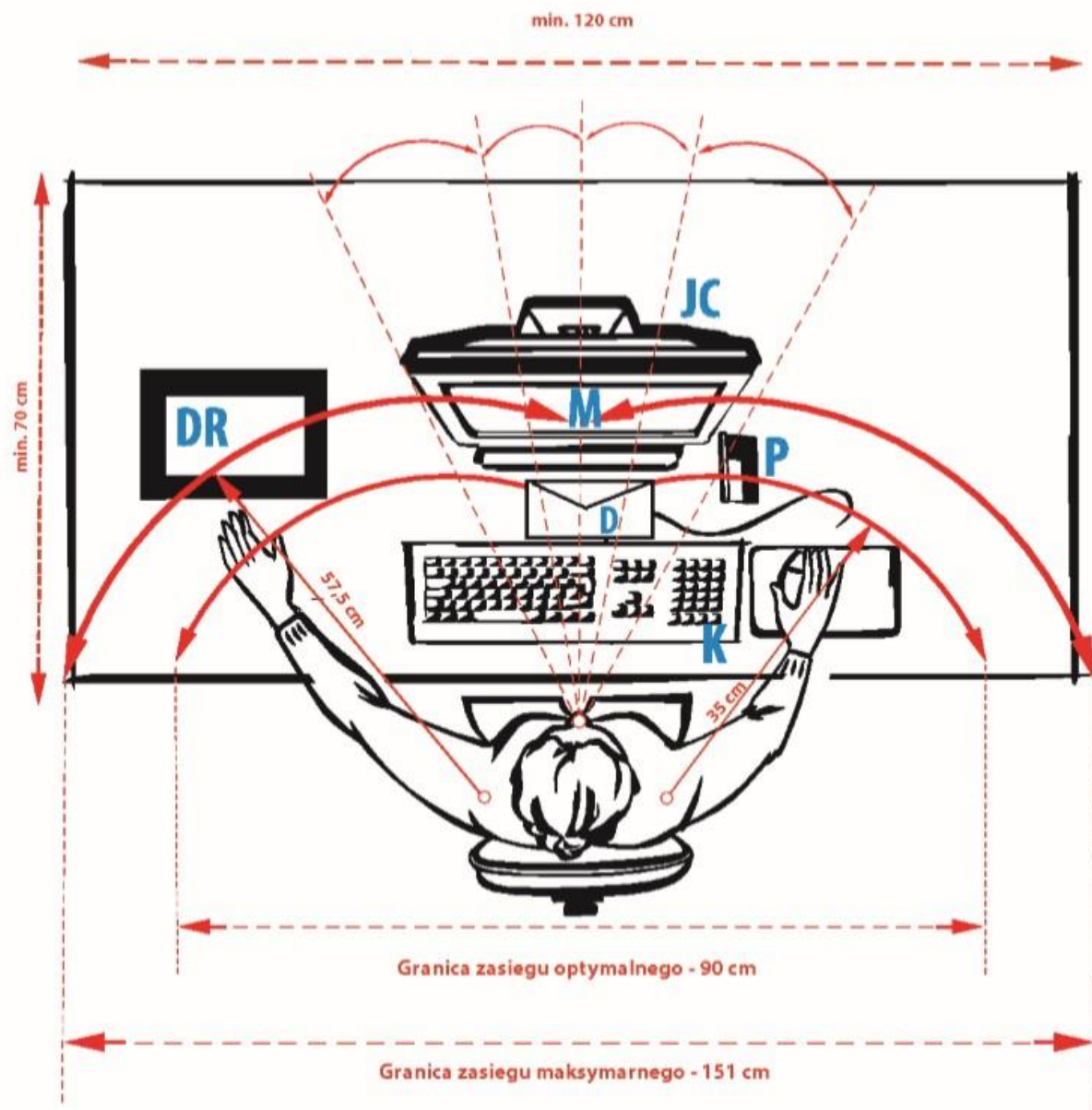
Profilaktyka:

- a. Poprawnie ustawić stanowisko komputerowe
- b. Odpowiednio organizować pracę
- c. Regularnie korzystać z mikroprzerw i ćwiczeń relaksacyjnych
- d. Przyjmować poprawną sylwetkę podczas pracy
- e. Obniżyć czas pracy z komputerem

Ergonomia pracy:



