

## BHP pracy przy komputerze

*Na podstawie Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1.12.1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe; załącznik: MINIMALNE WYMAGANIA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY ORAZ ERGONOMII, JAKIE POWINNY SPEŁNIAĆ STANOWISKA PRACY WYPOSAŻONE W MONITORY EKRAKOWE*

1. Należy tak dostosować stanowisko pracy oraz sposób rozmieszczenia jego elementów, tak aby **nie powodować podczas pracy nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego i (lub) wzroku.**
2. Dostosować ustawienia monitora i programów, tak aby :
  - znaki na ekranie były wyraźne i czytelne,
  - obraz na ekranie był stabilny, bez tętnienia lub innych form niestabilności,
  - jaskrawość i kontrast obrazu na ekranie dostosowany do warunków oświetlenia,
  - ustawienie monitora względem źródeł światła ograniczało odbicia światła.
3. Uwzględniając indywidualne cechy antropometryczne dostosować stanowisko komputerowe używając np. dodatkowej podstawy pod monitor, zmiany wysokości siedziska, tak aby:
  - odległość oczu od ekranu monitora wynosiła od 400 do 750 mm,
  - kąt obserwacji ekranu monitora był w zakresie 20° do 50° w dół (licząc od linii poziomej na wysokości oczu do linii poprowadzonej od jego oczu do środka ekranu), przy czym górna krawędź ekranu monitora nie powinna znajdować się powyżej oczu,
  - zachowany był co najmniej kąt prosty między ramieniem i przedramieniem,
  - odległość między klawiaturą a przednią krawędzią stołu była nie mniejsza niż 100 mm,
  - była zapewniona odpowiednia przestrzeń do umieszczenia nóg pod blatem stołu i aby nogi swobodnie spoczywały na podłożu - w miarę potrzeb stosować podnózek, którego kąt pochylenia powinien mieć zakres od 0° do 15°.
4. Ustawić elementy wyposażenia stanowiska, tak aby w czasie ich użytkowania nie przyjmować wymuszonych pozycji.
5. Po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora zapewniać sobie co najmniej 5-minutową przerwę.