

УТВЪРДИЛ:  
НИКОЛАЙ ДИМИТРОВ /подпис и печат/  
КМЕТ НА ОБЩИНА НЕСЕБЪР

И Н С Т Р У К Ц И Я №2  
ЗА БЕЗОПАСНА РАБОТА С ВИДЕОДИСПЛЕИ,  
съгласно Наредба №7/2005 год.

за минималните изисквания за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд при работа с видеодисплеи

1. Работещите с компютри, не по-малко от половината работно време се познават с Наредба №7/2005 г. за минималните изисквания за осигуряване на здравословни и безопасни условия на труд при работа с видеодисплеи чрез настоящата Инструкция.
2. Работното място се организира така, че да не създава предпоставки за увреждания на зрението и опорно-двигателния апарат - болки в мускулите, ставите, сухожилията, тендовагинит, изтръпвания, износване на ставите и да предизвиква психичен стрес:
  - а/ Разстоянието между очите и монитора трябва да бъде не по-малко от 500-700 мм., а между очите и клавиатурата 450-500 мм. Погледът трябва да бъде насочен към екрана надолу, а не нагоре. Долният край на монитора да бъде на около 15-20 см. под нивото на очите;
  - б/ Служителят трябва да ползва и разполага клавиатурата така, че да има опора на ръцете и китките за избягване на умора;
  - в/ Компютърът се поставя върху количка или някаква поставка на пода;
  - г/ Работният стол да бъде ергономичен-стабилен, с регулируема седалка и облегалка;
  - д/ Осветлението трябва да бъде разположено така, че да не дава отблясъци върху монитора. Ако е необходимо да се монтират щори. Дневната светлина трябва да пада отстрани, а не отпред или отзад. Замерване на осветлението се прави периодично от Службата по трудова медицина, като осветлението следва да отговаря на БДС 1786-84 - при видеодисплеи с позитивен контраст е 300 лукса, а при видеодисплеи с негативен контраст – 500 лукса;
  - е/ Температурата на въздуха в работния офис трябва да бъде 18-25 °С, а относителната влажност на въздуха – 30-60%
3. Служителите се обучават как да използват програмните продукти.
4. Работният процес се организира с периодични почивки, чиято продължителност и ред на ползване са съгласно Наредба №15/1999 г. за въвеждането на физиологични режими на труд и почивка по време на работа, като през това време се извършват други дейности, ненатоварващи зрението.

5. Профилактични прегледи на очите и оценка на състоянието на зрението се извършва един път на 3 години за служители, ненавършили 40 години и ежегодно за служителите, навършили 40 години. Профилактичните прегледи са за сметка на работодателя.
6. Работодателят осигурява средства в размера, договорен с Колективния трудов договор /съгл. чл.57, ал.2 от КТД от 30.01.2019г. – 100лв./ за очила, предписани от лекар по очни болести, като и очила с антирефлексно покритие /може и без диоптър/. За целта се представя фактура.
7. При закупуване на компютърни конфигурации с приоритет се поръчват:
  - а/ монитори с блокиращи екрани с филтри за вредни лъчения;
  - б/ клавиатурите - с матова повърхност за предотвратяване на отразения блясък;
  - в/ компютри с пренебрежимо ниски нива на електромагнитните полета
8. Работната мебел и оборудването на офиса да не се източник на електростатично поле.
9. Работното облекло и обувки да се изработени от материали, които не натрупват електрични заряди.
10. Основни принципи при работа с видеодисплеи:
  - РАБОТНА ПОЗА:
    - а/ Намерете своята комфортна работна поза. Това е поредица от положения на тялото, които са комфортни за Вас и подходящи за извършваната от Вас дейност.
    - б/ Движете се. Продължителните периоди на седнала работна поза предизвикват дискомфорт и мускулна умора. Промяната в позата и движенията са добри за всяка част от тялото Ви, включително и за гръбначния стълб, ставите, мускулите и кръвоносната система.
    - в/ Старайте се да променяте работната поза в рамките на комфортната, през целия работен ден като:
      - Често изпълнявайте краткотрайни други дейности, които изискват ставане от стола, като например отиване до принтера, допълване с хартия, консултации с други колеги.
      - Планирайте излизане извън офиса, свързано с изпълнение на служебни задължения при възможност в избрано от Вас време.
      - Ако работната мебел позволява нагласяване, може да намерите най-благоприятната височина на стола и работната маса
      - Изборът на поза в зоната на комфорт, зависи и от изпълняваната работа. Например по-наклонено положение на тялото, когато работите с компютър или по-изправено положение при работа с документи или наръчници.
      - Особено внимание обърнете на позата в следобедните часове, когато настъпва умората.
    - г/ Да се избягва:
      - седенето на стола през целия работен ден
      - прегърбването напред
      - голямо накланяне на тялото назад
  - ЗА ХОДИЛА, КОЛЕНА И КРАКА:
    - а/ Използвайте стол, който позволява на ходилата да стъпват здраво на пода или на поставена подходяща опора за краката. Ако използвате опора, тя трябва да дава възможност на краката да заемат различно положение в рамките на комфортната работна поза осигурете достатъчно място за краката под работната маса.
    - б/ Протегайте краката си, ставайте често и правете няколко крачки наоколо.

