

Witam Państwa!

Z uwagi na to, że NASZE zajęcia z BHP mają charakter pracy zdalnej przy użyciu komputerów pierwszym zagadnieniem będzie bezpieczeństwo pracy przy jego wykorzystaniu.

BHP pracy przy komputerze i innych elektrycznych urządzeniach zewnętrznych współpracujących z komputerem (z racji tego, że pracujecie Państwo w domu – nie jedźcie a przede wszystkim nie pijcie przy nich).

Porażenie prądem to nie jedyne zagrożenie „ze strony” PC-ta.

Inne często wynikają z braku ergonomii podczas pracy przy nim.

Poniżej załączam link do materiału Państwowej Inspekcji Pracy.

W prawdzie materiał PIP autorstwa dr Tomasza Tokarskiego nosi tytuł:

„ Ergonomia pracy z laptopem ”, ale znajdziecie tam wiele wskazówek do pracy z komputerem (również stacjonarnym).

Zachęcam do zapoznania się z nimi i znalezienia odpowiedzi na pytania znajdujące się poniżej z uwagi na zaliczenie przedmiotu, ale przede wszystkim z uwagi na zdrowie.

Oto link:

https://www.pip.gov.pl/ergonomia/pdf/ergonomia_pracy_z_laptopem.pdf

Pomóc Państwu może również **film edukacyjno-szkoleniowy CIOP-PIB "Ergonomia w biurze".**

<https://www.youtube.com/watch?v=RkfwYQhsAeQ>

I pytania:

- 1- jak długo maksymalnie można pracować z komputerem?
- 2- kiedy i jak długie przerwy należy stosować ?
- 3- w jakiej odległości od oczu(zależnej od wielkości- ile przekątnych) powinien znajdować się ekran ?
- 4- ile centymetrów jeśli ekran ma 20 cali ?
- 5- jak go ustawić względem oczu (na jakiej wysokości górna krawędź)
- 6 a jak względem okna
I w jakiej minimalnej odległości ?
- 7- jak poprawnie ustawić krzesło, względem biurka, czy klawiatury, by przyjąć poprawną pozycję ciała i sobie nie szkodzić?
- 8- jakie kąty w poszczególnych stawach powinny być zachowane (w barkowym, łokciowym, nadgarstku, biodrowym, kolanowym,, skokowym.

Drugim materiałem do opracowania odpowiedzi do załączonej pracy kontrolnej (omawianym w trakcie wcześniejszych zajęć) **jest „W pierwszej pracy” z 2019 r.**

(link poniżej)

<https://www.zus.pl/documents/10182/167776/W+pierwszej+pracy+-+2019/110411ce-3145-4958-b699-9a80ca874766>

Chciałbym, aby z częścią zagadnień tam zamieszczonych Państwo się zapoznali.

Na końcu każdego rozdziału, w części SPRAWDŹ SIĘ, znajdują się pytania i polecenia, z których część znajdzie się wśród pytań w ramach pracy zaliczeniowej.

Oto rozdziały, które należy „przerobić” (zwłaszcza, że wiedza z tego zakresu może przydać się w życiu):

Z części II. Bezpieczeństwo i higiena pracy rozdziały:

- 13. Obowiązki z zakresu bhp związane z dopuszczeniem pracownika do pracy:
 - 13.1 Badania lekarskie
 - 13.2 Szkolenie w dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy
- 14. Zarządzanie ryzykiem zawodowym
- 15. Wymagania bhp przy wykonywaniu poszczególnych rodzajów prac :
 - 15.1 Prace na wysokości
 - 15.2 Prace przy maszynach i urządzeniach
 - 15.3 Prace z substancjami chemicznymi i ich mieszaninami
- 16. Wypadki przy pracy

Proszę także zapoznać się z trzema tematami zawartymi

w KULTURZE BEZPIECZEŃSTWA

(link- https://kultbezp.ciop.pl/P_O_Z_I_O_M_4/Startowa_L&P.htm)

Oto one:

3.6 Zagrożenia czynnikami biologicznymi w środowisku pracy- str. 145

3.7 Czynniki psychofizyczne w środowisku pracy- str.151

3.8 Ocena ryzyka zawodowego na stanowisku pracy- str.158

Stosowanie wiedzy zawartej w obu e-podręcznikach przyda się w życiu codziennym w domu jak i w pracy .

Pozdrawiam

Zygmunt Budziński