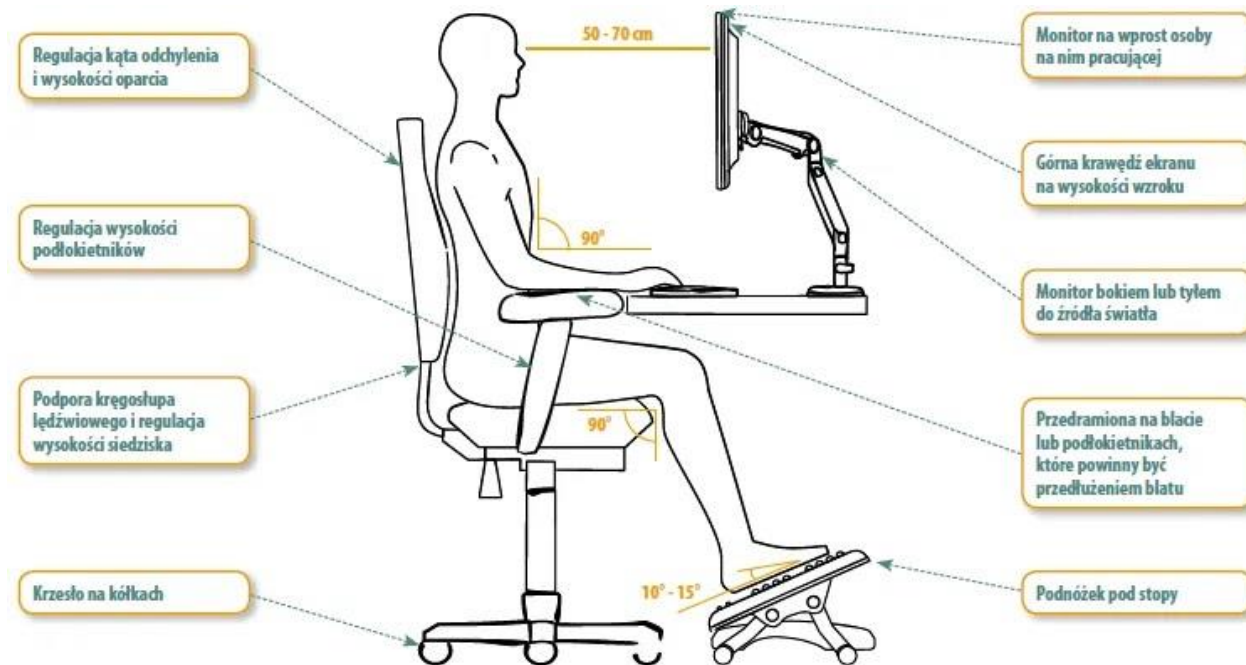
Ergonomia pracy:



Ergonomia pracy:

- Elementy podstawowe (monitor, klawiatura, stół, krzesło)
- Elementy dodatkowe (uchwyt na dokumenty, podnózek)

Istnieje ogólna zasada, że wszystkie elementy powinny mieć jak najwięcej możliwości regulacji wysokości, kątów pochylenia i wzajemnego położenia. Umożliwia to właściwe ich dostosowanie do indywidualnych potrzeb operatora.



