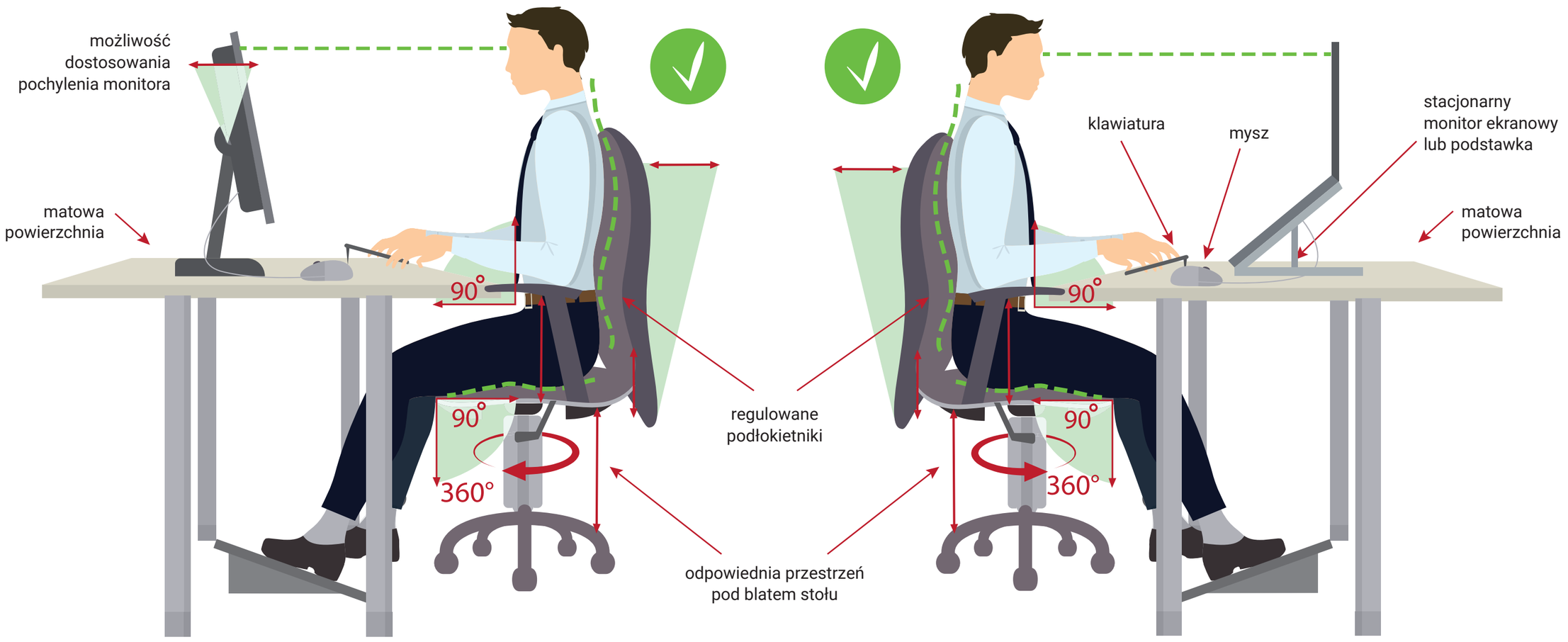
STANOWISKO PRACY

PO ZMIANIE PRZEPISÓW

wyposażone w monitor ekranowy

KOMPUTER

LAPTOP



MONITOR

- Możliwość pochylenia ekranu
- Ustawienie monitora ekranowego oraz innych elementów wyposażenia nie powinno wymuszać niewygodnych ruchów głowy i szyi
- Górna krawędź monitora ekranowego na wysokości oczu pracownika
- Ustawienie monitora ekranowego względem źródeł światła powinno ograniczać olśnienie i odbicia światła
- Znaki na ekranie powinny być wyraźne i czytelne
- Obraz na ekranie powinien być stabilny, bez migotania lub innych form niestabilności
- Jaskrawość i kontrast znaku na ekranie powinny być łatwe do regulowania w zależności od warunków oświetlenia stanowiska pracy

KLAWIATURA

- Powinna stanowić osobny element wyposażenia podstawowego stanowiska pracy
- Powierzchnia klawiatury powinna być matowa
- Znaki na klawiaturze powinny być kontrastowe i czytelne
- Konstrukcja klawiatury powinna umożliwiać użytkownikowi przyjęcie pozycji, która nie powodowałaby zmęczenia mięśni kończyn górnych podczas pracy
- Powinna być ustawiona z zachowaniem takiej odległości od przedniej krawędzi stołu, która umożliwia podparcie dla rąk i przedramion z zachowaniem co najmniej kąta prostego między ramieniem i przedramieniem

KRZESŁO

- Dostatecznie stabilne – co najmniej 5-podporowa podstawa z kółkami jezdnymi
- Regulacja wysokości siedziska
- Regulacja wysokości oparcia odcinka lędźwiowego kręgosłupa
- Regulacja kąta pochylenia oparcia
- Odpowiednie wymiary oparcia i siedziska, zapewniające wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów
- Wyprofilowanie siedziska i oparcia odpowiednie do naturalnego wygięcia kręgosłupa i ud
- Możliwość obrotu wokół osi pionowej o 360°
- Regulowane podłokietniki
- Mechanizmy regulacji wysokości siedziska i pochylenia oparcia powinny być łatwo dostępne i proste w obsłudze oraz tak usytuowane, aby regulację można było wykonywać w pozycji siedzącej

STÓŁ

- Powierzchnia blatu powinna być matowa
- Odpowiednia przestrzeń do umieszczenia nóg pod blatem stołu oraz do przyjęcia wygodnej pozycji i możliwości jej zmiany podczas pracy

PODNÓŻEK

Na życzenie pracownika stanowisko pracy należy wyposażyć w podnóżek

UCHWYT NA DOKUMENTY

Jeżeli przy pracy istnieje konieczność korzystania z dokumentów, na życzenie pracownika stanowisko pracy należy wyposażyć w uchwyt na dokumenty – z regulacją ustawienia wysokości, pochylenia oraz odległości od pracownika

OŚWIETLENIE

- Dostosowane do rodzaju wykonywanych prac
- Zapewniające komfort pracy wzrokowej
- Należy ograniczyć olśnienie bezpośrednie oraz olśnienie odbiciowe
- Dopuszcza się stosowanie opraw oświetlenia miejscowego, pod warunkiem że będą to oprawy niepowodujące olśnienia

INFOR
Zał. R. Pieńkowski w 1987 r.

Biuro Obsługi Klienta: 22 761 30 30, 801 626 666 bok@infor.pl

Konsultacja merytoryczna:
Maciej Ambroziewicz – specjalista ds. bhp

Podstawa prawna: rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U. Nr 148, poz. 973, ost. zm. Dz.U. z 2023 r. poz. 2367).