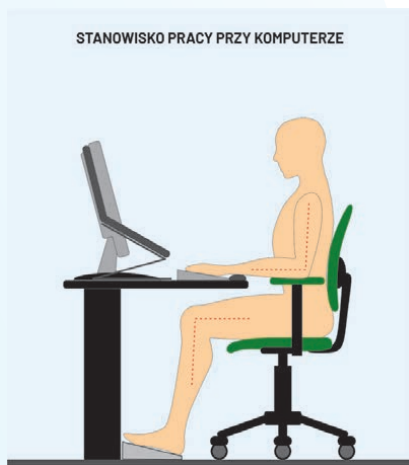


JAK ZADBAĆ O ZDROWIE PRACUJĄC PRZY KOMPUTERZE?

OCENA RYZYKA ZAWODOWEGO



Ekspercie ds. BHP: Chcesz ocenić ryzyko zawodowe pracowników na stanowiskach pracy zdalnej, ale nie wiesz jak one wyglądają?

Jesteś pracodawcą MŚP i masz wątpliwości jak ocenić ryzyko zawodowe na swoim stanowisku pracy przy komputerze?

To proste i wykonalne w 3. krokach!

1. Wejdź na stronę i w zadaniu nr 6.ZS.08 znajdź link do oceny ryzyka zawodowego.
2. Odpowiedz na pytania z kwestionariusza (Tak/Nie/Nie dotyczy).
3. Automatycznie wygeneruj kartę oceny ryzyka zawodowego (ocena przeprowadzona metodą wg PN-N-18002:2011). Pobierz plik i uzupełnij informacje formalne (m.in. nazwa firmy, osoba przeprowadzająca ocenę).



I już! Masz gotowy dokument – wiarygodną kartę oceny ryzyka w odniesieniu do konkretnego stanowiska pracy z sugestiami działań profilaktycznych.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ERGONOMII PODZAS PRACY PRZY KOMPUTERZE

1. Ergonomiczny sprzęt

- Krzesło z regulacją wysokości siedziska, podłokietników oraz regulowanym i dobrze wyprofilowanym oparciem.
- Ergonomiczna mysz komputerowa zapewniająca neutralną pozycję ręki, przedramienia i nadgarstka.
- Klawiatura z niskimi klawiszami.
- Zalecane: biurko z regulacją wysokości umożliwiające pracę naprzemiennie – w pozycji siedzącej i stojącej.

2. Organizacja przestrzenna stanowiska i pozycje podczas pracy

- Monitor w odległości min 60 cm, ustawiony tak, aby jego górna krawędź była na wysokości oczu.
- Stopy swobodnie oparte na podłodze lub podnóżku.
- Plecy ze stabilnym wsparciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa na oparciu krzesła.

3. Praca przy laptopie, która trwa dłużej niż połowa zmiany roboczej

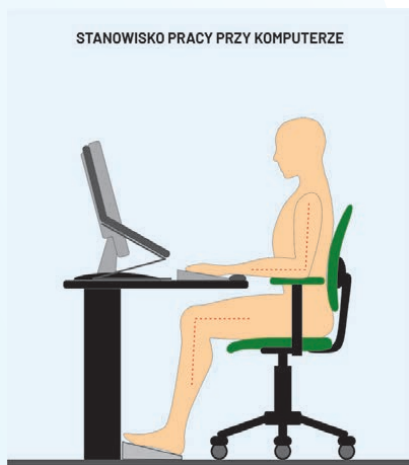
- Wymagane stosowanie monitora stacjonarnego lub podstawki umożliwiającej dostosowanie wysokości ekranu laptopa do użytkownika.
- Wymagane korzystanie z zewnętrznej klawiatury i myszy, w celu wspomaganie ergonomicznej pozycji ciała.

4. Aktywność fizyczna

- Pięciominutowa przerwa po każdej godzinie pracy przeznaczona na ruch.
- Zalecane zwiększenie dawki ruchu w biurze, np. korzystanie ze schodów zamiast windy.
- Zalecane podejmowanie regularnej i różnorodnej aktywności fizycznej poza pracą.



JAK ZADBAĆ O ZDROWIE PRACUJĄC PRZY KOMPUTERZE? *ERGONOMICZNA LISTA KONTROLNA*



Pracujesz przy komputerze?

Czy na pewno Twoje stanowisko pracy jest ergonomiczne?

Sprawdź to w 4 krokach!

1. Wejdź na stronę i w zadaniu nr 6.ZS.08 znajdź link do ergonomicznej listy kontrolnej.
2. Odpowiedz (Tak/Nie/Nie dotyczy) na 30 pytań.
3. Wygeneruj listę z kontrolną z sugestiami wprowadzenia zmian na Twoim stanowisku komputerowym (w przypadku odpowiedzi „Nie” pojawią się konkretne sugestie do zastosowania).
4. Jeżeli okaże się to konieczne, wprowadź zmiany na swoim stanowisku pracy.



