

ПРАВИЛА ЗА БЕЗОПАСНОСТ И ЗДРАВЕ ПРИ РАБОТА С ВИДЕОДИСПЛЕЙ

За избягване на рисковете при работа с видеодисплей:

1. Приспособете работното място към индивидуалните си особености като:

- използвайте предвидените или допълнително закупени към видеодисплея приспособления;
- отстранете блясъка, причинен от осветителни тела, прозорци и ярки предмети;
- нагласете височината на стола, работната повърхност и клавиатурата;
- при работа с две ръце, поставете клавиатурата точно пред себе си, а при работа с една ръка - точно пред работещата ръка;
- осигурете достатъчно свободно пространство за основните работни материали и документи;
- премествайте клавиатурата от време на време, за да промените положението на раменете и ръцете;
- използвайте опора за китките, ако долната част на ръката или китката е без опора;
- регулирайте яркостта и контраста на екрана (изберете по-ярки символи от фона);
- регулирайте височината на екрана, така че горният му ръб да бъде на нивото на очите;
- наклонете екрана леко назад като внимавате да не се получи блясък;
- разположете държателя на документи до екрана на същата височина и редувайте мястото му от двете страни на видеодисплея;
- почиствайте екрана редовно;
- незабавно съобщавайте за проблеми, свързани с работата на компютъра - трептене на екрана или ненормален шум.

2. Приспособете работното място за работа с видеодисплея спрямо зрителните изисквания като:

- осветлението да бъде равномерно;
- за избягване на блясъка върху екрана: отстранете източника; разположете компютъра, така че осветителните тела да са встрани или извън зоната на получаване на блясъка; разположете екрана, така че да сключва ъгъл от 90° с прозорците; нагласете щорите на прозорците, така че да контролирате нивото на осветеност и блясък;
- за избягване на сенките по екрана използвайте локални осветителни тела;
- при продължителна работа често поглеждайте встрани от екрана за почивка на очите;
- не е желателно: поставянето на ярки картини зад екрана; постоянно използване на лъскави и гланцирани материали; седането с лице към прозорците и разполагането на екрана срещу прозорците.

3. Приспособете работния стол и работната повърхност като:

- изберете стол, който е въртящ, има пет колелца, стабилен и заоблен преден ръб на седалката;
- затегнете облегалката на стола, така че да не се поддава под теглото на тялото;
- пренагласяйте стола през работния ден, за да се разнообразява положението на тялото;
- използвайте столове с подлакътници, които да не пречат на работните действия;
- осигурете достатъчно пространство за краката под работната повърхност;
- регулирайте стола според ръста на тялото си: най-високата част на седалката да бъде точно под капачките на колената; свободното пространство между предния ръб на седалката и задната част на подбедреницата да бъде колкото свит юмрук; облегалката да осигурява опора в областта на вътрешната извивка на долната част на гърба;
- нагласете работната повърхност да е на нивото на лактите, когато ръцете са изпънати по тялото;
- нагласете височината на седалката, така че лактите да са на нивото на вътрешния ред клавиши на клавиатурата;

ИНФОРМАЦИОНЕН ЛИСТ ЗА БЕЗОПАСНОСТ ПРИ РАБОТА В ОФИСИ

Повечето от злополуките в офиси са в резултат на подхлъзвания, препъвания и падания, от повдигане на предмети, от заклепвания между предмети и пробождания или порязвания.

ШКАФОВЕ

ПРИБЕРЕТЕ чекмеджетата на шкафа, когато не ги използвате.

НЕ ОТВАРЯЙТЕ повече от едно чекмедже едновременно.

РАЗПОЛОЖЕТЕ шкафове така, че чекмеджетата да не се отварят в пространството на пътеките в помещението

ПЪЛНЕТЕ шкафове отдолу нагоре за стабилност.

ЗАКРЕПЕТЕ шкафове към стената или пода.

ИЗПОЛЗВАЙТЕ дръжки, за да затваряте чекмеджетата и за да избегнете захващане на пръстите.

ИЗБЯГВАЙТЕ препълване на шкафове, за да предотвратите порязвания от хартия или от тел бод.

НЕ СЪХРАНЯВАЙТЕ тежки предмети отгоре на високи шкафове.

ПОДОВЕ И СЪЛБИ

ПОЧИСТВАЙТЕ локви и стъпки при дъжд и сняг.

ОТСТРАНЕТЕ предмети от пода. Даже хартия, моливи и гуми могат да причинят подхлъзвания и падания.

ИЗПОЛЗВАЙТЕ противохлъзгащи препарати за линолеуми, плочки или други гладки подове.

ЗАКРЕПЕТЕ килимите и пътеките.

ИЗПОЛЗВАЙТЕ парапета на стълбищата.

ОТСТРАНЕТЕ отвличащи вниманието предмети от стълбищата като огледала, украси или плакати.

ДВИЖЕТЕ СЕ отбясно.

НЕ ТИЧАЙТЕ, особено в близост до ъгли.

НЕ СКЛАДИРАЙТЕ кутии, оборудване или доставки по входовете или пътеките на помещението.

