

INSTRUKCJA BHP NA STANOWISKU KOMPUTEROWYM

Na stanowisku pracy wyposażonym w komputer obowiązują następujące zakazy:

- Zakaz spożywania posiłków i napojów.
- Zakaz przechowywania cieczy łatwopalnych.
- Zakaz samodzielnego naprawiania urządzeń komputerowych i sprzętu.
- Zakaz pracy osób nieupoważnionych.
- Zakaz przechowywania magnesów, metali namagnesowanych, oraz noszenia biżuterii magnetycznej.
- Zakaz instalowania oprogramowania bez wiedzy nauczyciela.
- Zakaz kopiowania i rozpowszechniania oprogramowania.
- Zakaz zakłócania pracy sprzętu, systemu operacyjnego, działania sieci komputerowej.

Przed rozpoczęciem pracy należy:

- Wykonać prace porządkowe – wietrzenie pracowni komputerowej.
- Sprawdzić kompletność wyposażenia zestawu komputerowego na stanowisku pracy.
- Przygotować komputer do pracy poprzez:
 - dostosowanie ustawień krzesła, klawiatury, myszki i monitora do wymiarów swojego ciała;
 - odległość od monitora osoby pracującej przy komputerze powinna wynosić ok. 70cm;
 - zaleca się takie usytuowanie monitora aby jego górny brzeg znajdował się poniżej poziomu oczu oraz wyregulowania jasności ekranu monitora stosownie do potrzeb i aktualnych warunków otoczenia.
- Przygotować materiały dydaktyczne, które będą wykorzystane podczas pracy z komputerem.
- Uruchomić programy zgodnie z poleceniem nauczyciela.

INSTRUKCJA BHP NA STANOWISKU KOMPUTEROWYM

Zadania wykonywane na stanowisku komputerowym:

- Użytkowanie sprzętu i oprogramowania komputera zgodnie z przeznaczeniem.
- Drukowanie dokumentów - tylko w przypadku otrzymania takiego zadania.
- Tworzenie na zewnętrznych nośnikach danych kopii zapasowych dokumentów wykonywanych na stanowisku.

Po zakończonej pracy należy:

- Zabezpieczyć dokumenty i nośniki informacji używane podczas pracy.
- Zakończyć pracę z aplikacjami.
- Zgłaszać wszelkie zaistniałe nieprawidłowości na swoim stanowisku pracy.
- Wylogować się.

Przerwy w pracy na stanowisku i inne zasady higieny pracy przy komputerze:

- Po każdej godzinie pracy zaleca się co najmniej 5 minutowy odpoczynek.
- Zaleca się wietrzenie pomieszczenia.
- Osoby pracujące w okularach powinny zaopatrzyć się w szkła z warstwami antyrefleksyjnymi, eliminującymi męczące i szkodliwe odbicie światła.