Załącznik nr 3 do Regulaminu pracy w II Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami Integracyjnymi im. C. K. Norwida w Tychach

**INSTRUKCJA BHP PRZY WYKONYWANIU PRACY ZDALNEJ**

**1. CEL**

Celem Instrukcji jest określenie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii, jakie powinien spełnić́ pracownik podczas wykonywania pracy zdalnej, wykonywanej przy monitorze ekranowym zgodnie z warunkami określonymi przepisami Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U. 1998 nr 148 poz. 973).

**2. PRZEDMIOT I ZAKRES**

**2.1 Przedmiot.**

Przedmiotem instrukcji są̨ zasady ergonomii i bezpieczeństwa pracy podczas pracy zdalnej

przy monitorze ekranowym.

**2.2 Zakres.**

Postanowienia niniejszej instrukcji mają zastosowanie przy wykonywaniu pracy zdalnej przez pracowników w miejscu wykonywania pracy zdalnej polegającej na pracy przy monitorze ekranowym z użyciem urządzeń elektronicznych.

**3. ZASADY BEZPIECZNEJ PRACY ZDALNEJ**

**3.1 Uwagi ogólne:**

Do pracy przy monitorze ekranowym może przystąpić́ pracownik, który posiada przeszkolenie ogólne oraz stanowiskowe BHP, aktualne zaświadczenie lekarskie o braku przeciwskazań do pracy na stanowisku, oraz oceną ryzyka zawodowego na stanowisku pracy.

**3.2 Przed rozpoczęciem pracy zdalnej należy:**

1) ustalić́ miejsce wykonywania pracy, stanowisko pracy zdalnej powinno być dobrze oświetlone, z wystarczającą̨ ilością̨ miejsca do ustawienia urządzeń elektronicznych i materiałów pomocniczych wykorzystywanych w trakcie pracy oraz miejscem do wykonywania innych czynności związanych z pracą zdalną,

2) dostosować wysokość́ siedziska do indywidualnych potrzeb, tak żeby zapewnić ergonomiczną pozycję ciała, która powinna zapobiegać nadmiernemu narażeniu na przeciążenie układu mięśniowo- szkieletowego podczas pracy. Szczególną̨ uwagę̨ należy zwrócić na prawidłowe: podparcie kręgosłupa, ułożenie nóg oraz podparcie rąk i dłoni podczas pracy,

3) sprawdzić wizualnie stan techniczny gniazdka elektrycznego, do którego zostanie podłączony sprzęt elektroniczny oraz kabli zasilających. Gniazdko elektryczne nie powinno być obluzowane, a obudowa powinna być nieuszkodzona, kable niepopękane, wtyczki nieuszkodzone. Gniazdo powinno znajdować́ się̨ w takiej odległości, żeby podłączone przewody elektryczne nie były naprężone i nie leżały one w ciągu komunikacyjnym, stwarzające tym samym zagrożenie potknięcia się̨ o nie podczas przemieszczania się̨,

4) jeżeli zachodzi taka potrzeba- wywietrzyć pomieszczenie pracy zdalnej oraz zapewnić́ odpowiednie oświetlenie w tym odpowiednio ustawić monitor ekranowym względem źródła światła celem uniknięcia efektu odbicia czy olśnienia,

5) przygotować́ potrzebne dokumenty oraz programy użytkowe do pracy, jeżeli są̨ takie potrzebne,

6) przygotować́ urządzenie do pracy zgodnie instrukcją obsługi.

7) W trakcie wykonywania pracy zdalnej należy w miarę̨ możliwości organizować pracę w sposób urozmaicony, zmieniając wykonywane zadania i pozycje ciała W trakcie wykonywania pracy zdalnej należy w miarę̨ możliwości organizować pracę zachowaniu 5-cio minutowej przerwy po każdej przepracowanej godzinie przed monitorem ekranowym.

3.4 Po zakończeniu pracy zdalnej należy wyłączyć urządzenie oraz sprzęt zasilany energią elektryczną i zabezpieczyć urządzenia przed dostępem osób niepowołanych.

**4. ZASADY BEZPIECZNEGO WYKONYWANIA PRACY ZDALNEJ.**

4.1 Użytkować sprzęt zgodnie z przeznaczeniem oraz stosować́ instrukcje obsługi dla poszczególnych urządzeń.

4.2 Zapewnić ustawienie biurka oraz krzesła zgodnie z zasadami ergonomii.

4.3 Stosować okulary korekcyjne bądź soczewki podczas pracy przy monitorze

ekranowym zgodne z zaleceniem lekarza, jeżeli wyniki badań okulistycznych przeprowadzonych w ramach profilaktycznej opieki zdrowotnej wykażą̨ potrzebę̨ ich stosowania.

4.4 Zapewnić drożność ciągów komunikacyjnych - kable, dywany i wykładziny nie powinny odstawać́, aby nie przeszkadzać w poruszaniu się po miejscu pracy zdalnej.

4.5 Zachować ostrożność przy używaniu urządzeń elektrycznych, w przypadku stwierdzenia nieprawidłowości bądź awarii urządzenia- odłączyć od źródła prądu i zapewnić usunięcie nieprawidłowości, awarii.

4.6 Zapewnić właściwe oświetlenie miejsca pracy zdalnej.

4.7 Oddzielić miejsca spożywania posiłków od miejsca pracy zdalnej oraz zachować

ostrożność spożywając gorące napoje.

**5. ZASADY POSTĘPOWANIA W SYTUACJACH AWARYJNYCH STWARZAJĄCYCH ZAGROŻENIA DLA ŻYCIA LUB ZDROWIA PRACOWNIKA.**

5.1 W przypadku awarii urządzenia elektronicznego lub wątpliwości, co do stanu bezpieczeństwa pracy, pracownik musi przerwać pracę i skontaktować się̨ z bezpośrednim przełożonym.

5.2 Każdy zaistniały wypadek przy pracy zdalnej w miejscu zamieszkania należy niezwłocznie zgłosić przez poszkodowanego lub członka jego rodziny do bezpośredniego przełożonego pracownika.

5.3 W razie zauważenia pożaru podjąć próbę̨ jego ugaszenia, a następnie zaalarmować́ otoczenie, straż̇ pożarną i przełożonych, a w przypadku ogłoszenia ewakuacji stosować się̨ do wskazówek prowadzącego akcje ratowniczą.

**6. NA STANOWISKU PRACY ZABRANIA SIĘ̨:**

1. Pracy na niesprawnych lub niekompletnych urządzeniach.

2. Pracy na urządzeniach pozbawionych obudów i osłon bezpieczeństwa

3. Czyszczenia urządzeń́ bez odłączenia od sieci elektrycznej

4. Spożywania posiłków podczas pracy zdalnej w miejscu pracy urządzenia.

5. Palenia tytoniu i spożywania alkoholu.

6. Wykonywania samodzielnych napraw urządzeń́, zwłaszcza elektrycznych, kabli i instalacji. 7. Ograniczania swobodnego dojścia do stanowiska pracy.

8. Obsługi urządzeń́ elektronicznych przez osoby postronne.