

" TRŽNICE I PIJACE" D.O.O.

PODGORICA

Broj 9228

Podgorica, 30.10.2012 godine

Na osnovu čl.19 Zakona o zaštiti na radu (Sl.list RCG, broj 79/04), donosi se

U P U T S T V O

za upotrebu i bezbjedan rad na računaru

I

Rizik od zadobijanja teških tjelesnih povreda od rada na računaru može postojati od dugog perioda kucanja, neadekvatno postavljenog računara i neudobnog i nepravilnog položaja tijela. U te povrede mogu spadati zapaljenje tetive i drugi poremećaji mišićno – koštanog sistema. Znaci upozorenja na ove poremećaje mogu se osjetiti u šakama, ručnim zglobovima, rukama, ramenima, vratu ili leđima i mogu da obuhvataju:

- Ukočenost, peckanje ili probadanje,
- Jak bol ili tup neprekidan bol,
- Bol, pulsiranje ili oticanje,
- Zategnutost ili ukočenost,
- Slabost ili osjećaj hladnoće.

Ovi simptomi se mogu osjetiti tokom kucanja, tokom korišćenja miša ili u nekom drugom momentu kada se ne obavljaju nikakve radnje rukama.

II

Za bezbjedan rad na računaru potrebno je:

- Prilagoditi položaj tijela i podesiti položaj opreme za rad,

- Obavljati različite zadatke kako bi se izbjeglo sjedenje u istom položaju tokom cijelog radnog dana,
- Često praviti kratke pauze,
- Obratiti pažnju na napetost, neugodnost ili bol koja se osjeti,
- Izbjegavati naginjanje unaprijed,
- Ne naslanjati se previše unazad,
- Izbjegavati odlaganje kutija ili drugih predmeta ispod stola, čime se ograničava prostor za noge,
- Nikako ne naslanjati ručne zglobove na oštre ivice,
- Odmarati oči gledajući u tačku u daljini,
- Smjestiti monitor u okviru kojeg je glava u udobnom, uravnoteženom položaju u odnosu na ramena,
- Postaviti tastaturu tako da se izbjegne krivljenje vrata i grudnog koša,
- Miš smjestiti tik uz tastaturu,
- Što je moguće manje posezati za udaljenim predmetima,
- Izbjegavati kucanje korišćenjem sile veće od one koja je potrebna,
- Ne stiskati ili stezati miš.

Mr Slavica Ščekić, dipl. pravnica
Stručno lice zaštite i zdravlja na radu

Dostavljeno:

- pravnoj službi,
- službi za ekonomsko-finansijske poslove
- ref.zaštite na radu,
- a/a.