



Утвърждавам
Зорка Петкова

Директор

Заповед №18/23.09.2020 г.

**ИНСТРУКЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ И ЗДРАВЕ
ПРИ РАБОТА И ОБУЧЕНИЕ В ЕЛЕКТРОННА СРЕДА**

за избягване на рисковете при работа с видеодисплей:

1. Приспособете работното място към индивидуалните си потребности, като:

- използвайте предвидените или допълнително закупени към видеодисплея приспособления;
- отстранете блясъка, причинен от осветителни тела, прозорци и ярки предмети;
- нагласете височината на стола, работната повърхност и клавиатурата;
- при работа с две ръце, поставете клавиатурата точно пред себе си, а при работа с една ръка - точно пред работещата ръка;
- осигурете достатъчно свободно пространство за основните работни материали и документи;
- премествайте клавиатурата от време на време, за да промените положението на раменете и ръцете;
- използвайте опора за китките, ако долната част на ръката или китката е без опора;
- регулирайте яркостта и контраста на екрана (изберете по-ярки символи от фона);
- регулирайте височината на екрана, така че горният му ръб да бъде на нивото на очите;
- наклонете екрана леко назад, като внимавате да не се получи блясък;
- разположете държателя на документи до екрана на същата височина и редувайте мястото му от двете страни на видеодисплея;
- почиствайте екрана редовно;
- незабавно съобщавайте за проблеми, свързани с работата на компютъра - трептене на екрана или ненормален шум.

2. Приспособете работното място за работа с видеодисплея спрямо зрителните изисквания, като:

- осигурете равномерно осветление;
- за избягване на блясъка върху екрана: отстранете източника; разположете компютъра, така че осветителните тела да са встрани или извън зоната на получаване на блясъка; разположете екрана, така че да сключва ъгъл от 90° с прозорците; нагласете щорите на прозорците, така че да контролирате нивото на осветеност и блясък;
- за избягване на сенките по екрана използвайте локални осветителни тела;
- при продължителна работа често поглеждайте встрани от екрана за почивка на очите;
- не е желателно: поставянето на ярки картини зад екрана; постоянно използване на лъскави и гланцирани материали; сядането с лице към прозорците и разполагането на екрана срещу прозорците.

3. Приспособете работния си стол и работната повърхност, като:

- изберете стол, който е въртящ, има пет колелца, стабилен и заоблен преден ръб на седалката;
- затегнете облегалката на стола, така че да не се поддава под теглото на тялото;
- пренагласяйте стола през работния ден, за да се разнообразява положението на тялото;
- използвайте столове с подлакътници, които да не пречат на работните действия;
- осигурете достатъчно пространство за краката под работната повърхност;
- регулирайте стола според ръста на тялото си: най-високата част на седалката да бъде точно под капачките на колената; свободното пространство между предния ръб на седалката и задната част на подбедреницата да бъде колкото свит юмрук; облегалката да осигурява опора в областта на вътрешната извивка на долната част на гърба;
 - нагласете работната повърхност да е на нивото на лактите, когато ръцете са изпълнати по тялото;
 - нагласете височината на седалката, така че лактите да са на нивото на вътрешния ред клавиши на клавиатурата;
 - използвайте поставка за краката, ако стъпалата не достигат и не се разполагат хоризонтално на пода;
 - осигурете разстояние между очите си и екрана, не по-малко от 500-700 мм;
 - осигурете разстояние между очите си и клавиатурата, не по-малко от 450-500 мм.

4. Упражнения за изпълнение на работното място при работа с видеодисплей:

- прекъснете работата и изпълнете други задачи, свързани с промяна на работната поза;
- работете в умерен темп;
- поглеждайте от време на време встрани от екрана и фокусирайте погледа си в далечен предмет;
 - 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.

5. Разпределете времето за работа и почивка, като:

- сменяте работата с видеодисплея, с други задачи, които изискват да сте изправени или да се движите;
- ако това е невъзможно, правете 15-минутни почивки на всеки час;
- по време на почивките правете упражнения за отмора на мускулите на гърба, раменете и ръцете.