

**Praca z komputerem  
+ regulacje prawa pracy (kp)**

Jakie szczegółowe obowiązki w dziedzinie bhp spoczywają na pracodawcy w zakresie szkolenia w dziedzinie bhp?

**Odpowiedź:**

- **Pracodawca ma obowiązek zapewnienia przeszkolenia pracownika w zakresie bhp przed dopuszczeniem go do pracy oraz prowadzenia okresowych szkoleń w tym zakresie.**

# Praca z komputerem - bhp

***Komputer usprawnił i przyspieszył wiele prac biurowych.***

***Jest genialnym wynalazkiem XX wieku, ale może być też przyczyną kłopotów ze zdrowiem.***

# Praca z komputerem - bhp

- **Gdy spędzasz wiele godzin przy komputerze, powinnaś mieć odpowiednio przygotowane miejsce pracy.**
- **Jeśli będziesz siedziała w nieodpowiedniej pozycji (np. zgarbiona lub zbyt blisko ekranu), zaczniesz odczuwać ból kręgosłupa i głowy, oczy będą się szybciej męczyć.**

# Praca z komputerem - bhp

**Można uniknąć tych przykrych**

**dolegliwości, pod warunkiem, że:**

# Praca z komputerem - bhp

- **będziesz miała wygodne krzesło. Musi być stabilne, obrotowe, wyposażone w kółka, z regulowaną wysokością oraz możliwością ustawienia oparcia. Powinno mieć też poręczce, na których można wygodnie oprzeć łokcie;**

# Praca z komputerem - bhp

- **wysokość biurka powinna być dopasowana do twojego wzrostu;**
- **nie należy nic stawiać pod blatem, na którym leży klawiatura. Powinnaś mieć tam wolną przestrzeń na nogi (minimum 50 cm głębokości i 70 cm szerokości);**

# Praca z komputerem - bhp

- **w oknach pokoju, gdzie pracujesz, powinny być żaluzje. Komputer powinien być tak ustawiony, żeby od monitora nie odbijało się ani światło naturalne, ani światło lamp. Refleksy męczą wzrok (mogą powodować bóle oczu, łzawienie, zaburzenia ostrości widzenia). Jeśli światło odbija się w monitorze, obraz jest mniej wyraźny. Ty, próbując coś dostrzec, garbisz się lub pochylasz na boki, a to może powodować bóle kręgosłupa;**



# Praca z komputerem - bhp

- **jeżeli podczas pracy musisz korzystać z dokumentów lub jeśli przepisujesz tekst, powinnaś mieć podpórkę na kartki lub specjalny uchwyt przy ekranie. Wtedy nie będziesz musiała, co kilka sekund przenosić wzroku z monitora na biurko;**
- **Monitor starszej generacji powinien mieć filtr chroniący przed promieniowaniem;**

# Praca z komputerem - bhp

- **jeśli obok pracuje na komputerze inna osoba, odległość między waszymi monitorami powinna wynosić minimum 0,6 m. Gdy siedzisz naprzeciwko osoby pracującej na komputerze, powinnaś być w odległości co najmniej 0,8 m od tyłu drugiego komputera;**

# Praca z komputerem - bhp

- **pomieszczenie, w którym stoją monitory, powinno być klimatyzowane. Trzeba je także często wietrzyć. Dobrze, jeśli stoją w nim doniczki z paprociami. To wszystko redukuje negatywne skutki pracy przy komputerze.**
- **Uwaga! Co godzinę powinnaś robić 5-minutową przerwę w pracy przy komputerze (pracodawca musi wyrazić na to zgodę). Przejdź się, wykonaj kilka skłonów, rozciągnij ciało wyciągając wysoko rękę.**

# Praca z komputerem - bhp

- **Kobiety w ciąży nie mogą pracować przy komputerze dłużej, niż cztery godziny dziennie.**
- **Jeśli pracujesz przy komputerze, powinnaś co dwa lata przeprowadzać badanie wzroku.**
- **Pozostałe badania okresowe (m.in. rentgen kręgosłupa) nie rzadziej niż co cztery lata.**

# Praca z komputerem - bhp

- **Do pracy przy komputerze warto używać specjalnych okularów ochronnych.**
- **Jeśli zaleci takie okulary dla Ciebie okulista, pracodawca ma obowiązek pokryć ich koszt.**

# Jakie spoczywają na pracowniku obowiązki w zakresie bhp i gdzie zostały one określone?

## Odpowiedź:

- Obowiązki pracownika w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy określa art. 211 Kodeksu pracy.

## **Pracownik jest obowiązany:**

- znać przepisy oraz zasady bhp, brać udział w szkoleniu i instruktażu z tego zakresu oraz poddawać się wymaganym egzaminom sprawdzającym,

## Pracownik jest obowiązany:

- wykonywać pracę w sposób zgodny z przepisami oraz zasadami bhp oraz stosować się do wydawanych w tym zakresie poleceń i wskazówek przełożonych,
- dbać o należyty stan maszyn, urządzeń, narzędzi i sprzętu oraz o porządek i ład w miejscu pracy,
- stosować środki ochrony zbiorowej, a także używać przydzielonych środków ochrony indywidualnej oraz odzieży i obuwia roboczego, zgodnie z ich przeznaczeniem,

## **Pracownik jest obowiązany:**

- poddawać się wstępnym, okresowym i kontrolnym oraz innym zaleconym badaniom lekarskim, a także stosować się do wskazań lekarskich,
- niezwłocznie zawiadomić przełożonego o zauważonym w zakładzie pracy wypadku albo zagrożeniu życia lub zdrowia ludzkiego oraz ostrzec współpracowników, a także inne osoby znajdujące się w rejonie zagrożenia, o grożącym im niebezpieczeństwie,
- współdziałać z pracodawcą oraz przełożonymi w wypełnianiu obowiązków dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy.