Jesteś ważna/y. Zadbaj o swoje zdrowie!

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ERGONOMII PODZAS PRACY PRZY KOMPUTERZE

1. Ergonomiczny sprzęt

- Krzesło z regulacją wysokości siedziska, podłokietników oraz regulowanym i dobrze wyprofilowanym oparciem.
- Ergonomiczna mysz komputerowa zapewniające neutralną pozycję ręki, przedramienia i nadgarstka.
- Klawiatura z niskimi klawiszami.
- Zalecane: biurko z regulacją wysokości umożliwiające pracę naprzemiennie – w pozycji siedzącej i stojącej.

2. Organizacja przestrzenna stanowiska i pozycje podczas pracy

- Monitor w odległości min 60 cm, ustawiony tak, aby jego górna krawędź była na wysokości oczu.
- Stopy swobodnie oparte na podłodze lub podnóżku.
- Plecy ze stabilnym wsparciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa na oparciu krzesła.

3. Praca przy laptopie, która trwa dłużej niż połowa zmiany roboczej

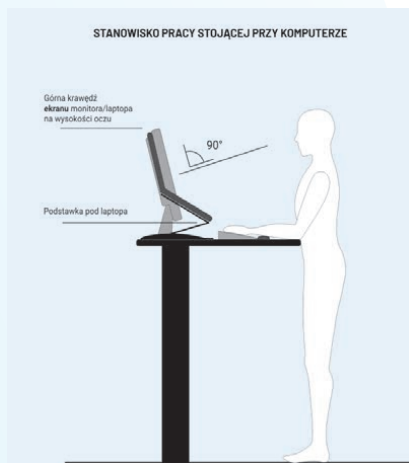
- Wymagane stosowanie monitora stacjonarnego lub podstawki umożliwiającej dostosowanie wysokości ekranu laptopa do użytkownika.
- Wymagane korzystanie z zewnętrznej klawiatury i myszy, w celu wspomaganie ergonomicznej pozycji ciała.

4. Aktywność fizyczna

- Pięciominutowa przerwa po każdej godzinie pracy przeznaczona na ruch.
- Zalecane zwiększenie dawki ruchu w biurze, np. korzystanie ze schodów zamiast windy.
- Zalecane podejmowanie regularnej i różnorodnej aktywności fizycznej poza pracą.



JAK ZADBAĆ O ZDROWIE PRACUJĄC PRZY KOMPUTERZE? ZALECENIA DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ



Czy wiesz, że regularna dawka ruchu działa jak naturalna ochrona (szczególnie jeśli dużo czasu spędzasz w pozycji siedzącej)?

- zapobiega powstawaniu dolegliwości mięśniowo-szkieletowych np.: bólom pleców czy drętwieniu rąk,
- poprawia kondycję fizyczną,
- pozytywnie wpływa na układ krążenia, np.: zmniejszając odczucie ciężkości nóg,
- zapobiega nadwadze i otyłości,
- poprawia jakość snu,
- poprawia koncentrację i sprawność umysłu,
- zmniejsza poziom stresu, sprzyja odprężeniu i poprawia nastrój.

Wejdź na stronę internetową i w zadaniu 6.ZS.08 odszukaj link do profilaktyki, a tam znajdziesz przykłady ćwiczeń do wykonywania w przerwach w pracy lub w domu.



Jesteś ważna/y. Zadbaj o swoje zdrowie!

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ERGONOMII PODZAS PRACY PRZY KOMPUTERZE

1. Ergonomiczny sprzęt

- Krzesło z regulacją wysokości siedziska, podłokietników oraz regulowanym i dobrze wyprofilowanym oparciem.
- Ergonomiczna mysz komputerowa zapewniające neutralną pozycję ręki, przedramienia i nadgarstka.
- Klawiatura z niskimi klawiszami.
- Zalecane: biurko z regulacją wysokości umożliwiające pracę naprzemiennie – w pozycji siedzącej i stojącej.

2. Organizacja przestrzenna stanowiska i pozycje podczas pracy

- Monitor w odległości min 60 cm, ustawiony tak, aby jego górna krawędź była na wysokości oczu.
- Stopy swobodnie oparte na podłodze lub podnóżku.
- Plecy ze stabilnym wsparciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa na oparciu krzesła.

3. Praca przy laptopie, która trwa dłużej niż połowa zmiany roboczej

- Wymagane stosowanie monitora stacjonarnego lub podstawki umożliwiającej dostosowanie wysokości ekranu laptopa do użytkownika.
- Wymagane korzystanie z zewnętrznej klawiatury i myszy, w celu wspomaganie ergonomicznej pozycji ciała.

4. Aktywność fizyczna

- Pięciominutowa przerwa po każdej godzinie pracy przeznaczona na ruch.
- Zalecane zwiększenie dawki ruchu w biurze, np. korzystanie ze schodów zamiast windy.
- Zalecane podejmowanie regularnej i różnorodnej aktywności fizycznej poza pracą.

