

# Здравословна и безопасна работа с ВИДЕОДИСПЛЕИ

---

*Работна инструкция*

Тази инструкция установява правила за безопасна и правилна работа с видеодисплеи.



Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

## Съдържание:

Обхват.....	2
Тази инструкция има за цел да предпази здравето на служителите на Университета чрез подобряване знанието за работа с видеодисплеи.....	2
Приложение .....	2
Права на достъп .....	2
Описание.....	2
Общи положения .....	2
Приспособяване на работното място за избягване на рисковете .....	2
Зрителни изисквания към работното място за работа с видеодисплеи и начини за реализирането им.....	3
Изисквания към работния стол и работната повърхност .....	4
Избягване на неблагоприятни ефекти в резултат на работата с видеодисплеи .....	7
Разпределение на времето за работа и почивка .....	7
Допълнителни документи .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

## Обхват

Тази инструкция има за цел да предпази здравето на служителите на Университета чрез подобряване знанието за работа с видеодисплеи.

## Приложение

Настоящата инструкция е приложима за целия Университет.

## Права на достъп

Достъпът до този документ е разрешен на всички служители на Университета.

## Описание

### Общи положения

- ✓ При правилно изпълнение и организация на работното място, работата с видеодисплеи:
  - ☆ Не води до болки и увреждания на мускулно-скелетния апарат, защото естеството на работата не изисква постоянно поддържане на една и съща работна поза, както и поради възможностите за регулиране и преместване на дисплея, клавиатурата и работната мебел;
  - ☆ Не води до очни увреждания и заболявания;
  - ☆ Не причинява значителна зрителна умора, когато качеството на представяната информация върху екрана е добро и нивото на осветеност отговаря на изискванията на зрителната задача.
- ✓ Постоянната и/или неправилна работна поза, еднаквите и монотонни движения, недостатъчното или свръхнатоварването, умственото пренапрежение, лошата организация на работното място, могат да бъдат причина за:
  - ☆ Болки и смущения в мускулно-скелетната система, особено в областта на врата, раменете, гърба и кръста, на ръцете и китките;
  - ☆ Увреждане на зрението, поради натоварването на зрителния апарат; Умора;
  - ☆ Главоболие и досада;
  - ☆ В много редки случаи и за психосоматични смущения.

### Приспособяване на работното място за избягване на рисковете

- ✓ Отстранете блясъка, причинен от осветителни тела, прозорци и ярки предмети.
- ✓ Нагласете /регулируйте/ височината на стола, работната повърхност и клавиатурата.
- ✓ При работа с две ръце, поставете клавиатурата точно пред себе си, а при работа с една ръка – пред работещата ръка.
- ✓ Регулирайте яркостта и контраста на екрана (по-лесно се чете, когато символите са по-ярки от фона, но не прекалено).
- ✓ Регулирайте височината на екрана, така че горният му ръб да бъде на нивото на очите.
- ✓ Наклонете екрана леко назад, като внимавате върху него да не се получи блясък.