## Obowiązki pracodawcy w zakresie bhp

- Obowiązki w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy, jakie ciążą na każdym pracodawcy są dużo obszerniejsze niż zadania zakładowej służby bhp (pracownika, któremu powierzono pełnienie zadań tej służby, czy specjalisty spoza zakładu pracy). Podstawowym obowiązkiem, jaki w tym względzie nakłada na pracodawcę Kodeks pracy (tj. Dz.U.

z 1998 r. Nr 21, poz. 94, ze zm.), jest zapisany w artykule 15 obowiązek zapewnienia pracownikom bezpiecznych i higienicznych warunków pracy.

## Obowiązki pracodawcy w zakresie bhp

Warto podkreślić, że **to zawsze pracodawca ponosi odpowiedzialność za stan bhp w zakładzie pracy** (art. 207 § 1 KP). Z obowiązku tego nie zwalnia go powierzenie spraw bhp innej osobie. Jeśli nastąpiło naruszenie przepisów lub zasad bhp, pracodawca nie może uwolnić się od odpowiedzialności twierdząc, że winę za to ponosi osoba trzecia.

# Podstawowe obowiązki pracodawcy w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy;

art. 207 § 2 KP

**W myśl tego przepisu pracodawca powinien:**

- organizować pracę w sposób zapewniający bezpieczne i higieniczne warunki pracy,
- zapewniać przestrzeganie w zakładzie pracy przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy,

## art. 207 § 2 KP

- wydawać polecenia usunięcia uchybień w tym zakresie oraz kontrolować wykonanie tych poleceń,
- zapewniać wykonanie nakazów, wystąpień, decyzji i zarządzeń wydawanych przez organy nadzoru nad warunkami pracy,
- zapewniać wykonanie zaleceń społecznego inspektora pracy.

## art. 207 § 2 KP

- Obowiązek pracodawcy dotyczący zapewnienia bezpiecznych i higienicznych warunków pracy odnosi się nie tylko do pracowników, ale obejmuje także **wszystkie osoby wykonujące pracę na innej podstawie niż stosunek pracy** (np. umowy zlecenia, umowy o dzieło) w zakładzie pracy lub w miejscu wyznaczonym przez pracodawcę

# Obowiązki w zakresie szkoleń

- **Pracodawca nie może dopuścić pracownika do pracy, do której wykonywania nie posiada on dostatecznej znajomości przepisów oraz zasad bezpieczeństwa i higieny pracy (art. 237<sub>3</sub> § 1 KP).**

**Z powyższego wynika obowiązek:**

# Obowiązki w zakresie szkoleń

- przeszkolenia pracownika w zakresie bhp przed dopuszczeniem go do pracy,
- prowadzenia szkoleń okresowych.
- Wspomnieć w tym miejscu należy, że szkolenia w zakresie bhp odbywają się w czasie pracy i na koszt pracodawcy (art. 237<sub>3</sub> § 2 i 3 KP).

# Obowiązki w zakresie profilaktycznej ochrony zdrowia

- W ramach profilaktycznej ochrony zdrowia **wymaga się przeprowadzenia badań lekarskich wstępnych, okresowych i kontrolnych**. Podkreślimy, że pracodawca nie może dopuścić do pracy pracownika bez aktualnego orzeczenia lekarskiego stwierdzającego brak przeciwwskazań do pracy na określonym stanowisku (art. 229 § 4 KP). Zwracamy uwagę, że żadne specjalne badania lekarskie nie zastępują orzeczenia o braku przeciwwskazań do pracy na określonym stanowisku pracy.



# Obowiązki w zakresie profilaktycznej ochrony zdrowia

- **PRZYKŁAD:** *Jeśli pracownik ma aktualne badania niezbędne ze względów sanitarno-epidemiologicznych do zatrudnienia na stanowisku kucharza, to nie zwalnia go to z odbycia badań wstępnych i uzyskania orzeczenia lekarskiego o braku przeciwwskazań do pracy na tym stanowisku.*

Podobnie, jak ma to miejsce w przypadku szkoleń, okresowe i kontrolne badania lekarskie przeprowadza się w miarę możliwości w godzinach pracy i na koszt pracodawcy.

# Kto może odpowiadać za naruszenie wymogów bezpieczeństwa pracy?

## Odpowiedź:

- pracodawcy, osoby kierujące pracownikami, osoby odpowiedzialne za stan bezpieczeństwa i higieny pracy oraz pracownicy szeregowi.

# Rodzaje kar za naruszenie przepisów o ochronie pracy.

## Odpowiedź:

- kary służbowe (upomnienie, nagana, kara pieniężna),
- kary administracyjne (mandat karny, skierowanie sprawy do sądu grodzkiego),
- odpowiedzialność karna,
- odpowiedzialność cywilna.

; -)

