

# BHP stanowiska komputerowego

---

## Pracownik wykonujący pracę przed komputerem

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1.12.1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe, przepisy w tym zakresie odnoszą się do każdej osoby zatrudnionej przez pracodawcę, użytkującej w czasie pracy monitor ekranowy co najmniej przez połowę dobowego wymiaru czasu pracy. Co ciekawe, przepis ten odnosi się także do praktykantów oraz stażystów.

Regulacja ta oznacza, że w przypadku, gdy pracownik przed monitorem spędza co najmniej 4 godziny dziennie, może on domagać się od pracodawcy spełnienia określonych w rozporządzeniu obowiązków.

## Praca przy komputerze - przerwy

Obowiązkiem pracodawcy jest zorganizowanie pracy tak, by każdy pracownik po każdej godzinie nieprzerwalnej pracy przy komputerze miał możliwość zmiany rodzaju pracy na taką, która nie będzie obciążała wzroku lub będzie wykonywana w zmienionej pozycji ciała. W wypadku gdy pracodawca nie może zapewnić zmiany w pracy, musi on zezwolić na co najmniej 5-minutową przerwę co każdą godzinę pracy przed ekranem monitora (§ 7 rozporządzenia). Taka przerwa jest wliczana do czasu pracownika i nie wpływa ona na obniżenie wynagrodzenia za pracę.

## Okulary korygujące

Pracodawca, który zatrudnia pracowników do pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe, ma obowiązek zapewnić im, w razie potrzeby, okulary korygujące wzrok. Podstawą pokrycia kosztów zakupu okularów przez pracodawcę są badania okulistyczne, potwierdzone zaświadczeniem lekarza medycyny pracy. Tylko w takim przypadku pracodawca zobowiązany jest do pokrycia ww. kosztów. W innym przypadku np. z woli pracownika, jednak bez odpowiedniego zaświadczenia lekarskiego, pracodawca nie ma obowiązku pokrywania jakichkolwiek kosztów związanych z zakupem okularów. W praktyce, zazwyczaj to pracodawcy sami kierują pracowników na obowiązkowe badania, podczas których może zostać wykryta wada wzroku i konieczność zapewnienia okularów.

Wysokość kwoty refinansującej koszt zakupu okularów ustala już sam pracodawca w przepisach wewnętrznych swojego zakładu. Niemniej jednak kwota musi być ustalona tak, aby umożliwiała zakup okularów zgodnych z zaleceniami lekarza.

Przepisy nie wskazują jak często pracownik może wymieniać okulary, korzystając z dofinansowania pracodawcy. W związku z tym przyjęto, że okulary (lub szkła) można wymieniać wtedy, kiedy konieczność tę stwierdza lekarz okulista, np. w związku z pogłębiającą się wadą wzroku.

## **Inne obowiązki pracodawcy związane ze stanowiskiem pracy**

Ponadto pracodawca zobowiązany jest także zapewnić pracownikom zatrudnionym na stanowiskach z monitorami ekranowymi profilaktyczną opiekę zdrowotną, w zakresie i na zasadach określonych w odrębnych przepisach.

Pracodawca powinien pamiętać także o wymaganiach, jakie spełniać muszą stanowiska pracy wyposażone w monitory ekranowe. Warunki te określone są szczególnie w załączniku do ww. rozporządzenia i dotyczą:

## **Ergonomia stanowiska**

- stanowisko pracy powinno być na tyle duże, aby pozwalało na swobodne korzystanie z wszystkich elementów obsługiwanych ręcznie w zasięgu ręki,
- odległość między monitorami powinna wynosić 60 cm, a między pracownikiem a tyłem innego sąsiedniego monitora - 80 cm,
- odległość między pracownikiem a monitorem powinna wynosić od 40 cm do 75 cm,
- na każdego pracownika powinny przypadać 2 m<sup>2</sup> wolnej przestrzeni podłogi oraz 13 m<sup>3</sup> objętości pomieszczenia, bez ograniczeń meblami, sprzętami itp.,
- monitor ekranowy powinien spełniać określone wymagania: znaki na ekranie powinny być wyraźne i czytelne, a obraz stabilny, ekran powinien być pokryty warstwą antyodbiciową lub wyposażony w odpowiedni filtr itd.,
- klawiatura komputera powinna być ustawiona min. 10 cm od brzegu stołu oraz powinna stanowić osobny element wyposażenia podstawowego stanowiska pracy, jej powierzchnia powinna być matowa, a znaki kontrastowe i czytelne,
- wszystkie niezbędne urządzenia potrzebne w pracy przy komputerze powinny być w zasięgu ręki pracownika, nie wymuszając zmiany jego pozycji.

## Wymiary i ustawienie stołu

- wysokość stołu powinna pozwolić na swobodną pozycję pracownika, w której podczas pracy przy komputerze między ramieniem a przedramieniem zachowany jest kąt prosty,
- wysokość stołu, na którym znajdują się monitor ekranowy powinna móc pozwolić na odpowiedni kąt obserwacji ekranu monitora w zakresie 20–50° w dół (licząc od linii poziomej na wysokości oczu pracownika do linii poprowadzonej od jego oczu do środka ekranu), przy czym górna krawędź ekranu monitora nie powinna znajdować się powyżej oczu pracownika,
- kolana siedzącego przy stole pracownika nie powinny dotykać blatu, przestrzeń pod stołem powinna być swobodna,
- powierzchnia blatu stołu powinna być matowa, najlepiej barwy jasnej.

## Fotel jako element stanowiska pracy przy monitorze ekranowym

- powinien być stabilny z podstawą minimum 5-podporową, na kółkach z możliwością obrotu 360° wokół osi pionowej,
- wymiary oparcia i siedzenia powinny zapewniać wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów,
- z możliwością regulacji wysokości siedzenia w zakresie 40–50 cm, licząc od podłogi,
- z możliwością regulacji wysokości oparcia oraz regulacją pochylenia oparcia w zakresie 5° do przodu i 30° do tyłu,
- siedzenie i oparcie powinny być wyprofilowane w sposób odpowiedni do naturalnego wygięcia kręgosłupa i odcinka udowego nóg,
- powinien być wyposażony w podłokietniki,
- na życzenie pracownika, a także gdy wysokość krzesła uniemożliwia pracownikowi płaskie, spoczynkowe ustawienie stóp na podłodze, stanowisko pracy należy wyposażyć w podnózek.

Podsumowując obowiązkiem pracodawcy jest zorganizowanie pracy tak, by każdy pracownik po każdej godzinie nieprzerwanej pracy przy komputerze miał możliwość zmiany rodzaju pracy na taką, która nie będzie obciążała wzroku lub będzie wykonywana w zmienionej pozycji ciała. Gdy pracodawca nie może zapewnić zmiany w pracy, musi on zezwolić na co najmniej 5-minutową przerwę co każdą godzinę pracy przed ekranem monitora.

