**Instrukcja bhp**

**zasady ergonomii przy pracy z komputerem**

**O czym należy wiedzieć i pamiętać**

Praca przy komputerze, wykonywana codziennie dłużej niż 4 godziny, może być uciążliwa, gdyż:

* intensywna praca wzrokowa może powodować dolegliwości wzroku, bóle głowy, zmęczenie i znużenie,
* długotrwałe unieruchomienie może być przyczyną dolegliwości pleców, barków, kręgosłupa, spłycenia oddechu, spowolnienia krążenia, zwłaszcza w obrębie nóg,
* zła organizacja pracy, szybkie tempo, presja terminów, odosobnienie podczas pracy, złe oprogramowanie, brak wsparcia w trudnych sytuacjach, mogą powodować stres prowadzący do zmęczenia, znużenia, frustracji, wypalenia zawodowego.

Jeżeli:

* odczuwasz po pracy bóle głowy, dolegliwości oczu (pieczenie, łzawienie itp.) - zwróć szczególną uwagę na oświetlenie pomieszczenia i dokumentów, kontrasty i odbicia na ekranie, odległość i kąt, pod jakim obserwujesz ekran komputera,
* odczuwasz bóle pleców, kręgosłupa, drętwienie nóg - zwróć uwagę na swoje stanowisko, zwłaszcza na wysokość siedziska, odchylenie oparcia oraz podnóżek,
* odczuwasz napięcie psychiczne, zmęczenie - zwróć uwagę na organizację swojej pracy, tempo, presję czasu, stosunki w zespole.

Aby zmniejszyć uciążliwość pracy, należy:

**krok 1**

* przejrzeć trójkolorową listę kontrolną; służy ona do określenia problemu, jego analizy i oceny według załączonego klucza,
* przejrzeć rysunki, które pokazują prawidłowe rozwiązania (nieprawidłowe - przekreślone),

**krok 2**

* sprawdzić swoje stanowisko i organizację pracy, porównać z proponowanymi rozwiązaniami,

**krok 3**

* poprawić wszystkie elementy stanowiska i organizacji możliwe do zmiany we własnym zakresie,
* zgłosić przełożonemu problemy, których nie można rozwiązać samemu.

