

nr 24 skrypty belfra



Dolnośląski Ośrodek
Doskonalenia
Nauczycieli
we Wrocławiu
Filie w Jeleniej
Górze, Legnicy,
Wałbrzychu

Sylwia Nadolska

Zasady bezpiecznej pracy przy komputerze





Przestrzeganie zasad ergonomii ma na celu zwiększenie efektywności działań podejmowanych przez pracownika. Pracujmy tak, by realizować zadania zawodowe jak najmniejszym nakładem sił. Przechowujmy w zasięgu ręki to, co jest nam potrzebne i starajmy się stosować metody i narzędzia, które nas odciążają.

1 Zadbaj o stanowisko pracy

Odpowiednie biurko i krzesło. Zwróć uwagę na okno zapewniające naturalne światło i świeże powietrze. Zadbaj o **czystość oraz porządek na stanowisku pracy**.

2 Pomieszczenie

Warto pamiętać, że pokój, w którym pracujemy, musi mieć powierzchnię co najmniej **13 m²** oraz 2 m² wolnej powierzchni podłogi. W takim pomieszczeniu znajdzie się miejsce na meble, które nie będą zbyt ograniczać wolnej przestrzeni.

3 Temperatura

W pomieszczeniu temperatura **nie może być niższa niż 18 stopni Celsjusza**.

Wykonuj swoje zadania w komfortowych warunkach, zapewnij **21 – 22 stopnie Celsjusza**.

4 Oświetlenie

Zapewnij w pomieszczeniu oświetlenie naturalne i sztuczne. Aby uniknąć męczących odbić światła w monitorze i jego otoczeniu, należy ustawiać monitory równolegle do okna. Natężenie powinno być **nie mniejsze niż 500 luksów**. Wykorzystaj w razie potrzeby dodatkowe oświetlenie miejscowe.

5 Wilgotność

Wilgotność względna powietrza w pomieszczeniach przeznaczonych do pracy z monitorami ekranowymi nie powinna być mniejsza niż **40%**. Wietrz często pomieszczenie i zapewnij optymalną wilgotność 60%.

6 Stanowisko

Powinno być tak zaprojektowane, aby pracownik miał **zapewnioną dostateczną przestrzeń pracy**, pozwalającą na umieszczenie wszystkich elementów obsługiwanych ręcznie **w zasięgu kończyn górnych**.

Wyposażone w monitor ekranowy powinno być tak **usytuowane w pomieszczeniu**, aby zapewniało pracownikowi **swobodny dostęp do tego stanowiska**.

Wysokość stołu oraz **siedziska krzesła** powinna być taka, aby zapewniała:

- **naturalne położenie kończyn górnych** przy obsłudze klawiatury, z zachowaniem co najmniej kąta prostego między ramieniem i przedramieniem,
- **odpowiedni kąt obserwacji ekranu monitora** w zakresie 20° do 50° w dół (licząc od linii poziomej na wysokości oczu pracownika, do linii poprowadzonej od jego oczu do środka ekranu), przy czym **górna krawędź ekranu monitora nie powinna znajdować się powyżej oczu pracownika**,
- **odpowiednią przestrzeń do umieszczenia nóg pod blatem stołu**.

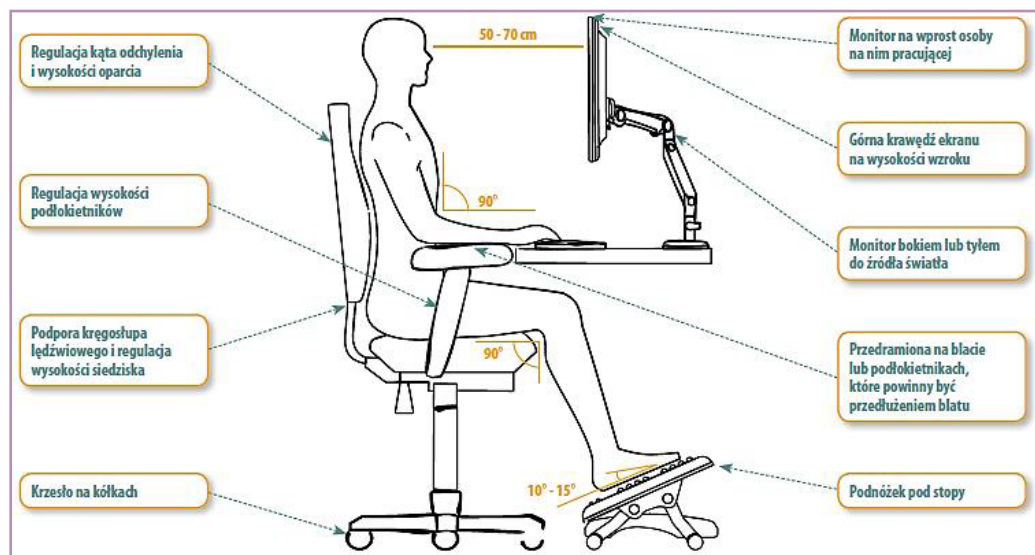
Krzesło stanowiące wyposażenie stanowiska pracy powinno posiadać:

- dostateczną **stabilność**, przez wyposażenie go w podstawę, co najmniej pięciopodporową z kółkami jezdnyymi,
- wymiary oparcia i siedziska, zapewniające **wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów**,
- **wyprofilowanie płyty siedziska** i oparcia odpowiednie do **naturalnego wygięcia kręgosłupa** i odcinka udowego kończyn dolnych,
- **podłokietniki**.