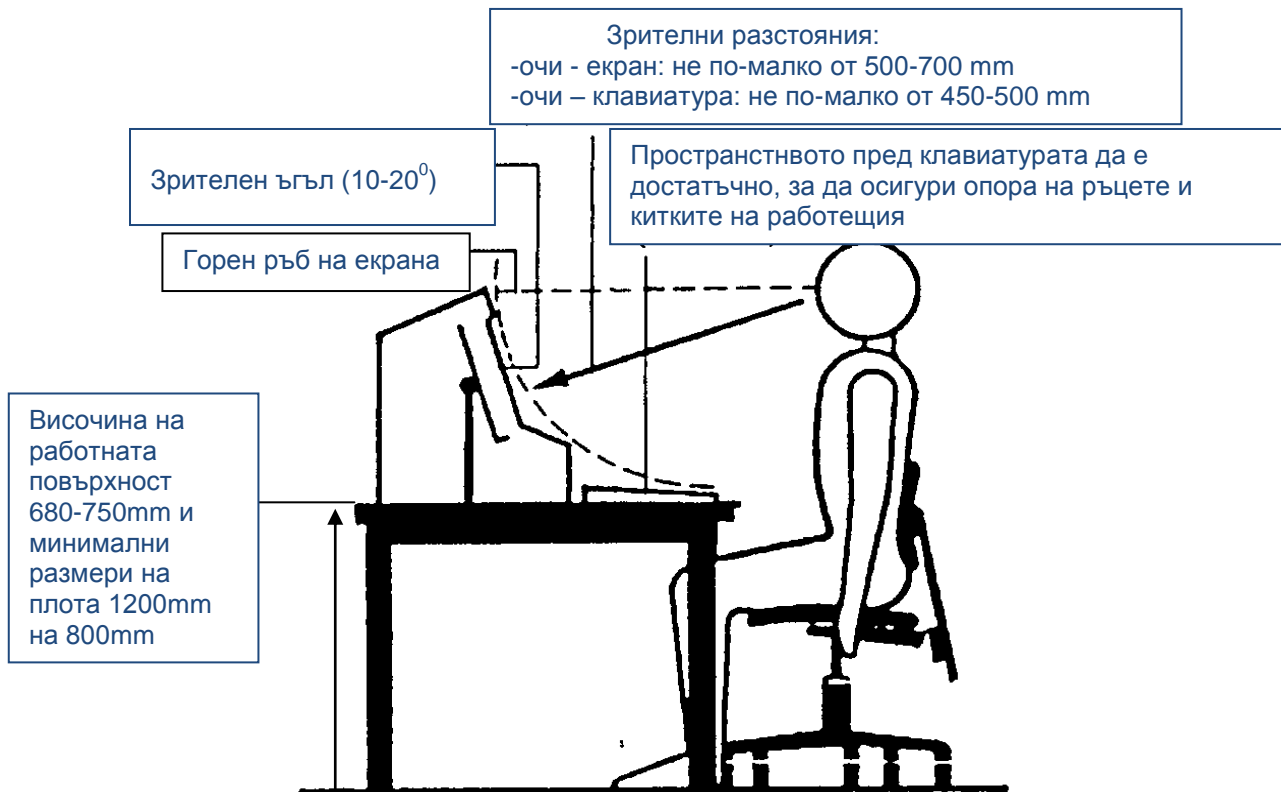
Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

- ✓ Поддържайте екрана чист. Почиствайте го редовно.



- ✓ Ако имате, разположете държателя на документи до екрана и то на същата височина.
- ✓ Редувайте мястото на държателя от двете страни на видеодисплея, за да промените положението на главата.
- ✓ Осигурете достатъчно свободно пространство за основните работни материали и документи.
- ✓ Премествайте клавиатурата от време на време, за да промените положението на раменете и ръцете.
- ✓ Незабавно съобщавайте на help desk, за проблеми свързани с работата на компютъра, трептене на екрана или ненормален шум.

## **Зрителни изисквания към работното място за работа с видеодисплеи и начини за реализирането им**

- ✓ Осветлението трябва да бъде равномерно. При изкуствено осветление, най-малката осветеност на работните места трябва да бъде 300 lx.
- ✓ Върху екрана не трябва да има блясък – причина могат да бъдат отраженията на осветителни тела, прозорци, ярки предмети:
  - ☆ Отстранете източника;
  - ☆ Разположете компютъра така, че осветителните тела да са встрани или поне извън зоната на получаване на блясък;

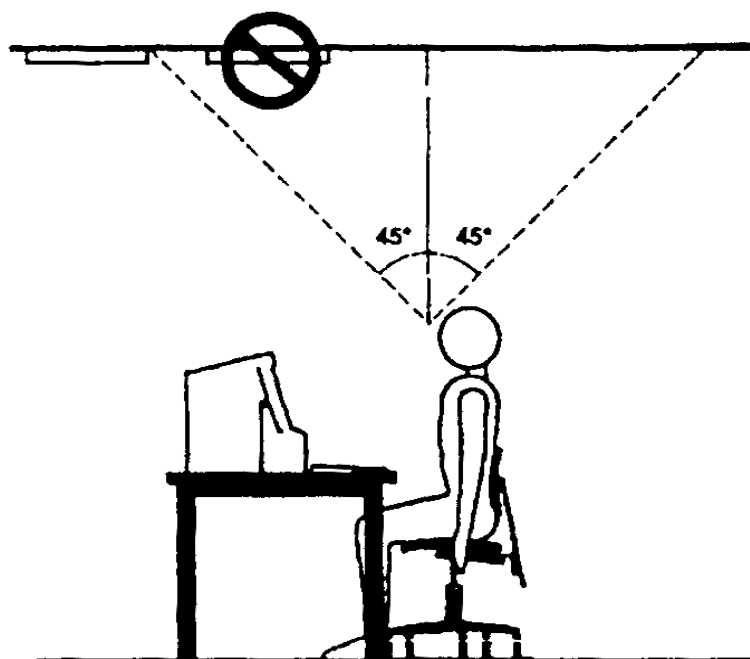
Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

- ☆ Разположете екрана така, че да сключва ъгъл от  $90^{\circ}$  с прозорците;
- ☆ Нагласете щорите на прозорците така, че да контролирате нивото на осветеност и блясък.



