

Ergonomia stanowisk pracy



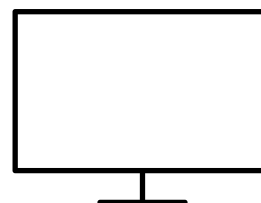
ERGONOMIA PRACY NA STANOWISKACH PRACY

wyposażonych w monitory ekranowe*

Pracodawco, zastanawiałeś się kiedyś jak zorganizować stanowisko pracy wyposażone w monitory ekranowe, aby pracownicy nie odczuwali negatywnych skutków codziennie wykonywanych czynności? Ergonomia pracy biurowej, to jest odpowiedź na powyższe pytanie. **Przeczytaj!**



Ergonomia [gr. érgon 'dzieło', 'praca', nómos 'prawo'], antropotechnika, nauka o optymalnym przystosowaniu stanowisk, procesów i środowiska pracy do możliwości psychofizycznych człowieka, tak by nie tylko uchronić jego życie i zdrowie, lecz dać mu również możliwość jak najlepszego rozwoju osobowości (<https://encyklopedia.pwn.pl/haslo/ergonomia;3898447>).

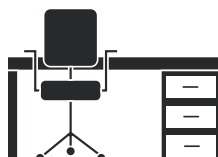


Monitor ekranowy to urządzenie do wyświetlania informacji w trybie alfanumerycznym lub graficznym, niezależnie od metody uzyskiwania obrazu.

Stanowisko pracy to przestrzeń pracy wraz z:



wyposażeniem podstawowym, w tym **monitorem ekranowym, klawiaturą, myszą** lub innymi urządzeniami wejściowymi, oprogramowaniem z interfejsem dla użytkownika,



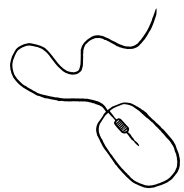
krzesłem i stołem,



opcjonalnym wyposażeniem dodatkowym, w tym stacją dysków, **drukarką, skanerem, uchwytem na dokumenty, podnóżkiem,**

Wiesz, jak zapewnić pracownikowi minimalne wymagania ergonomii, jakie powinny spełniać stanowiska pracy wyposażone w monitory ekranowe? **Nie?**

Przedstawiamy Ci podstawowe zasady!



1. Wyposażenie stanowiska pracy oraz sposób rozmieszczenia elementów tego wyposażenia nie może powodować podczas pracy nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego i (lub) wzroku oraz być źródłem zagrożeń dla pracownika.



3. Monitor ekranowy powinien spełniać następujące wymagania:

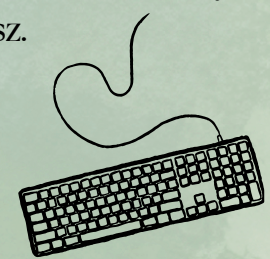
- a) znaki na ekranie powinny być wyraźne i czytelne,
- b) obraz na ekranie powinien być stabilny, bez migotania lub innych form niestabilności,
- c) jasność i kontrast znaku na ekranie powinny być łatwe do regulowania w zależności od warunków oświetlenia stanowiska pracy,
- d) regulacje ustawienia monitora powinny umożliwiać pochylenie ekranu.

4. Ustawienie monitora ekranowego oraz innych elementów wyposażenia nie powinno wymuszać niewygodnych ruchów głowy i szyi. Górna krawędź monitora ekranowego powinna znajdować się na wysokości oczu pracownika.

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

6. Ustawienie monitora ekranowego względem źródeł światła powinno ograniczać ośnienie i odbicia światła.

2. W przypadku stosowania systemów przenośnych przeznaczonych do użytkowania na danym stanowisku pracy co najmniej przez połowę dobowego wymiaru czasu pracy, stanowisko pracy powinno być wyposażone w stacjonarny monitor ekranowy lub podstawkę zapewniającą ustawienie ekranu tak, aby jego górna krawędź znajdowała się na wysokości oczu pracownika, oraz w dodatkową klawiaturę i mysz.