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



Łącz **przebiegiem prace związane z obsługą monitora ekranowego z innymi rodzajami prac** nieobciążających narządu wzroku i w innych pozycjach ciała. Pamiętaj o **nieprzekraczaniu jednej godziny nieprzerwanej pracy** przy obsłudze monitora ekranowego lub co najmniej **5-minutowej przerwie**, wliczanej do czasu pracy, po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego.



Rys. 1. Poprawne stanowisko pracy siedzącej.

Źródło: „ERGONOMIA – czyli jak pracować wygodniej, zdrowiej i bezpieczniej”, Wojewódzki Urząd Pracy w Gdańsku

Źródło:

Rozporządzenie 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. z 1998 r. nr 148, poz. 973)

<https://www.corazlepszyportalbiznesowy.pl/art/jak-zorganizowac-stanowisko-pracy>

Zapraszam do kontaktu

Sylwia Nadolska nauczyciel – konsultant,

e-mail: sylwia.nadolska@dodn.dolnyslask.pl,

tel.: +48 508 691 174



Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu

Dolnośląski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli we Wrocławiu jest jednostką organizacyjną Samorządu Województwa Dolnośląskiego, akredytowaną przez Kuratorium Oświaty we Wrocławiu. Posiada siedzibę główną we Wrocławiu oraz Filie w trzech lokalizacjach: w Jeleniej Górze, Legnicy i Wałbrzychu obejmując zasięgiem całe województwo dolnośląskie.

Zajmuje się organizacją i prowadzeniem różnorodnych form doskonalenia kadry kierowniczej szkół i placówek oświatowych oraz nauczycieli. Proponuje realizację programów wsparcia szkół w ich jakościowym rozwoju. Jest organizatorem wydarzeń edukacyjnych o charakterze lokalnym, regionalnym i międzynarodowym. W ramach statutowych zadań prowadzi działalność promocyjno-wydawniczą oraz konsultacje dla nauczycieli. Współpracuje z szeroko pojętym środowiskiem edukacyjnym - instytucjami działającymi na rzecz oświaty, wyższymi uczelniami, pracodawcami.

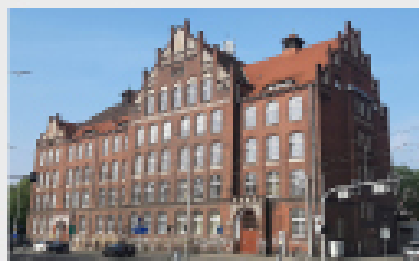
Zapraszamy dyrektorów szkół i placówek oraz nauczycieli do skorzystania z naszej oferty szkoleniowej. Proponujemy formy tradycyjne i prowadzone zdalnie. Różnorodna problematyka szkoleń zapewni Państwu podnoszenie kompetencji zawodowych w różnych obszarach, również związanych z realizacją kierunków polityki oświatowej państwa i województwa dolnośląskiego. Zapraszamy na stronę dodn.dolnyslask.pl/oferta/

Działamy skutecznie i profesjonalnie. Realizujemy różnorodne formy szkolenia: warsztaty, rady szkoleniowe, seminaria, konferencje i inne wydarzenia edukacyjne

Oferta szkoleń jest różnorodna, z uwzględnieniem zgłoszonych przez Państwa potrzeb. Realizujemy projekty edukacyjne: „Lekcja: Enter”, „Kompetencje 4.0” (polsko-czeski), „Groß und Klein gemeinsam - Duzi i Mali razem. Transgraniczna współpraca dla wspierania edukacji przedszkolnej w zakresie kultury i języka sąsiada (polsko-niemiecki)

Dedykujemy Państwu serię wydawniczą „Skrypty beltra” i „Skrypty metodyczne”

Nie pozostajemy obojętni na bieżące problemy nauczycieli - nasi konsultanci i doradcy metodyczni prowadzą konsultacje indywidualne, w tym on-line



Umożliwiamy szkołom i placówkom uzyskać
Certyfikat Szkoły Wspierającej Uzdolnienia i Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie.
Jesteśmy realizatorami wielu prestiżowych konkursów: zDolny Ślązak,
Konkurs Wiedzy o Rosji „Białe Noce”, „Gruzja - fascynująca podróż”.

**Zachęcamy do uczestnictwa
w naszych spotkaniach w formule:
Wtorki i Czwartki w DODN - Klub Dyskusyjny Beltra**