

UPUTA ZA SIGURAN RAD – RAČUNALA

Ova uputa za siguran rad programski odgovara završnom osposobljavanju za samostalan rad na siguran način pri obavljanju poslova i radnih zadataka na koje je radnik raspoređen.

OPASNOSTI PRI RADU SA RAČUNALIMA



- Ionizirajuće i neionizirajuće zračenje.
- Nefiziološki i prisilni položaj tijela pri radu.
- Osjećaj zamora i napregnutosti u očima te peckanje i crvenilo očiju.
- Smetnje vida izražene teškoćama u prepoznavanju, izražene mutnim vidom, teškoćama pri fokusiranju znakova na ekranu i si.
- Bol i ukočenost vrata, ramena, ruku, leđa i nogu, pritisak u glavi i vratu te otečenost mišića i zglobova.

UPUTE ZA SIGURAN RAD SA RAČUNALIMA

- Zaštita od štetnih zračenja pri radu s video terminalima provedena je već u sklopu konstrukcije uređaja, pa nisu potrebne neke dopunske mjere. Ipak, korisno je periodički ispitivati jakost ne ionizirajućeg i ionizirajućeg zračenja na svakom video terminalu, kako bi se spriječio štetan utjecaj eventualne pojave zračenja na radnike.
- Za zaštitu od bliještanja ih refleksije, zasloni mora biti postavljen na mjesto na kojem na njega neposredno ne pada dnevno svjetlo od prozora ili umjetno svjetlo od svjetiljke. Kontrast na zaslonu monitora ne smije biti prejak i mora se prilagoditi na odgovarajuću mjeru, kako bi se spriječilo bliještanje. Na ekranu su za oči najugodniji tamniji znakovi na svijetloj pozadini, pa po mogućnosti treba birati uređaje s takvim kombinacijama.
- Mjesto rada s računalom mora biti opremljeno u skladu s ergonomskim zahtjevima, kako bi se tijelo pri radu stoje moguće manje umaralo. Kako se radi o poslovima koji se obavljaju u sjedećem položaju, najvažniji dijelovi namještaja su stol određene visine pokretni stolac takve izvedbe da je moguća prilagodba sjedala i naslona. Ruke pri tome moraju biti tako postavljene da nadlaktica i podlaktica čine kut oko 90° ili više.
- Okolina u kojoj se radi s računalima mora biti dobro osvijetljena, s najmanje oko 200 do 300 luksa. Radni sto! mora biti odgovarajuće visine i takve izvedbe da površina ne bliješti i da nema refleksije. Na stolu mora biti dovoljno mjesta za rad, a sav pribor smješten tako da se spriječi prisilni položaj tijela. Ispod stola mora biti dovoljno mjesta za noge. Pri radu je potrebno održavati pravilan razmak između očiju i zaslona te između očiju i tipkovnice. Taj razmak je u praksi dosta velik i iznosi od 45 do 70 cm, ali je optimalan razmak oko 50 cm. Tipkovnica postavljena na stol ne smije biti viša od 3 cm, jer se inače ruka umara pa bi se morao koristiti podložak za ruke.
- Stolac mora biti ergonomske izvedbe, siguran i čvrst, s mogućnošću prilagodbe sjedala po visini.
- Također i naslon mora imati mogućnost prilagodbe, i to vodoravno i okomito, kako bi radnik imao čvrst oslonac u leđima pri svim radnim položajima. Podložak za noge mora se koristiti u svim prilikama kada radnik, sjedeći u ergonomski oblikovanom stolcu s namještenim sjedalom na odgovarajuću visinu, ne može nogama dosegnuti pod. U takvim prilikama noge se odmaraju na podlošku, što pridonosi ugodnijem osjećaju na radu i manjem umaranju. Preporučene dimenzije plohe na koju se stavljaju noge su 450 x 350 mm ili više.
- Pri radu s računalom potrebno je povećanu brigu posvetiti organizaciji rada. Za radnike se preporučuju češći kraći odmori tijekom radnog vremena, izvan radnog mjesta ili s isključenim ekranima, npr. svaka 2 sata, uz moguću primjenu lakih tjelesnih vježbi. Nužnim se smatra prethodni liječnički pregled očiju. Preporučuju se i periodički pregledi očiju barem svakih pet godina, a kod osoba starijih od 45 godina svake tri godine.

ZAPAMTITE ZA SIGURAN RAD

- Za računalima smijete raditi ako ispunjavate posebne uvjete za rad na tim uređajima te ako ste osposobljeni za siguran rad na njima.
- U slučaju bilo kakvog kvara na računalima ili pojedinom uređaju, isključite ga i kvar dojavite neposrednom rukovoditelju.

