



Bezpečnostní pokyny pro PRÁCE V KANCELÁŘI

Pracovní prostor, ergonomie práce:

- Sedadlo musí být při sezení stabilní, musí umožňovat seřízení výšky sedáku a sklon zádové opěrky.
- Zajistěte, aby prostor pod stolem pro dolní končetiny umožňoval pohyb nohou vpřed a do stran.
- Pro trvalou práci v kanceláři si zajistěte volnou podlahovou plochu min. 2 m², mimo nábytek a vybavení.
Poznámka: Za trvalou práci se považuje práce vykonávaná po dobu 4 hodiny za směnu a delší.

Osvětlení pracoviště:

- Udržujte dostatečné osvětlení na pracovišti (denní, umělé nebo sdružené), 300–500 lux (lze orientačně ověřit pomocí mobilní aplikace). Osvětlení nesmí být příčinou oslňování.
- Používejte clonící zařízení umožňující regulaci přímého slunečního záření (žaluzie, rolety, závěsy).

Mikroklimatické podmínky:

- Udržujte optimální teplotu. V kanceláři, při práci s PC je předepsaná teplota 20 – 27 °C.
- Zajistěte vhodné větrání, nastavení a používání topidel, příp. klimatizace, dle návodu výrobce, včetně potřebné údržby a čištění.

Kancelářská technika a vybavení (monitor, klávesnice, pracovní stůl):

- Monitor musí umožňovat posunutí, natáčení a naklánění podle potřeby zaměstnance. Není možné používat notebook pro trvalou práci, pokud k němu není připojen externí monitor.
- Dodržujte pravidla pro umístění monitoru:
 - střed monitoru se má nacházet ve zrakové ose,
 - okna místnosti (zdroj světla) nemají být za monitorem, ani proti němu,
 - na monitoru nesmí vznikat reflexy ze svítidel či z jiných zdrojů (okna, světlé stěny, nábytek apod.),
 - vzdálenost monitoru od očí pro obvyklou kancelářskou práci nesmí být menší než 400 mm.
- Jas monitoru nesmí být menší než 35 cd/m² (lze orientačně ověřit pomocí mobilní aplikace).
- Na monitoru se nesmí vyskytovat kmitání, plavání či poskakování znaků, řádků, střídání jasů apod.
- Povrch klávesnice musí být matný, aby na něm nevznikaly reflexy.
- Písmena, číslice a symboly na tlačítkách musí být dobře čitelné a kontrastní proti pozadí.
- Klávesnice musí být při trvalé práci oddělena od obrazovky, aby umožnila zvolit nejvhodnější pracovní polohu. Není možné používat notebook pro trvalou práci, pokud není připojena externí klávesnice.
- Deska pracovního stolu a dalšího zařízení musí být matná, aby na ní nevznikaly reflexy.
- Volná plocha mezi předním okrajem stolu a spodní hranou klávesnice musí umožnit opření rukou i zápěstí.

Pravidla pro předcházení úrazům (zakopnutí, pád, naražení, pořezání, pád předmětů, el. proud atd.):

- Na pracovišti a přilehlých komunikacích udržujte pořádek. Odstraňte překážky, o které lze zakopnout.
- Nevystupujte na židli (zejména na židli s kolečky) nebo na stůl. Nesedejte na okraje stolů.
- Nábytek, vnitřní vybavení (stůl, židle, skříňka, police, regál apod.), pracovní prostředky a pomůcky ustavte a rozmístěte stabilně, zabraňte jejich převržení, převrácení nebo pádu.
- Při práci s kancelářskými pomůckami dbejte zvýšené opatrnosti (sešíváčka, rozšíváčka, nůž apod.).
- Rozlité kapaliny a střeby na stole či na podlaze ihned odstraňte.
- Používejte jen určené, schválené a přidělené pracovní prostředky, pomůcky a vybavení.
- Dodržujte návody k obsluze příslušného zařízení, včetně předepsané údržby a čištění.
- Nepoužívejte vlastní, nepovolené a neschválené elektrické spotřebiče.
- Neodstraňujte bezpečnostní kryty. Neprovádějte neodborné opravy či zásahy do el. zařízení.
- Pohyblivé přívody elektrického proudu (kabely, prodlužovačky) nepokládejte na místa, kde by mohlo dojít k poškození izolace nebo vidlice (ostré hrany, schody, pod dveře apod.).
- Nepoužívejte poškozené nebo nefunkční pracovní prostředky, PC techniku, vybavení, pomůcky, prodlužovačky. Všechny závady, poruchy či nedostatky okamžitě ohlaste zaměstnavateli.

Úraz, požár, mimořádná událost:

- Seznamte se s umístěním lékárničky pro poskytování první pomoci.
- Seznamte se s umístěním a použitím hasicích přístrojů (viz pokyny na obalu hasicího přístroje).
- Udržujte trvale volný přístup k hasicím přístrojům, hydrantům, hlavním uzávěrům a ovladačům.
- Komunikace, průchody a únikové cesty udržujte trvale volné a průchodné.