

NAVODILA ZA VARNO DELO

RAZVOJNA AGENCIJA SAVINJA NEVARNOSTI ZA ČLOVEKA IN OKOLJE

Nevarnost ureznin

Nevarnost spotikov, zdrsov in padcev

Nevarnost poškodb zaradi udara električne energije ter nevarnost statične elektrike



ZAŠČITNI UKREPI IN PRAVILA OBNAŠANJA

Pred začetkom dela z računalnikom je potrebno preveriti primerno nameščenost oz. postavitev. Potrebno je preprečiti bleščanje, upoštevati primerno višino sedišča, poskrbeti je potrebno za urejenost delovnega mesta.

Opraviti je potrebno morebitno nečistočo na tleh

Pred začetkom dela se je potrebno predhodno prepričati, da ni kdo ogrožen

Pred menjavo kartuše tiskalnika ali fotokopirnega stroja poskrbi da se ni možno opeči

Za brezhibno delovanje delovne opreme je potrebno redno vzdrževanje in čiščenje stroja

Poškodbe na elektro napravah takoj javiti vodstvu podjetja

Po končanem delu obvezno izključi računalnik (razen če je drugače dogovorjeno z informatikom)

Spremembe na varovalni opremi ali na celotnem delovnem območju so prepovedane!

Kajenje in uporaba odprtega ognja je prepovedana!



ZASLON

Oddaljenost zaslona od oči delavca ne sme biti manjša od 50 cm, vendar ne tolikšna, da bi delavcu povzročala težave pri branju podatkov z zaslona oziroma mu povzročala druge težave.

Slika na zaslonu ne sme utripati. Osveževalna frekvenca zaslona mora biti najmanj 70 Hz.

Znaki na zaslonu morajo biti dovolj veliki, ostri, nepopačeni in razločno oblikovani. Znaki, presledki med znaki in med vrsticami morajo biti dovolj veliki, da jih je mogoče ločiti brez napora, pa tudi dovolj majhni, da je besedilo pregledno.

Svetlost in kontrast na zaslonu morata biti enostavno nastavljiva, tako da ju delavec brez težav prilagaja razmeram v delovnem okolju. Razmerje svetlosti med znaki in ozadjem mora biti najmanj 1:4.

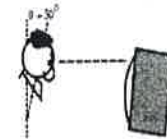
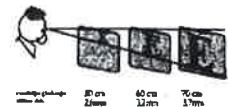
Zaslon mora biti lahko gibljiv, tako da lahko delavec njegovo smer in naklon prilagodi v skladu z ergonomskimi zahtevami dela.

Na delovni mizi ali delovni površini ne sme biti predmetov, ki bi ovirali vrtenje in nagibanje zaslona.

Zagotovljena mora biti možnost prilagoditve višine zaslona višini oči delavca tako, da je zgornja vrstica na zaslonu približno 5 cm pod višino oči.

Na zaslonu ne sme biti odsevov, ki bi zmanjševali in motili čitljivost znakov.

Zaslon mora biti zaradi dobre čitljivosti vedno očiščen.



TIPKOVNICA

Srednja višina tipkovnice ne sme presegati 3 cm, njena nagnjenost pa mora ustrezati ergonomskim zahtevam (ne več kot 15°).

Tipkovnica mora biti prosto gibljiva po delovni površini, da omogoča delavcu naravno držo telesa in rok.

Možnost premikanja in prilagajanja tipkovnice ne sme biti omejena s sredstvi priključitve ali z dolžino kabla.

Na delovni mizi ali delovni površini mora biti pred tipkami najmanj 10 cm proste površine za oporo rok delavca.

Površina tipkovnice, ki naj bo svetle barve, mora biti brez leska.

Razmestitev tipk na tipkovnici in značilnosti tipk morajo ustrezati ergonomskim zahtevam.

Tipke in simboli na tipkah morajo biti jasno označeni in morajo zagotavljati lahko razpoznavnost in čitljivost.



DELOVNA MIZA ALI DELOVNA POVRŠINA

Delovna miza ali delovna površina ne sme imeti leska in mora biti iz snovi, ki na dotik ni hladna (npr. les). Površina mora biti najmanj 80 cm x 120 cm in zadostna za delo, tako da omogoča primerno razmestitev zaslona, tipkovnice, pisnih podlag in ostale opreme in dovolj prostora za premikanje miške.

Pod mizo mora biti prostega prostora najmanj 60 cm x 58 cm x 62 cm (globina x širina x višina).