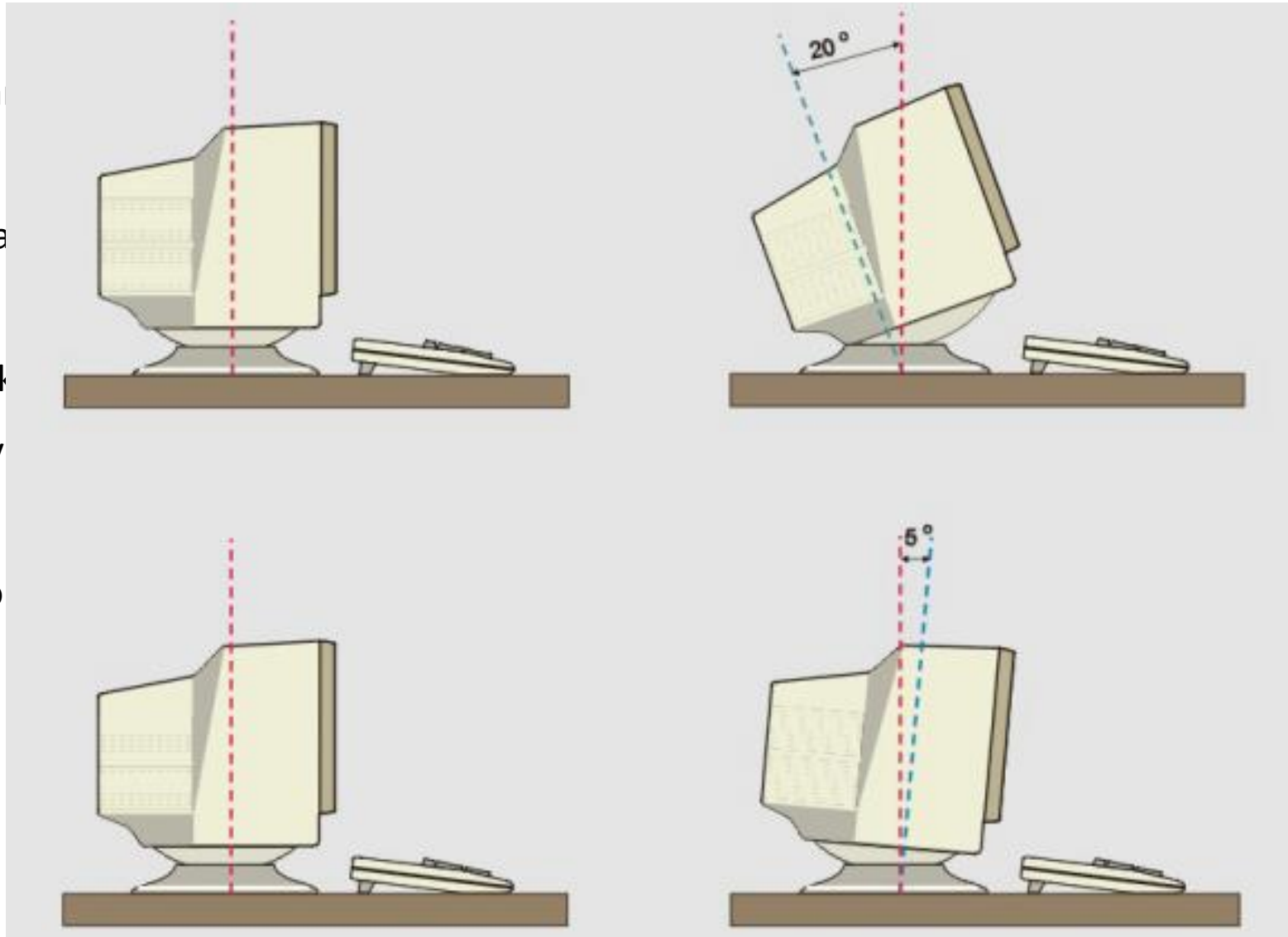
Ergonomia pracy, monitor:

a. Znaki na ekranie

b. Obraz na ekranie

c. Jaskrawość i kontrast
stanowiska pracy

d. Ekran monitora



warunków oświetlenia

filtr

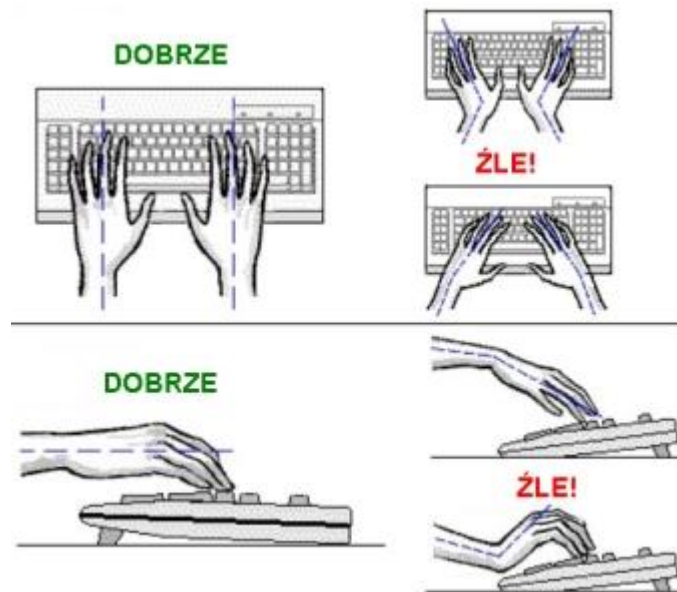
Ergonomia pracy, klawiatura:

