

# INSTRUKCJA BHP

## Health and Safety Instructions

### PRZY OBSŁUDZE KOMPUTERA

#### To use a computer

#### Czynności przed rozpoczęciem pracy;

#### Actions prior to the commencement of work;

1. Przewietrzyć pomieszczenie,  
Ventilate the room,
2. Ustawić krzesło, klawiaturę do wymiarów swojego ciała tak, aby zapewnić sobie wygodną pozycję podczas pracy i swobodę ruchów, zachowując:  
Adjust the chair, keyboard dimensions of your body so as to provide a comfortable working position and freedom of movement while maintaining
  - naturalną pozycję kończyn górnych przy obsłudze klawiatury,  
natural position of the upper limbs when handling the keyboard
  - odpowiednią przestrzeń do umieszczania nóg pod blatem stołu,  
adequate space to accommodate the legs under the table top,
  - odległość oczu pracownika od ekranu monitora wynoszącą 400-750 mm (2 przekątne ekranu),  
Eye distance from the monitor employee of 400-750 mm (2 diagonal screen),
  - odpowiedni kąt ustawienia ekranu monitora,  
the angle the screen,
3. W razie potrzeby zapewnić sobie możliwość doświetlenia stanowiska pracy źródłem światła miejscowego.  
If necessary, ensure that you can illumination of the job of the local light source

#### Czynności podczas wykonywania pracy;

#### Actions during execution of work;

1. Zachowywać wygodną pozycję ciała i swobodę ruchów a także odległości oczu od monitora.  
Maintain a comfortable body position and freedom of movement as well as the distance of the eyes from the monitor,
2. Po każdej godzinie pracy; stosować 5-cio minutowe przerwy w pracy.  
After each hour of work, apply a 5-minute break at work,

3. Miejsce pracy utrzymywać w należyтым porządku i czystości.  
[Workplace keep in good order and cleanliness.](#)

### **Czynności zabronione podczas obsługi komputera; Prohibited Actions in the computer**

1. Zaskaniana otworów wentylacyjnych obudowy komputera.  
[Blocking the ventilation holes of the computer,](#)
2. Dokonywania samowolnych napraw komputera w przypadku jego uszkodzenia.  
[Making unauthorized repairs the computer in case of damage,](#)
3. Dokonywania przekonfigurowywania ustawień systemowych.  
[Making reconfigure system settings](#)
4. Czyszczenia podzespołów komputera podczas jego pracy.  
[Cleaning the computer components during operation,](#)
5. Spożywania posiłków i napojów bezpośrednio na stanowisku komputerowym.  
[Meals and drinks directly on the computer,](#)
6. Przechowywania na stanowisku pracy magnesów i innych materiałów o właściwościach ferromagnetycznych.  
[Storage in the workplace magnets and other materials with ferromagnetic properties,](#)
7. Samodzielnego instalowania oprogramowania i sprzętu bez uzyskania zgody opiekuna/prowadzącego zajęcia.  
[Self-installing software and hardware without the consent of the supervisor / lecturer.](#)
8. Podejmowania działań mających na celu uszkodzenie lub narażanie na uszkodzenie sprzęt komputerowy i wyposażenie stanowiska.  
[Making efforts to damage or exposure to damage computer hardware and equipment position.](#)

### **Czynności po zakończeniu pracy; Activities after work;**

1. Po zakończeniu pracy, należy wyłączyć komputer, oraz urządzenia peryferyjne wchodzące w skład obsługiwanego stanowiska pracy.  
[After operation, turn off the computer and peripheral devices included in the supported workstation.](#)

2. Uporządkować stanowisko pracy.  
Organize the workplace.
3. Wykonać inne czynności – zgodnie z uwagami opiekuna / prowadzącego zajęcia.  
Perform other activities - in accordance with the observations tutor / lecturer.

**Informacje dodatkowe;  
Additional Information;**

1. W celu usunięcia awarii w pracy zestawu komputerowego należy poinformować opiekuna / prowadzącego zajęcia.  
In order to remove the failure of a computer at work you should inform the mentor / lecturer.
2. Każdy wypadek przy pracy należy bezzwłocznie zgłosić opiekunowi / prowadzącemu zajęcia.  
Any accident at work should be reported to the guardian / the instructor.
3. Osoba której udowodnione zostanie celowe uszkodzenie komputera (wyposażenia stanowiska) – pociągnięta zostanie do odpowiedzialności finansowej.  
The person whose evidence is intentional damage to your computer (equipment position) - will be held financially responsible