Delovna miza ali delovna površina mora biti stabilna in mora biti po višini nastavljiva ali pa mora biti višina med 72 in 75 cm.

Držalo za predloge mora biti stabilno, nastavljivo, imeti mora ravnilo za označevanje vrstic in mora biti izvedeno in postavljeno tako, da ne povzroča delavcu dodatnih obremenitev oči, vratu in/ali glave.



DELOVNI STOL

Delovni stol mora biti stabilen in delavcu omogočati udoben položaj ter neovirano premikanje.

Imeti mora premično podvozje s petimi kolesi.

Omogočati mora dinamično sedenje- sprememba položaja.

Leđvena opora za hrbet mora biti nastavljiva po naklonu in višini in naj omogoča elastično podajanje naslonjala pri spreminjanju naklona hrbta.

Imeti mora nastavljivo višino sedežne površine in premično podvozje.

Imeti mora oblazinjeno in nastavljivo višino sedalne površine in zaokrožen prednji rob sedala.

Opora za noge mora biti zagotovljena vsakemu delavcu, ki to želi. Biti mora dolga najmanj 45 cm in široka 35 cm, dovolj visoka, stabilna, nedrseča in mora delavcu omogočati udoben položaj in naklon nog.



ERGONOMSKA PRILAGODITEV

POLOŽAJ SEDENJA

Podlakt vodoravna, roke v višini tipkovnice, kot v komolcu $\geq 90^\circ$ C.

Stegno vodoravno, kot med stegnom in golenjo $\geq 90^\circ$ C.

Delavec lahko (s celim podplatom) enostavno doseže tla (če ne, je potrebna opora za noge).

OPORA ZA NOGE

Opora mora biti dovolj visoka, stabilna, površine ≥ 45 cm X 35 cm, nedrseča in mora omogočati udoben položaj in naklon nog (celotno naleganje podplatom na opori).



DRŽALO ZA DOKUMENTE

Mora biti stabilno in nastavljivo.

Mora imeti ravnilo za označevanje vrstic.

Vidna razdalja do predloge mora biti približno enaka razdalji do monitorja (45 – 60 cm).

Držalo naj bo postavljeno tako, da delavcu ne povzroča dodatnih obremenitev oči, vratu in/ali glave.



PROSTORSKE ZAHTEVE

Delovno mesto mora biti oblikovano tako, da delavec ne dela v prisilni nefiziološki drži.

Na delovnem mestu mora biti dovolj prostora, da delavec zlahka spreminja položaj telesa in opravlja potrebne gibe pri delu.

Ob vsakem delovnem mestu naj bo min. 0,8 m prostega prostora.

Delovni prostor mora imeti vsaj 8 m² osnovne površine.

Zagotovljeno mora biti:

- vsaj 2 m² proste talne površine na delavca,
- vsaj 2,5 m višine prostora (prostor do 50 m²),
- vsaj 2,75 m višine prostora (nad 50 m²).

Prosti zračni volumen na delavca:

- najmanj 12 m³,
- dodatnih 10 m³ za vsako začasno prisotno osebo (pri naravnem zračenju).

OSVETLJENOST

Svetlobna površina za naravno osvetlitev mora biti vsaj 1/8 talne površine prostora.

Naravna in/ali umetna osvetljenost prostora mora biti 400 lx \pm 100 lx in mora zagotavljati zadovoljive svetlobne razmere, upoštevajoč vrsto dela in zmogljivost delavčevega vida.

Razmerje svetlosti med zaslonom in okoljem v neposrednem vidnem polju ne sme presegati 1:3, v ožjem vidnem polju 1:10 in v širšem vidnem polju 1:20.

Svetloba, ki jo oddajajo svetila, ne sme utripati.

BLEŠČANJE IN ODSEVI

Delovno mesto mora biti oblikovano tako, da viri svetlobe, kot so okna, svetilke ali druge svetlobne odprtine ali svetle površine ne povzročajo neposrednega bleščanja ali motečega zrcaljenja na zaslonu.

Okna morajo imeti ustrezna senčila za preprečevanje vpada sončne svetlobe na delovno mesto ali v prostor tako, da ni moteno delo.

Zaslon ne sme biti obrnjen proti oknu ali od okna.

Nizi stropnih svetilk morajo biti vzporedni s smerjo delavca na delovnem mestu.

Zaslon mora biti nameščen in nagnjen tako, da ni zrcaljenja svetilk na zaslonu.

Svetilke v prostoru morajo imeti takšne svetlobno tehnične karakteristike, da ne povzročajo zrcaljenja na zaslonu.