Stanowi osobny element wyposażenia stanowiska komputerowego (dla komputerów stacjonarnych)

Konstrukcja powinna umożliwiać użytkownikowi przyjęcie pozycji, która nie powodowałaby zmęczenia mięśni kończyn górnych podczas pracy

Możliwość regulacji kąta nachylenia w zakresie $0 \div 15^\circ$

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



Ergonomia pracy, stół (biurko):

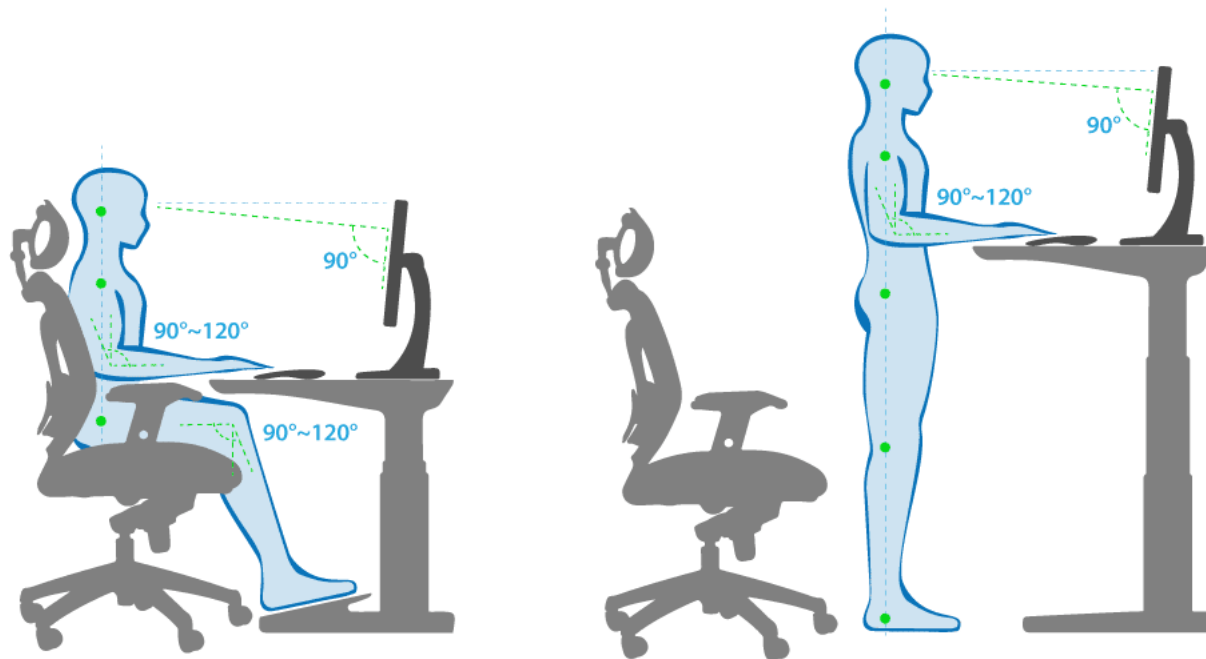
Szerokość i głębokość stołu powinna zapewniać ustawienie elementów wyposażenia w odpowiedniej odległości od pracownika, to jest w zasięgu jego kończyn górnych, bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji

Minimalne zalecane wymiary stołu to:

szerokość blatu – 75 cm,

głębokość blatu: pod klawiaturę – 30 cm, pod monitor – 45 cm

Konstrukcja stołu powinna umożliwiać dogodne ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy, w tym zróżnicowaną wysokość ustawienia monitora ekranowego i klawiatury



Ergonomia pracy, krzesło:

Dostateczną

Wymiary op

Krzesło pow

Regulację w

Regulację w

Wyprofilowa
dolnych



o kończyn

Ergonomia pracy, warunki środowiskowe:

Oświetlenie:

Stosowanie oświetlenia ogólnego

Natężenie oświetlenia: PN = 500 lx, normy zagraniczne = 300-750 lx

Temperatura:

Zalecana temperatura powietrza wynosi odpowiednio: zima 20-24 °C / lato 23-26 °C

Wilgotność:

Względna wilgotność powietrza w pomieszczeniu powinna wynosić 50-65%

Hałas:

Zaleca się aby poziom dźwięku nie przekraczał 40-50 dB(A)

Ćwiczenia relaksacyjne:



Dziękuję za uwagę!

