

Zarządzenie wewnętrzne Nr R021.1.26.2024
Rektora Uniwersytetu Jana Długosza w Częstochowie
z dnia 6 marca 2024 r.

w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe

Na podstawie art. 23 ust. 1 i 2, art. 51 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. - Prawo o szkolnictwie wyższym i nauce (t.j. Dz. U. z 2023 r., poz. 742 z późn. zm.) oraz zgodnie z rozporządzeniem Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z 18 października 2023 r. zmieniającym rozporządzenie w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz. U. poz. 2367) zarządza się, co następuje:

§ 1

Ileokroć w zarządzeniu jest mowa o:

- 1) monitorze ekranowym – należy przez to rozumieć urządzenie do wyświetlania informacji w trybie alfanumerycznym lub graficznym, niezależnie od metody uzyskiwania obrazu,
- 2) stanowisku pracy – należy przez to rozumieć przestrzeń pracy wraz z:
 - a) wyposażeniem podstawowym, w tym monitorem ekranowym, klawiaturą, myszą lub innymi urządzeniami wejściowymi, oprogramowaniem z interfejsem dla użytkownika,
 - b) krzesłem i stołem,
 - c) opcjonalnym wyposażeniem dodatkowym, w tym stacją dysków, drukarką, skanerem, uchwytem na dokumenty, podnóżkiem,
- 3) pracownikowi zatrudnionym na stanowisku wyposażonym w monitor ekranowy – należy przez to rozumieć każdą osobę zatrudnioną na Uniwersytecie Jana Długosza w Częstochowie, użytkującą w czasie pracy monitor ekranowy co najmniej przez połowę dobowego wymiaru czasu pracy,
- 4) czasie pracy – należy przez to rozumieć czas, w którym pracownik pozostaje w dyspozycji pracodawcy w zakładzie pracy lub w innym miejscu wyznaczonym do wykonywania pracy,
- 5) połowie dobowego wymiaru czasu pracy – należy przez to rozumieć połowę dobowego czasu pracy pracownika zatrudnionego na cały etat.

§ 2

1. Kierownik jednostki jest zobowiązany organizować stanowiska pracy wyposażone w monitory ekranowe w taki sposób, aby spełniały one minimalne wymagania bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ergonomii określone w załączniku do niniejszego zarządzenia.

2. W przypadku stosowania systemów przenośnych przeznaczonych do użytkowania na danym stanowisku pracy co najmniej przez połowę dobowego wymiaru czasu pracy, kierownik jednostki zapewnia, aby stanowisko pracy było wyposażone w podstawkę zapewniającą ustawienie ekranu tak, aby jego górna krawędź znajdowała się na wysokości oczu pracownika oraz w dodatkową klawiaturę i mysz.

3. Kierownik jednostki organizacyjnej na stanowiskach pracy wyposażonych w monitory ekranowe jest zobowiązany do:

a) przeprowadzania oceny warunków pracy w aspekcie wymagań bezpieczeństwa i higieny pracy, w tym organizacji i stanu elementów wyposażenia stanowisk pracy, obciążenia psychofizycznego pracowników,

b) zaplanowania działań naprawczych i usuwania stwierdzonych nieprawidłowości na tych stanowiskach,

c) informowania pracowników o wszystkich aspektach ochrony zdrowia i bezpieczeństwa pracy na stanowiskach pracy.

4. Obowiązek dotyczy stanowisk pracy, na których praca z monitorami ekranowymi oraz w przypadku stosowania systemów przenośnych przeznaczonych do użytkowania na stanowisku pracy wykonywana jest co najmniej przez połowę dobowego wymiaru czasu pracy (powyżej 4 godzin dziennie).

5. Wszystkie stanowiska, o których mowa w § 2 ust. 3 powinny być dostosowane do wymagań określonych w załączniku do niniejszego zarządzenia. Za spełnienie obowiązku określonego w zdaniu pierwszym odpowiedzialny jest kierownik jednostki.

§ 3

1. Pracownikowi, który użytkuje w czasie pracy monitor ekranowy należy zapewnić:

1) łączenie przemienne pracy związanej z obsługą monitora ekranowego z innymi rodzajami prac nieobciążającymi wzroku i wykonywanymi w innych pozycjach ciała lub co najmniej 5-minutową przerwę po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego, wliczaną do czasu pracy,

2) okulary lub soczewki korygujące wzrok przeznaczone do pracy przy monitorze ekranowym, poprzez zwrot kosztów ich zakupu, jednakże wyłącznie do wysokości ustalonego przez pracodawcę limitu, jeżeli wyniki badań okulistycznych przeprowadzonych w ramach profilaktycznej opieki zdrowotnej wykazują potrzebę ich stosowania podczas pracy przy obsłudze monitora ekranowego.

§ 4

Wprowadzone niniejszym zarządzeniem zasady organizacji stanowisk pracy wyposażonych w monitory ekranowe kierownicy jednostek obowiązani są stosować zarówno do już istniejących, jaki i nowo tworzonych stanowisk pracy.

§ 5

Realizacja obowiązków określonych w § 2 ust. 3 i ust. 5 zarządzenia powinna nastąpić w terminie do 17.05.2024 r.

§ 6

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

Rektor
Uniwersytetu Jana Długosza w Częstochowie

Prof. dr hab. Anna Wypych-Gawrońska

MINIMALNE WYMAGANIA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY ORAZ ERGONOMII, JAKIE POWINNY SPEŁNIAĆ STANOWISKA PRACY WYPOSAŻONE W MONITORY EKRANOWE

1.1. Wyposażenie stanowiska pracy oraz sposób rozmieszczenia elementów tego wyposażenia nie może powodować podczas pracy nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego i (lub) wzroku oraz być źródłem zagrożeń dla pracownika.

