

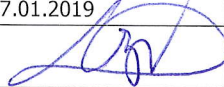


KLUB SLOVENSKÝCH TURISTOV, občianske združenie	Obsah dokumentu	Bezpečnosť a ochrana zdravia pri práci	Vydanie: A
	Znak a číslo dokumentu	FN-BOZP-06	Revízia: 0
	Názov dokumentu	Pokyny PC	Strana: 1 z 3

Prevádzkový predpis k zabezpečeniu minimálnych bezpečnostných požiadaviek na zariadenia a prostredie pri práci so zobrazovacími jednotkami

(Spracovaný v zmysle NV SR č.276/2006 Z.z., o minimálnych bezpečnostných a zdravotných požiadavkách
pri práci so zobrazovacími jednotkami)

Dokument: FN-BOZP-06	Vypracoval:	Posúdil:	Schválil:	Počet výtlačkov:
Meno a priezvisko	Ing. Miloš Ilavský	Bc. Miloš Ilavský	Ing. Peter Dragúň	Číslo výtlačku:
Funkcia	BT	ABT	Štatutár organizácie	Účinnosť od dňa:
Dátum (deň, mesiac, rok)	16.01.2019	16.01.2019	17.01.2019	17.01.2019
Podpis				

KLUB SLOVENSKÝCH TURISTOV, občianske združenie	Obsah dokumentu	Bezpečnosť a ochrana zdravia pri práci	Vydanie: A
	Znak a číslo dokumentu	FN-BOZP-06	Revízia: 0
	Názov dokumentu	Pokyny PC	Strana: 2 z 3

Úvod

Metodický pokyn pri práci s počítačmi je vydaný k zabezpečeniu minimálnych bezpečnostných požiadaviek na zariadenia a prostredie pri práci so zobrazovacími jednotkami v organizácií KLUB SLOVENSKÝCH TURISTOV, občianske združenie.

I. Bezpečnostné požiadavky na zariadenia

A. Obrazovka

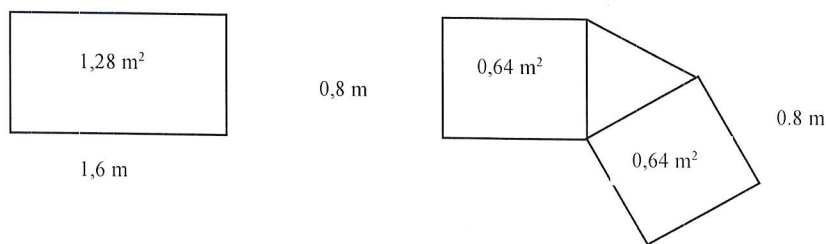
- Znaky na obrazovke musia byť dobre čitateľné a zreteľne zobrazené, primerane veľké s dostatočnou vzdialenosťou medzi znakmi a riadkami, (15" monitor znaky čitateľné zo vzdialenosti 35 cm, 17" monitor znaky čitateľné zo vzdialenosti 40 cm)
- Obraz na obrazovke musí byť ustálený bez blikania alebo iných prejavov nestálosti,
- Jas obrazovky a kontrast medzi znakmi a pozadím musia byť ľahko nastaviteľné a taktiež ľahko prispôsobiteľné podmienkam prostredia,
- Poloha, sklon a natočenie obrazovky musia byť ľahko prispôsobené zamestnancovi, a ak je potrebné, treba používať osobitný podstavec pod obrazovku,
- Na obrazovke nesmú byť rušivé zrkadlenia a svetelné odrazy

B. Klávesnica, myš

- Klávesnica musí byť od obrazovky oddelená a musí mať taký sklon a výšku, aby si zamestnanec mohol zvoliť pohodlnú pracovnú polohu (naklonenie klávesnice stredného radu písmen musí byť vo výške min. 3 cm)
- Priestor pred klávesnicou musí byť dostatočne veľký (5 – 10 cm) a musí poskytovať oporu pre ruky a predlaktia,
- Klávesnica musí mať matný povrch, zamedzujúci vzniku svetelných odrazov a znaky na klávesoch musia byť dostatočne kontrastné a čitateľné zo základnej pracovnej polohy,
- myš s podložkou musia byť v spoločnom priestore aspoň 30 cm od okraja stola