- ✓ Върху екрана не трябва да има сенки – появяват се при прекалено слабо осветление или неправилно разположени осветителни тела. За отстраняване на сенките използвайте локални осветителни тела.
- ✓ При продължителна работа често поглеждайте встрани от екрана, за да почиват очите.
- ✓ Работете с височина на знаците по-голяма от 4.1 mm.
- ✓ Не е желателно:
  - ☆ Поставянето на ярки картини зад екрана;
  - ☆ Постоянното използване на лъскави или гланцирани канцеларски материали;
  - ☆ Сядането с лице към прозорците и разполагането на екрана срещу прозорците.

## Изисквания към работния стол и работната повърхност

- ✓ Добре регулираният стол:
  - ☆ Подобрява положението на тялото;
  - ☆ Подобрява кръвообращението;
  - ☆ Намалява напрежението на мускулно-скелетната система.
- ✓ Столовете трябва:
  - ☆ Да са въртящи;

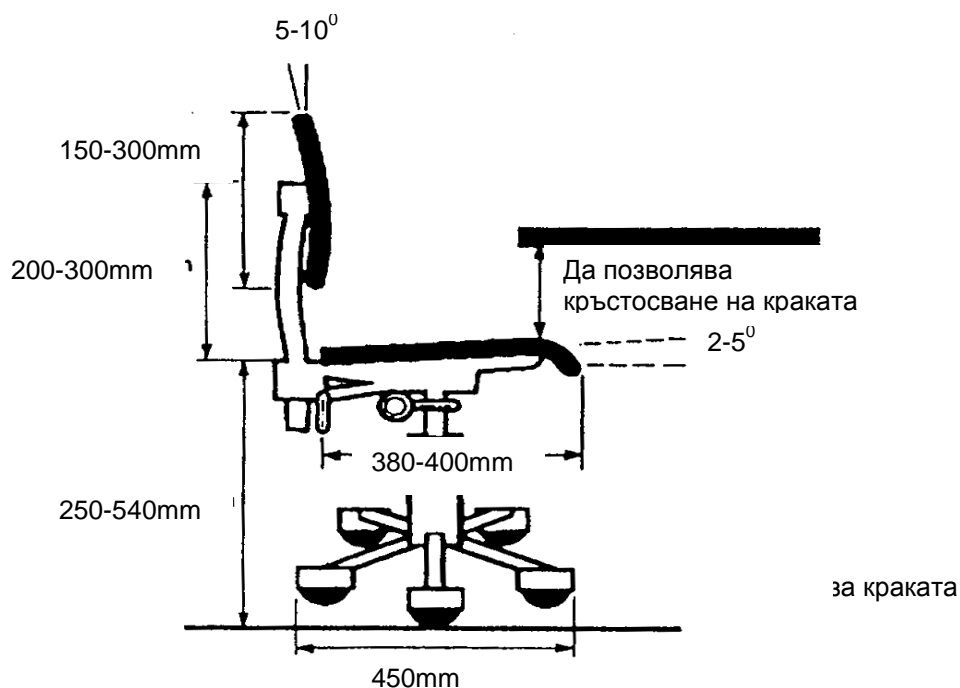
Съставил:

Ревизирана от:

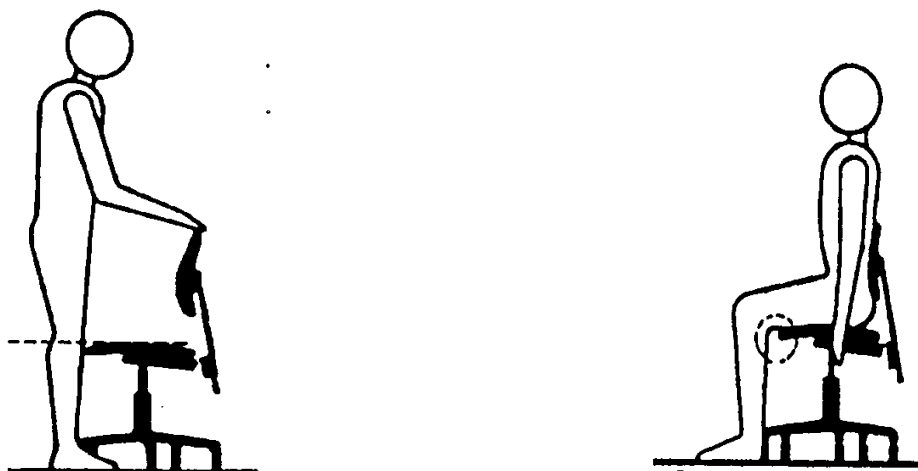
Одобрена от:

Дата:

- ☆ Да имат пет колелца;
- ☆ Да са стабилни;
- ☆ Да са с пореста материя и заоблен преден ръб на седалката.
- ✓ Затегнете облегалката на стола, така че да не поддава под теглото на тялото.
- ✓ Пренагласяйте стола през работния ден, за да разнообразявате положението на тялото.