5. Klawiatura oraz mysz powinny stanowić osobne elementy wyposażenia podstawowego stanowiska pracy.

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

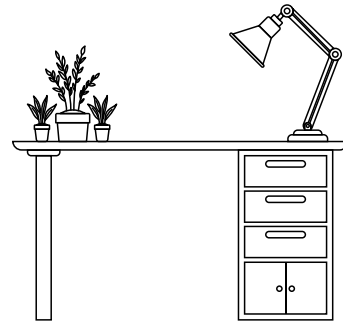
9. **Konstrukcja stołu** powinna umożliwiać ergonomiczne ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy, w tym zróżnicowaną wysokość ustawienia monitora ekranowego i klawiatury, w szczególności powinna zapewniać:

- a) wystarczającą powierzchnię, gwarantującą łatwe posługiwanie się elementami wyposażenia stanowiska pracy i wykonywanie czynności związanych z pracą,
- b) ustawienie klawiatury z zachowaniem takiej odległości od przedniej krawędzi stołu, która umożliwia podparcie dla rąk i przedramion z zachowaniem co najmniej kąta prostego między ramieniem i przedramieniem,
- c) ustawienie elementów wyposażenia w odpowiedniej odległości od pracownika, bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji.

13. **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.

14. Jeżeli przy pracy istnieje konieczność korzystania z dokumentów, **na życzenie pracownika stanowisko pracy należy wyposażyć w uchwyt na dokumenty**, posiadający regulację ustawienia wysokości, pochylenia oraz odległości od pracownika.

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



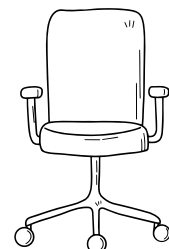
10. Pracownik powinien mieć zapewnioną **odpowiednią przestrzeń do umieszczenia nóg pod blatem stołu** oraz do przyjęcia wygodnej pozycji i możliwości jej zmiany podczas pracy.

11. Powierzchnia blatu stołu powinna być **matowa**.

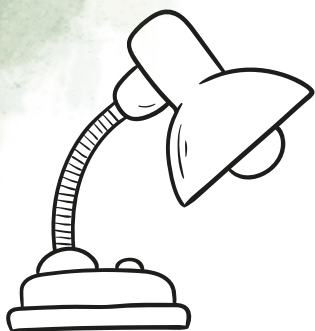
12. **Krzesło** stanowiące wyposażenie stanowiska pracy powinno posiadać:

- a) **dostateczną stabilność** przez wyposażenie go w podstawę co najmniej pięciopodporową z kółkami jezdnyymi,
- b) **regulację wysokości siedziska**, regulację wysokości oparcia odcinka lędźwiowego kręgosłupa, regulację kąta pochylenia oparcia oraz odpowiednie wymiary oparcia i siedziska, zapewniające wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów,
- c) **wyprofilowanie siedziska** i oparcia odpowiednie do naturalnego wygięcia kręgosłupa i ud,
- d) **możliwość obrotu wokół osi pionowej o 360°**,
- e) **regulowane podłokietniki**.

15. **Na życzenie pracownika** stanowisko pracy należy wyposażyć w podnóżek.



17. Stanowisko pracy powinno być tak usytuowane w pomieszczeniu, aby **pracownik miał do niego swobodny dostęp**.



19. Dopuszcza się stosowanie opraw oświetlenia miejscowego, pod warunkiem że będą to oprawy **niepowodujące oślnienia**.



***Nie dotyczy:** kabin kierowców oraz kabin sterowniczych maszyn i pojazdów, systemów komputerowych na pokładach środków transportu, systemów komputerowych przeznaczonych głównie do użytku publicznego, systemów przenośnych nieprzeznaczonych do użytkowania na danym stanowisku pracy co najmniej przez połowę dobowego wymiaru czasu pracy, kalkulatorów, kas rejestrujących i innych urządzeń z małymi ekranami do prezentacji danych lub wyników pomiarów, maszyn do pisania z wyświetlaczem ekranowym.

18. Oświetlenie powinno zapewniać komfort pracy wzrokowej, w szczególności:

a) **oświetlenie** na poszczególnych stanowiskach pracy powinno być dostosowane do rodzaju wykonywanych prac,

b) należy **ograniczyć oślnienie bezpośrednie od opraw, okien, przezroczystych lub półprzezroczystych ścian albo jasnych płaszczyzn pomieszczenia oraz oślnienie odbiciowe od monitora ekranowego**, w szczególności przez stosowanie odpowiednich opraw oświetleniowych, instalowanie urządzeń eliminujących nadmierne operowanie promieni słonecznych padających na stanowisko pracy.

Zapoznałeś się z

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



Pracodawca musi zapewnić **okulary lub szkła kontaktowe** korygujące wzrok, zgodnie z zaleceniem lekarza, jeżeli wyniki badań okulistycznych, wykażą potrzebę ich stosowania podczas pracy przy obsłudze monitora ekranowego.