НЕ ПРЕНАСЯЙТЕ товари, които пречат на зрението.

НЕ УЧАСТВАЙТЕ в груби шеги (лудории).

ОФИС-ОБОРУДВАНЕ

ИЗПОЛЗВАЙТЕ предпазни средства за пръстите, когато премествате хартия.

СЪХРАНЯВАЙТЕ химикалки и моливи с върха надолу или хоризонтално в чекмеджета.

ПОСТАВЕТЕ ножици, отварачки за писма, ножчета за бръснене и други остри предмети в калфи, преди да ги приберете.

ИЗПОЛЗВАЙТЕ ножовете за хартия безопасно:

- Дръжте острието на ножа в затворено положение.
- Използвайте подходящо предпазно устройство.
- Дръжте здраво дръжката на ножа.
- Не режете прекалено много хартии наведнъж.

ИЗПОЛЗВАЙТЕ приспособление за изваждане на телбод.

ЗАПИЛЕТЕ острият ръбове на металната мебел

ИЗПОЛЗВАЙТЕ подходяща стълба или приспособление за стъпване, за да достигнете високи места. Не използвайте кутии, бюра или столове на колелца.

ОФИС-МАШИНИ

ПАЗЕТЕ дългите коси, пръсти и бижута далеч от движещи се машини.

ИЗПОЛЗВАЙТЕ предвидените ограждащи устройства за машините.

СПАЗВАЙТЕ инструкциите и предупрежденията, когато регулирате машината.

ПОВИКАЙТЕ сервиз за ремонт.

ИЗКЛЮЧЕТЕ и докладвайте за протрити кабели или щепсели.

ИЗКЛЮЧЕТЕ оборудването, когато не се използва или преди да го регулирате.

ИНСТРУКЦИЯ ЗА ОБЩИТЕ ЗАДЪЛЖЕНИЯ И ПРАВА НА РАБОТНИЦИТЕ И
СЛУЖИТЕЛИТЕ ЗА ИЗИСКВАНИЯТА ПО ОСИГУРЯВАНЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВНИ И БЕЗОПАСНИ
УСЛОВИЯ НА ТРУД ПРИ ТРУДОВАТА ДЕЙНОСТ

1. Да се явяват на работа в състояние, което позволява да изпълняват възложените им задачи.
2. Да спазват трудовата дисциплина, установения ред и изискванията на нормативните актове по безопасност, хигиена на труда и противопожарна охрана.
3. Да се грижат за собствената си безопасност и за безопасността на лицата, които могат да пострадат от техните действия и бездействие.
4. Да се убедят преди започване на работа в безопасното състояние на работното място и работното оборудване, което използват или обслужват.
5. Да работят само с изправни машини, съоръжения, уредби, апарати и инструменти и при констатиране на неизправност да сигнализират на прекия си ръководител.
6. Да изпълняват работата, за която имат необходимата правоспособност и са инструктирани.
7. Да използват по предназначение определените им специални работни облекла и лични предпазни средства.
8. Да поддържат реда и чистотата на работното си място и не позволяват задръстването на пътищата и проходите с материали, продукция, отпадъци.
9. Да ползват инструментите, машините, апаратите и съоръженията само за операции, за които те са предназначени.
10. Да спазват установените изисквания за лична хигиена в зависимост от характера на работата, условията на труд, използваните материали, вещества и др.
11. Да оказват съдействие за реализиране на всички мерки, свързани с осигуряване на безопасни и здравословни условия на труд и опазване здравето на хората.
12. Да повишават квалификацията си по безопасност, хигиена на труда и противопожарна охрана.
13. Да спазват вътрешните правила и да не пречат на другите работници и служители да изпълняват трудовите си задължения.
14. Да не проявяват излишно любопитство и в никакъв случай да не привеждат в движение чужди машини, съоръжения, уреди и т.н.
15. Да не отварят или затварят капаци на отвори и шахти, да не махат своеволно предупредителни знаци, табели и ограждения; да не дават излишни сигнали, които биха попречили за нормалната работа на други служители.
16. При злополука да запазват обстановката и веднага да уведомяват прекия си ръководител.
17. Да оказват долекарска помощ на пострадалите при трудови злополуки или получили увреждания при други случаи.
18. Да се пуши само на определените за целта места.
19. Да се запознаят и да спазват строго установените противопожарни правила за работното си място и на територията на фирмата.
20. Да познават противопожарните уреди и действието с тях.
21. Всеки работещ има право:
 - А) да получи качествено и навременно обучение и инструктаж по БЗР, в това число правилата за ползване на ЛПС, предпазните съоръжения и системи.
 - Б) да откаже или преустанови изпълнението на възложената работа или дейност при възникване на сериозна и непосредствена опасност за живота и здравето му, като уведоми незабавно за това прекия си ръководител.
 - В) да откаже изпълнението на възложена задача, за която не е инструктиран или няма изискваната се правоспособност.
22. Изпълнението на настоящата инструкция е абсолютно задължително. На нарушителите ще се търси административна или наказателна отговорност.