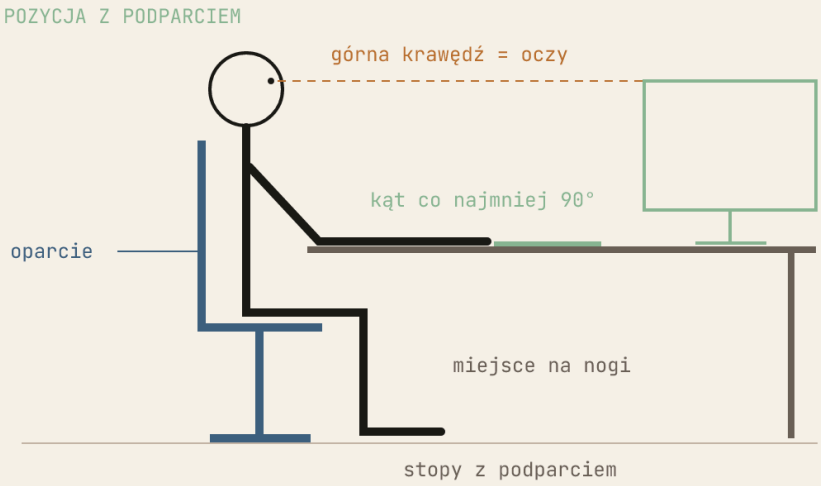
Stanowisko komputerowe i ergonomia (ściąga)

Stanowisko komputerowe: dopasuj ustawienie do osoby



EKRAN I RĘCE OSOBNO

Monitor na wprost.
Mysz blisko klawiatury.
Podparte przedramiona.
Możliwość zmiany pozycji.

LAPTOP: DŁUŻSZA PRACA

Monitor albo podstawka oraz dodatkowa klawiatura i mysz.

Schemat, nie skala odległości.

Ustawienie i otoczenie

Element	Co sprawdzić
Monitor	na wprost, górna krawędź na wysokości oczu, czytelny tekst bez wymuszonego pochylenia
Klawiatura i mysz	osobne elementy, blisko siebie, podparcie rąk i przedramion
Kąt w łokciu	co najmniej prosty między ramieniem i przedramieniem
Krzesło	stabilna podstawa co najmniej pięciopodporowa, regulacje, oparcie i podłokietniki
Nogi	podparcie stóp, wolna przestrzeń pod blatem, możliwość zmiany pozycji
Laptop przez co najmniej połowę dnia	monitor albo podstawka oraz dodatkowa klawiatura i mysz
Światło	typowo minimum 500 lx w obszarze czytania i pisania; bez odbić
Temperatura biura	nie mniej niż 18°C, nie jest to jedna idealna wartość

Aktualne rozporządzenie nie zawiera dawnego sztywnego zakresu centymetrów od oczu do ekranu ani dawnego wymagania wilgotności co najmniej 40%. Odległość dobierz do czytelności i wygody, a mikroklimat oceniaj z wentylacją, temperaturą i ruchem powietrza.

Zagrożenie i odpowiedni środek

Zagrożenie	Rozwiązanie
Odblask okna	ustawienie ekranu, rolety i właściwe oprawy
Hałas urządzenia	serwis, cichszy sprzęt, oddzielenie źródła
Przeciążenie karku	ekran na wprost, poprawa wysokości, zmiana pozycji
Porażenie	sprawna izolacja, obudowy, instalacja i zabezpieczenia
Potknięcie	uporządkowane przewody i wolne przejścia
Presja i monotonia	właściwa organizacja, zmiana zadań i wsparcie

Ochrona zbiorowa działa na warunki grupy, na przykład wentylacja i zabezpieczenia instalacji. Indywidualna służy konkretnej osobie, na przykład właściwe ochronniki słuchu. Zwykłe słuchawki nie są automatycznie ochronnikami.

Organizacja pracy

Przeplataj obsługę monitora inną pracą, nieobciążającą wzroku i w innej pozycji, bez przekraczania godziny ciągłej pracy przy monitorze, albo stosuj co najmniej 5 minut przerwy po każdej godzinie, wliczanej do czasu pracy.

Nie sumuj przerw w wcześniejsze wyjście. Film na ekranie nie stanowi odpoczynku od monitora. Nie otwieraj zasilacza ani nie używaj kabla z uszkodzoną izolacją.

> **Egzamin praktyczny:** dopasuj stanowisko przed pracą, a uszkodzenie zgłoś nadzorującemu. Wygodne krzesło nie zastępuje ochrony elektrycznej.