1.2. W przypadku stosowania systemów przenośnych przeznaczonych do użytkowania na danym stanowisku pracy co najmniej przez połowę dobowego wymiaru czasu pracy, stanowisko pracy powinno być wyposażone w podstawkę zapewniającą ustawienie ekranu tak, aby jego górna krawędź znajdowała się na wysokości oczu pracownika, oraz w dodatkową klawiaturę i mysz.

2.1. Monitor ekranowy powinien spełniać następujące wymagania:

- a) znaki na ekranie powinny być wyraźne i czytelne,
- b) obraz na ekranie powinien być stabilny, bez migotania lub innych form niestabilności,
- c) jaskrawość i kontrast znaku na ekranie powinny być łatwe do regulowania w zależności od warunków oświetlenia stanowiska pracy,
- d) regulacje ustawienia monitora powinny umożliwiać pochylenie ekranu.

2.2. Ustawienie monitora ekranowego oraz innych elementów wyposażenia nie powinno wymuszać niewygodnych ruchów głowy i szyi. Górna krawędź monitora ekranowego powinna znajdować się na wysokości oczu pracownika.

2.3. Ustawienie monitora ekranowego względem źródeł światła powinno ograniczać olśnienie i odbicia światła.

3.1. Klawiatura oraz mysz powinny stanowić osobne elementy wyposażenia podstawowego stanowiska pracy.

3.2. Konstrukcja klawiatury powinna umożliwiać użytkownikowi przyjęcie pozycji, która nie powodowałaby zmęczenia mięśni kończyn górnych podczas pracy.

3.3. Powierzchnia klawiatury powinna być matowa, a znaki na klawiaturze powinny być kontrastowe i czytelne.

4.1. Konstrukcja stołu powinna umożliwiać ergonomiczne ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy, w tym zróżnicowaną wysokość ustawienia monitora ekranowego i klawiatury, w szczególności powinna zapewniać:

- a) wystarczającą powierzchnię, gwarantującą łatwe posługiwanie się elementami wyposażenia stanowiska pracy i wykonywanie czynności związanych z pracą,

b) ustawienie klawiatury z zachowaniem takiej odległości od przedniej krawędzi stołu, która umożliwia podparcie dla rąk i przedramion z zachowaniem co najmniej kąta prostego między ramieniem i przedramieniem,

c) ustawienie elementów wyposażenia w odpowiedniej odległości od pracownika, bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji.

4.2. Pracownik powinien mieć zapewnioną odpowiednią przestrzeń do umieszczenia nóg pod blatem stołu oraz do przyjęcia wygodnej pozycji i możliwości jej zmiany podczas pracy.

4.3. Powierzchnia blatu stołu powinna być matowa.

5.1. Krzesło stanowiące wyposażenie stanowiska pracy powinno posiadać:

a) dostateczną stabilność przez wyposażenie go w podstawę co najmniej pięciopodporową z kółkami jezdnyymi,

b) regulację wysokości siedziska, regulację wysokości oparcia odcinka lędźwiowego kręgosłupa, regulację kąta pochylenia oparcia oraz odpowiednie wymiary oparcia i siedziska, zapewniające wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów,

c) wyprofilowanie siedziska i oparcia odpowiednie do naturalnego wygięcia kręgosłupa i ud,

d) możliwość obrotu wokół osi pionowej o 360°,

e) regulowane podłokietniki.

5.2. Mechanizmy regulacji wysokości siedziska i pochylenia oparcia powinny być łatwo dostępne i proste w obsłudze oraz tak usytuowane, aby regulację można było wykonywać w pozycji siedzącej.

6. Jeżeli przy pracy istnieje konieczność korzystania z dokumentów, na życzenie pracownika stanowisko pracy należy wyposażać w uchwyt na dokumenty, posiadający regulację ustawienia wysokości, pochylenia oraz odległości od pracownika.

7. Na życzenie pracownika stanowisko pracy należy wyposażać w podnózek.

8.1. Stanowisko pracy powinno być tak zaprojektowane, aby pracownik miał zapewnioną dostateczną przestrzeń pracy, pozwalającą na umieszczenie wszystkich elementów obsługiwanych ręcznie w zasięgu kończyn górnych.

8.2. Stanowisko pracy powinno być tak usytuowane w pomieszczeniu, aby pracownik miał do niego swobodny dostęp.

9.1. Oświetlenie powinno zapewniać komfort pracy wzrokowej, w szczególności:

a) oświetlenie na poszczególnych stanowiskach pracy powinno być dostosowane do rodzaju wykonywanych prac,

b) należy ograniczyć oślnienie bezpośrednie od opraw, okien, przezroczystych lub półprzezroczystych ścian albo jasnych płaszczyzn pomieszczenia oraz oślnienie odbiciowe od monitora ekranowego, w

szczegółności przez stosowanie odpowiednich opraw oświetleniowych, instalowanie urządzeń eliminujących nadmierne operowanie promieni słonecznych padających na stanowisko pracy.

9.2. Dopuszcza się stosowanie opraw oświetlenia miejscowego, pod warunkiem że będą to oprawy niepowodujące olśnienia.

10. Przy projektowaniu, doborze i modernizacji oprogramowania, a także przy planowaniu wykonywania zadań z użyciem monitora ekranowego pracodawca powinien uwzględnić w szczególności następujące wymagania:

- a) oprogramowanie powinno odpowiadać zadaniu przewidzianemu do wykonania,
- b) systemy komputerowe powinny zapewniać przekazywanie pracownikom informacji zwrotnej o ich działaniu,
- c) systemy komputerowe powinny gwarantować wyświetlanie informacji w formie i tempie odpowiednich dla pracownika.