Klucz do oceny ergonomicznej

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Warunki pracy są do zaakceptowania** | | **Warunki pracy nie są optymalne** | **Warunki pracy są nieodpowiednie** |
| Obciążenie w zakresie analizowanego czynnika nie powinno powodować dyskomfortu, nadmiernego zmęczenia, stresu. Nie ma potrzeby zmian. | | Obciążenie w zakresie uciążliwego czynnika może powodować nadmierne zmęczenie i stres. Potrzebna jest analiza, ocena problemu i poprawa, zwłaszcza w zakresie regulacji wysokości siedziska, oświetlenia, tempa pracy, częstości i czasu trwania czynności oraz przerw w pracy. | Czynniki uciążliwe powodują dyskomfort, bóle mięśniowo-szkieletowe, w tym kręgosłupa oraz nadmierne zmęczenie i stres. Konieczna jest szczegółowa analiza czynników uciążliwych oraz wprowadzenie zmian. Problemy należy zgłosić przełożonemu. |  |
| **Sprawdź, czy twoje stanowisko pracy z komputerem jest ergonomiczne** | | | | |
| |  |  | | --- | --- | | Dostateczna przestrzeń dla nóg. |  | |  | Możliwość regulacji siedziska to jeden z ważniejszych elementów dobrego stanowiska pracy z komputerem | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Czy jest możliwa regulacja wysokości siedziska? | Regulacja jest możliwa, dostępna z pozycji siedzącej | Regulacja wymaga wstania z siedziska | Brak regulacji | |  | | | | | Czy można regulować oparcie? | Możliwa jest regulacja odchylenia i wysokości | Regulowane jest tylko odchylenie lub wysokość | Brak regulacji | |  | | | | | Czy jest możliwe podparcie przedramion? | Jest możliwe na podłokietniku z regulacją wysokości | Jest możliwe na podłokietniku bez regulacji wysokości | Brak podłokietników | |  | | | | | Czy siedzisko jest stabilne? | Jest stabilne, ma 5 podpór | Niezbyt stabilne, np. występują luzy montażowe i zacięcia | Niestabilne, ma luzy, ma tytko 4 podpory | |  | | | | | Czy jest możliwe korzystanie z podnóżka? | Jest możliwe korzystanie w razie potrzeby | Rolę podnóżka spełniają przypadkowe przedmioty | Brak podnóżka lub nawet brak możliwości jego umieszczenia | |  | | | | | Czy odczuwasz ucisk na uda przez krawędź krzesła? | Nie odczuwam | Nie odczuwam, jeśli korzystam z podnóżka | Stale odczuwam | |  | | | | | Czy masz pod biurkiem dostatecznie dużo miejsca na nogi? | Wystarczająco dużo | Brakuje miejsca na swobodną zmianę pozycji nóg | Jest zbyt mato miejsca, np. biurko za niskie | | | | | |
| **Sprawdź, czy twoje stanowisko pracy z komputerem jest ergonomiczne** | | | | |
| |  | | --- | |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | Czy tło dla monitora i dokumentu jest właściwe? | Nie przeszkadza | Zbyt ciemno w pomieszczeniu | | Za ciemne lub za jasne, np. na tle okna | |  | | | | Czy na ekranie widoczne są odbicia źródeł światła? | Są niewidoczne | Są widoczne, np. przy nie zasłoniętych oknach | | Są widoczne i męczące dla wzroku | |  | | | | Czy poziom hałasu umożliwia koncentrację? | Nie przeszkadza | Czasem przeszkadza, np. rozmowy telefoniczne | | Przeszkadza stale, np. hałas sprzętu lub/i rozmów | |  | | | | Czy temperatura i wilgotność powietrza są odpowiednie? | Jest możliwość regulacji temperatury i wilgotności | Można regulować otwierając okna, są problemy z nasłonecznieniem | | Brak możliwości regulacji powoduje dyskomfort | |  | | | | Czy oprogramowanie jest przyjazne? | Nie ma problemów | Czasem są kłopoty, ale do samodzielnego rozwiązania | | Trudno sobie poradzić bez pomocy | |  | | | | Czy jest dostępna pomoc w razie kłopotów ze sprzętem i oprogramowaniem? | Zawsze kiedy trzeba | Wymaga czekania | | Jest niedostępna | |  | | | | Czy masz czas na dokształcanie się? | Wystarczająco dużo | Jeśli jest to konieczne | | Nie mam | | | | | |

|  |
| --- |
| **Sprawdź, czy twoje stanowisko pracy z komputerem jest ergonomiczne** |
| |  |  | | --- | --- | |  | Praca w napięciu to więcej błędów i stres | | Przykładowe ćwiczenia relaksacyjne | | |  | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Czy zadania, jakie masz do wykonania, są zróżnicowane? | Są różnorodne | Czasem zmieniają się | Są rutynowe | |  | | | | | Czy masz wpływ na organizację swojej pracy? | Mam wpływ | Czasem mogę mieć wpływ | Nigdy nie mam wpływu | |  | | | | | Czy często pracujesz pod presją narzuconych terminów wykonania zadań? | Bardzo rzadko | Czasem | Zwykle | |  | | | | | Czy stosujesz chwilowe przerwy na odpoczynek wzroku i zmianę pozycji? | W miarę potrzeby | Nie zawsze jest czas na przerwy | Tempo pracy nie pozwala na chwilowe przerwy | |  | | | | | Czy są problemy w kontaktach między pracownikami? | Brak problemów | Występują w okresach wytężonej pracy | Są konflikty | |  | | | | | Czy masz poczucie uznania dla swojej pracy? | Mam poczucie uznania i możliwości rozwoju | Mam poczucie uznania, ale niepewność zatrudnienia | Odczuwam brak uznania, zagrożenie utratą pracy | |  | | | | | Czy stosujesz ćwiczenia relaksacyjne? | Często, np. po każdej godzinie pracy | Czasem, gdy odczuwam ból, np. nadgarstków lub kręgosłupa | Nie stosuję | |

|  |
| --- |
| **Sprawdź, czy twoje stanowisko pracy z komputerem jest ergonomiczne** Przykłady organizacji przestrzennej i układów stanowisk komputerowych |
| |  |  | | --- | --- | |  |  | |  |  | |  |  | |  | | |  |  | |