- ✓ Използвайте столове с подлакътници, които да не пречат на работните действия.
- ✓ Осигурете достатъчно пространство за краката под работната повърхност.





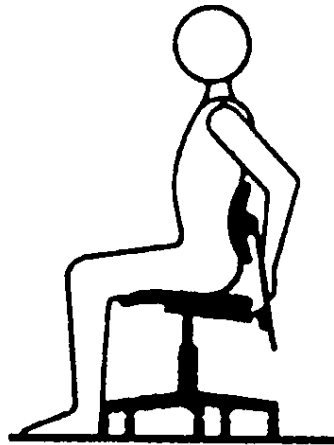
Съставил:

Ревизирана от:

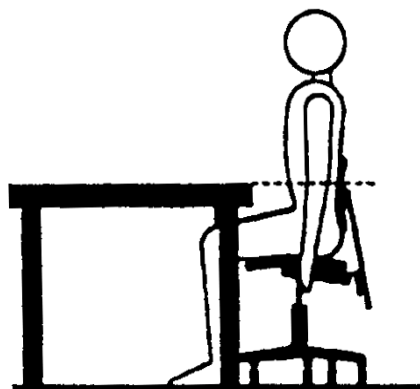
Одобрена от:

Дата:

- ✓ Не съхранявайте материали под работната повърхност.
- ✓ Нагласете и регулирайте стола според ръста на тялото си:
  - ☆ Застанете пред стола и нагласете височината на седалката, така че най-високата част на седалката да бъде точно под капачките на колената;
  - ☆ Седнете така, че свободното пространство между предния ръб на седалката и задната част на подбедреницата да бъде колкото свит юмрук:



- ☆ Нагласете облегалката така, че да осигурява опора в областта на вътрешната извивка (лордозата) на долната част на гърба.
- ☆ Нагласете работната повърхност (ако е възможно) да е на нивото на лактите, когато ръцете са изпънати по тялото:



- ☆ Когато използвате нерегулируема работна повърхност нагласете височината на седалката така, че лактите да са на нивото на вътрешния ред клавиши на клавиатурата.
- ✓ Осигурете разстояние между очите си и екрана не по-малко от 500 – 700 mm.
- ✓ Осигурете разстояние между очите си и клавиатурата не по-малко от 450 - 500 mm.

Съставил:

Ревизирана от:

Одобрена от:

Дата:

## **Избягване на неблагоприятни ефекти в резултат на работата с видеодисплеи**

- ✓ Разнообразявайте работните задачи (ако е възможно) - прекъснете работата и изпълнете други задачи, свързани с промяна на работната поза;
- ✓ Работете с умерен темп – прекалено бързият темп на работа може да доведе до мускулно пренапрежение, а прекалено бавният – до отегчаване;
- ✓ Поглеждайте от време на време встрани от екрана и фокусирайте погледа си върху далечен предмет, за да си починат очите;
- ✓ Правете редовни почивки, за да облекчите мускулните болки, преумората на очите, стреса.
- ✓ Използвайте почивките, за да се изправите, да се разходите наоколо, да смените умствената дейност.

## **Разпределение на времето за работа и почивка**

- ✓ Организирайте работата си с видеодисплеи по начин, позволяващ смяната на тази дейност с други задачи, при изпълнението на които сте прави или се движите, или най-малкото – променете работната си поза и прекъснете работата с клавиатурата и наблюдението на екрана.
- ✓ Ако това е невъзможно, при интензивна работа с видеодисплеи, ползвайте кратките почивки по време на работа, съгласно физиологичните режими на труд и почивка, утвърдени в компанията. Паузите, наложени от естеството на работата, например чакане на отговор от системата, не позволяват възстановяването и не могат да заместят почивките.
- ✓ По време на почивките се препоръчват упражнения за отмора на мускулите на гърба, раменете, ръцете (Приложение 1).

**К Р А Й**