C. Pracovný stôl

- Šírka pracovného stola musí byť aspoň 160 cm,
- Hĺbka pracovného stola musí byť aspoň 80 cm,
- Pri kombinácii stolov musí byť plocha aspoň 1,28 m²



- Výška stola nastaviteľná je v rozmedzí 68 – 76 cm alebo 72 cm pri stole, ktorého výšku nemožno nastaviť
- priestor na nohy musí byť vysoký min. 65 cm široký min. 58 cm hlboký min. 60 cm
- povrch pracovného stola nesmie odrážať svetlo a neoslňovať zamestnanca

D. Pracovné sedadlo, opierka na nohy

- pracovné sedadlo musí mať min. 5 koliesok, musí byť výškovo nastaviteľné,
- sedadlo musí umožňovať zmenu polohy pri sedení a voľnosť pohybov
- čalúnená plocha sedadla musí presahovať jeho okraj,
- celková plocha opierky nôh musí byť min. 45 x 35 cm
- pri práci predlaktie zamestnanca je približne vodorovne, ruky sú na klávesnici, lakť má uhol aspoň 90 stupňov,
- stehná sú približne vodorovne, koleno je v uhle aspoň 90 stupňov

KLUB SLOVENSKÝCH TURISTOV, občianske združenie	Obsah dokumentu	Bezpečnosť a ochrana zdravia pri práci	Vydanie: A
	Znak a číslo dokumentu	FN-BOZP-06	Revízia: 0
	Názov dokumentu	Pokyny PC	Strana: 3 z 3

- chodidlá sú celou plochou položené na podlahe (ak nie je potrebná opierka nôh)

II. Bezpečnostné požiadavky na prostredie

Pri práci s obrazovkovými terminálmi je potrebné zabezpečiť najmä :

A. Priestorové požiadavky

- plocha pracovného miesta musí byť aspoň 8 m², pri veľkých kanceláriách aspoň 12 m²,
- nezastavaná plocha na pracovisku musí byť min. 1,5 m²,
- spojovacie uličky k pracovisku musia byť aspoň 0,60 m široké a voľne priechodné

B. Osvetlenie, svetelné odrazy a oslnenie

- intenzita umelého alebo združeného osvetlenia má byť v rozsahu min. 200 až 500 luxov, najvhodnejšia hodnota je 300 luxov. Ak je obrazovka osvetlená len 100 luxami, je filter neúčinný,
- osvetlenie nesmie blikať a umelé osvetlenie musí mať rovnakú farbu svetiel,
- obrazovka má byť situovaná kolmo na stenu s oknami, aby sa vylúčili nadmerné jasy v zornom poli i odrazy okien na obrazovke,
- Pri umiestnení obrazoviek treba súčasne rešpektovať možnosť prístupu denného svetla z ľavej alebo pravej strany,
- Inštalované žalúzie alebo vnútorné rolety musia umožniť reguláciu svetla

C. Hluk

Prípustné hodnoty hluku :

- pre náročné práce do 50 dB
- pre rutinné práce do 65 dB

D. Teplota, vlhkosť vzduchu

- optimálna teplota

letné obdobie : 22,4 a 24,0 ° C

zimné obdobie : 21, 6 a 24,0 ° C

vlhkosť vzduchu : 40 – 60%

III. Školenia, zdravotné prehliadky, prestávky v práci

Pred zaradením na pracovisko s obrazovkami majú byť zamestnanci podrobení podľa smerníc EU pre prácu na týchto pracoviskách a min. 1 x za dva roky, lekárskej prehliadke zameranej na vyšetrenie zraku, oporných a pohybových ústrojov a na bolesti hlavy. Periodické lekárske prehliadky by mali byť minimálne 1 x ročne. Tehotné ženy by mali byť preradené na inú prácu mimo obrazovky. Pri trvalej práci pri obrazovkách je potrebné zaradiť 5 minútovú prestávku po každej hodine a 10 minútovú po každej druhej hodine, pričom by trvalá práca pri obrazovkách aj s prestávkami nemala presahovať 6 hodín.