### в/ Да се избягва::

- поставянето на кашони и други предмети под работната маса
- продължително заседяване без движения на краката

#### • ЗА ГЪРБА, РЪЦЕТЕ И РАМЕНЕТЕ:

а/ Използвайте облегалката на стола за поддържане на целия гръб.

б/ Ако столът позволява регулиране на облегалката, тя трябва да следва извивките на гръбначния стълб.

в/ Трябва винаги да сте сигурен, че долната част на гърба е добре облеганата.

г/ Не се навеждайте прекомерно напред.

д/ При работа с клавиатура поставете китката в право неутрално положение, не облягайте дланите си на работната маса - това може да направите само когато ръцете Ви почиват

е/ Нагласете височината на стола или клавиатурата така, че рамената Ви да са отпуснати, лактите Ви да висят свободно от страни.

#### • ЗА ЗРЕНИЕТО:

а/.Давайте на очите си чести почивки. Периодично гледайте далече и фокусирайте далечна точка

б/ Мигайте често. Това предпазва очите Ви и предотвратява чувството на сухота в очите.

в/ Почиствайте редовно екрана и филтъра, ако използвате такъв.

г/ Бъдете сигурни, че зрението Ви е идеално коригирано, проверявайте често състоянието на очите си.

д/ За да намалите очната умора, разположете материалите, с които най-често работите, приблизително на еднакво разстояние от очите.

#### • ЗА МОНИТОРА:

а/ Можете да намалите мускулната и очна умора чрез правилно разполагане на дисплея и нагласяване на наклона му:

- ✓ поставете монитора точно пред вас
- ✓ за да определите комфортното зрително разстояние, протегнете ръката си към монитора и отбележете мястото на кокалчетата на ръката
- ✓ поставете монитора приблизително на това място

б/ Мониторът не трябва да бъде поставен нито много ниско, нито много високо, за да не предизвиква навеждане на врата напред или назад.

в/ Височината и наклона на екрана са особено важни при операторите, които използват бифокални и трифокални стъкла за очила.

г/ Регулирайте яркостта и контраста на екрана

д/ Използвайте индиректно или намалено осветление, за да се избегнат отраженията върху екрана

е/ За да се намали дневната светлина, използвайте щори, завеси, сенници.

ж/ Поставете монитора на място, където няма да има отражения от светлинни източници и лъскави предмети

#### • КЛАВИАТУРА, МИШКА:

а/ Поставете клавиатурата, мишката и други, така че използването им да позволява отпуснато и комфортно положение на тялото.

б/ Поставете клавиатурата и мишката на една и съща височина и разстояние.

#### • ЗА ПОЧИВКИТЕ:

а/ Когато работата Ви изисква да стоите цял ден пред екрана, почивайте често и за кратко време. Кратките и чести почивки са по полезни от редките и дълги почивки.

б/ Ако забравяте да си позволите почивка, използвайте таймер или специализиран софтуер.

в/ По време на почивката станете и се протегнете, специално разтегнете тези мускули, които са в постоянно статично напрежение при използването на компютър.

- **НАМАЛЕТЕ ИЗТОЧНИЦИТЕ НА СТРЕС:**

а/ изградете позитивни отношения на работното си място;

б/ направете списък на нещата, които Ви дразнят. Ако забележите, че те засягат здравето Ви, отделете време, за да помислите за евентуални промени, които трябва да предприемете, за да отстраните източниците на стрес;

в/ обърнете внимание на всяко напрежение, дискомфорт или болка, които може да почувствате и вземете незабавно мерки да ги отстраните;

г/ спортувайте редовно, за да поддържате добро общо състояние.

Настоящата инструкция е приложение, неразделна част от заповед на кмета на Община Несебър № 1076/30.07.2020г.

**ОТГОВОРНИК "БЕЗОПАСНОСТ И  
ЗДРАВЕ ПРИ РАБОТА": К. КАМЧЕВ /подпис/**