HRUP

Pri najzahtevnejših mentalnih delih sme znašati dopustna ekvivalentna raven hrupa max. 40 dB(A).

Pri enostavnih delih sme znašati dopustna ekvivalentna raven hrupa max. 55 dB(A).

TOPLOTNE RAZMERE

Temperatura v prostorih mora ustrezati fiziološkim potrebam delavcev glede na naravo dela in fizične obremenjenosti pri delu (zagotovljeno mora biti toplotno udobje).

Temperatura zraka v delovnih prostorih ne sme presegati +28°C.

Primerne toplotne razmere za fizično lahko delo:

- temperatura zraka 20 – 26 °C
- relativna vlaga 40 – 65 %.

SEVANJE

Vsa elektromagnetna sevanja, z izjemo vidnega sevanja, morajo biti za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu v skladu s predpisi in zmanjšana do najmanjše možne mere.

PROGRAMSKA OPREMA

Delodajalec mora pri oblikovanju, izbiri, naročanju in spreminjanju programske opreme in pri oblikovanju delovnih nalog na delovnem mestu, kjer se uporablja zaslon, upoštevati naslednja načela:

Programska oprema mora ustrezati namenu delovnih nalog.

Programska oprema mora biti enostavna za uporabo in prilagojena ravni delavčevega znanja in izkušenj. Preverjanje količine in kakovosti opravljenega dela ni dovoljeno brez vedenja delavca.

Sistem mora delavcu dajati povratne informacije o izvajanju delovnih nalog.

Oblika in hitrost podajanja informacij sistema morata biti prilagojena delavcu.

Programska oprema mora izpolnjevati ergonomske zahteve, posebej še pri delu z obdelavo podatkov.

Programska oprema mora zagotavljati na zaslonu temne znake na svetlem ozadju. Pri barvnem zaslonu morajo biti barve, posebej še ozadja, čim manj izrazite, kolikor je to glede na zahteve dela mogoče.

RAZBREMENITVENE VAJE

Vaje naj se izvajajo s preventivnim poudarkom (torej pred nastopom težav), priporočljiva frekvenca je vsaj 1 x na 2 uri pri stalnem sedečem delu oziroma ob spremembi daljšega sedenja (npr. 1 uro) v stoječi položaj ali hojo).

VAJE ZA ROKE, ZAPESTJI IN PRSTE





VAJE ZA RAME IN ZGORNJI OKONČINI



VAJE ZA VRAT



VAJE ZA PRSNI KOŠ



VAJE ZA KRIŽ



VAJE ZA NOGE IN SPODNJE OKONČINE



OBNAŠANJE OB MOTNJAH IN NEZGODAH



TELEFON:
112

V primeru vsake okvare ali pomanjkljivosti je potrebno takoj prenehati z delom, izklopiti glavno stikalo in obvestiti vodstvo podjetja
V primeru začetnega požara uporabi ročni gasilnik na CO₂
V primeru poškodbe poškodovancu nudi prvo pomoč, javi nezgodo vodji in po potrebi organiziraj zdravniško pomoč (ZD Žalec: 03/713-43-00)



VZDRŽEVANJE, ODSTRANJEVANJE ODPADKOV

Vzdrževanje, servisiranje, čiščenje in popravljanje vse računalniške opreme, ki je pod napetostjo se sme izvajati šele ob povsem izključenem stroju - ko je izklopljeno glavno stikalo
Vso omenjeno delovno opremo sme vzdrževati in popravljati le za to pooblaščen in strokovno usposobljena oseba
Redno je potrebno odstranjevati odpadke na delovnem mestu v za to namenjene zbiralnike
V primeru možnosti reciklaže odpadka upoštevaj navodila za ločeno zbiranje za reciklažo (npr. karton, plastika)

V PRIMERU NEUPOŠTEVANJA NAVODIL

Možna nevarnost težkih nezgod oziroma poškodb ter trajnih okvar zdravja
Nevarnost onesnaževanja okolja

Razvojna agencija
Savinja

Stojan Praprotnik, direktor

Ul. heroja Staneta 3, 3310 Žalec

Opomba: Neupoštevanje tega navodila se smatra kot hujša kršitev delovnih obveznosti.
Del tega navodila za varno delo je podpisna lista o seznanjenosti z navodilom

Izdajatelj: Boštjan Ržen

ržen
varnost pri delu in požarna varnost

RŽEN d.o.o., Milčinskega ulica 14, 3000 Celje

Dokument se ne sme reproducirati in popravljati brez soglasja avtorja.

Datum: 20.06.2017

Stran 4 od 5