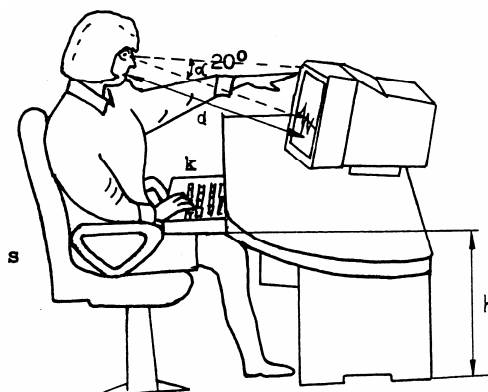


## ZASADY BEZPIECZNEJ OBSŁUGI STANOWISK KOMPUTEROWYCH

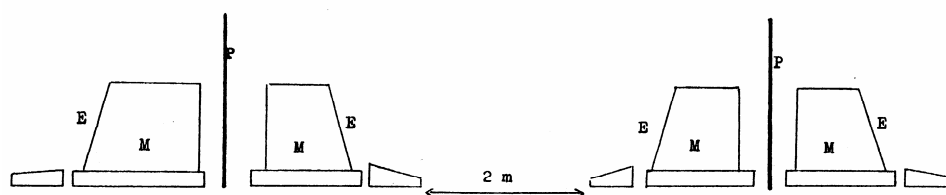
Dotychczasowe badania stanowisk komputerowych wykonane przez laboratoria upoważnione wykazały, że wielkości natężeń pól elektromagnetycznych nie stanowią zagrożenia dla zdrowia operatora pod warunkiem zachowania podstawowych wymogów ergonomii:

- Zapewnienie swobodnego dostępu do stanowiska komputerowego
- Zachowanie odpowiedniej odległości oczu od ekranu (40 - 70 cm)
- Odpowiednie wyposażenie stanowiska komputerowego (fotel, biurko, kąt widzenia do 20°)



Rys. Stanowisko pracy przy monitorze ekranowym

- Częste wietrzenie pomieszczenia
- Eliminacja zbędnych ładunków elektrostatycznych (stosowanie dodatkowych ekranów ochronnych, uziemionych, wilgotność powietrza nie mniejsza niż 40%, zachowanie czystości na stanowisku komputerowym)
- Odpowiedni wystój pomieszczeń i kolorystyka (kolory pastelowe)
- Wyeliminowanie tętnień i zmian jaskrawości obrazu oraz odbić innych źródeł światła
- Gdy w pomieszczeniu jest kilka stanowisk komputerowych, odległości między sąsiednimi monitorami powinny wynosić co najmniej 0,6 m, a między pracownikiem i tyłem sąsiedniego monitora - co najmniej 0,8 m.



Rys.2 Optymalne rozmieszczenie monitorów ekranowych w rzędach

- Na stanowiskach komputerowych poziom oświetlenia nie powinien być mniejszy niż 500 lx
- Kobiety ciężarne mogą pracować na stanowisku komputerowym do 4 godzin na zmianę roboczą
- Łączenie przemiennej pracy związanej z obsługą monitora z innymi rodzajami prac nie obciążającymi narząd wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała

Zasady bezpiecznej pracy na stanowiskach komputerowych reguluje 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)