

# KOMPUTER STACJONARNY, LAPTOP, DRUKARKA

## INSTRUKCJA BHP

### **WYMAGANIA OGÓLNE**

1. Komputer stacjonarny, laptop, drukarka będące do dyspozycji pracownika, powinny być używane zgodnie z ich przeznaczeniem.
2. Urządzenia powinny spełniać wymagania dotyczące bezpieczeństwa elektrycznego oraz wymogi ergonomii.
3. **Gniazdo elektryczne** podłączenia komputera stacjonarnego, laptopa, drukarki powinno być sprawne oraz znajdować się w takiej odległości by **przewody elektryczne nie był zbyt naprężone**.
4. Komputer stacjonarny, laptop, drukarka powinny być ustawione w wygodnym miejscu z łatwym dostępem, stabilnym przystosowanym do **warunków fizjologicznych pracownika** biurku.
5. W pomieszczeniu w którym używany komputer stacjonarny, laptop, drukarka powinna być zachowana **odpowiednia cyrkulacja powietrza, oświetlenie, temperatura**.

### **BEZPIECZNA OBSŁUGA**

1. Komputer stacjonarny, laptop, drukarka może być obsługiwany przez pracowników, którzy odbyli szkolenie BHP.
2. Każdorazowo pracownik powinien sprawdzać prawidłowość podłączenia urządzeń do gniazdek oraz dbać o to by **przewody były sprawne i nie przygniecione innymi przedmiotami**.
3. Komputer stacjonarny, laptop używane do celów służbowych powinien być **zabezpieczone zmieniającym okresowo hasłem**.
4. **Dostęp** do urządzeń mogą mieć jedynie wyznaczeni pracownicy, którzy powinni stosować zasady zabezpieczenia sprzętu komputerowego przed kradzieżą zgromadzonych w nim danych.
5. W czasie pracy z urządzeniami zabrania się spożywania posiłków.
6. Monitor komputera stacjonarnego powinien być ustawiony w odpowiedniej wysokości i odległość od oczu pracownika.
7. Należy organizować pracę w taki sposób by nie obciążać nadmiernie wzroku lub organizować 5 minutowe przerwy po każdej godzinie pracy z komputerem stacjonarnym, laptopem.
8. Po każdej godzinie nieprzerwanej pracy z komputerem stacjonarnym, laptopem zaleca się stosowanie gimnastyki korekcyjnej.
9. Pracownik obsługujący komputer stacjonarny lub laptop powinien **ustawić kolory monitora by nie było zbyt dużych kontrastów**, a odczytywane znaki były wyraźne i czytelne.
10. Stanowisko pracy na którym znajduje się komputer stacjonarny, laptop, drukarka powinno być wyposażone w ergonomiczne biurko oraz obrotowe, regulowane, usadowione na pięciu ramionach zakończonych kółkami postawie krzesło.
11. Przy długotrwałej pracy na **laptopie** należy stosować **ergonomiczną klawiaturę zewnętrzną** umożliwiającą swobodne ustawienie jej na blacie biurka.
12. Pracownik powinien być zapoznany oraz przeszkolony z zainstalowanych i wykorzystanych w codziennej pracy specjalistycznego oprogramowania.
13. Wymiana tonera w drukarce powinna się odbyć przez przeszkoloną do tego celu osobę.

### **UWAGI KOŃCOWE**

1. Wszelkie awarie urządzenia należy **niezwłocznie zgłaszać przełożonemu**.
2. Urządzenie niesprawne, zagrażające bezpieczeństwu pożarowemu oraz mogące być przyczyną wypadku należy bezzwłocznie usunąć z pomieszczenia pracy.
3. W celu zapewnienia odpowiedniego komfortu pracy, zmniejszenia ilości gromadzącego się kurzu, pyłu urządzenia powinny być **okresowo czyszczone, przystosowanymi do tego środkami**.

Opracował

Zatwierdził