

OHUTUSJUHEND KUVARIGA TÖÖTAMISEKS

1. Üldnõuded

1.1. AS-i Sivex International kõik arvutiga töötajad peavad enne tööleasumist või hiljemalt nädala jooksul peale tööleasumist läbima silmade ja nägemise kontrolli. Perioodiliselt viiakse läbi silmade kontroll kord kahe aasta jooksul ning kuvariga töötamisel tekkinud nägemishäirete korral. Arsti ettekirjutuse alusel võivad töötajad soetada nägemisteravust korrigeerivad abivahendid vastavalt kehtivale korrale.

1.2. Kuvariga töötamise töökoht peab olema projekteeritud ja kujundatud nii, et töötajal oleks võimalik muuta oma asendit ja liigutusi ning leida mugav tööasend.

1.3. Kuvariga töötamisel on töötajale ettenähtud puhkepausid vähemalt 10% tööajast tööpäeva jooksul.

1.4. Kuvariga töötamisel peab:

1.4.1. töölaud või –pind olema küllalt suur, et võimaldada kuvari, klaviatuuri, dokumendihoidja ja kuvariga ühenduses olevate välisseadmete sobivat paigutamist;

1.4.2. töötool peab olema püsikindel, istme kõrgus ja seljatoe asend reguleeritavad, vajadusel peab töötaja saama kasutada jalatuge;

1.4.3. dokumendihoidja peab olema kindlal alusel ja teisaldatav, et vältida pea ja silmade ebamugavaid liigutusi.

1.5. Ekraanilt peegelduva ja pimestava valguse vältimiseks tuleb arvutiruum kujundada selliselt, et valgusallikad (aknad ja teised avaused, läbipaistvad ja poolläbipaistvad seinad, eredalt värvitud seadmed ja seinad ning üld- ja kohtvalgustus) peavad asetsema ekraanist võimalikult kaugel. Akendel peab olema valgust reguleeriv kate.

1.6. Töö iseloomu ja töötaja nägemist arvesse võttes, peab üld- ja kohtvalgustus tagama töötaja nägemisväljas olevate pindade vajaliku korrastuse.

1.7. Töökoha kujundamisel tuleb arvesse võtta taustmüra ja töökohal olevate seadmete müra. Müra ei tohi häirida keskendumist ega suhtlemist.

1.8. Töökeskkonna mikrokliima ka kahjulike ainete sisaldus õhus peab vastama kehtivatele normidele.

1.9. Töötaja on kohustatud jälgima, et tema poolt töö tegemine või selle tagajärejed ei ohustaks töötaja enda või teiste tervist ning kekskkonda.

2. Töötaja kohustused

2.1. Enne tööd

2.1.1. Kontrollige, et üld- ja kohtvalgustid tagaksid töökoha piisava valgustuse.

2.1.2. Veenduge, et kasutatavate seadmete elektrijuhtmete isolatsioon on rikkumata ning pistikupesad korras.

2.1.3. Veenduge, et töötool on püsikindel. Reguleerige tema kõrgus ja seljatugi asendisse, kus teil on mugav töötada.

2.2. Töö ajal

2.2.1. Jälgige, et märkide ja ridade vaheline kaugus ekraanil oleks piisavalt suur.

2.2.2. Jälgige, et ekraanipilt oleks püsiv ega virvendaks.

2.2.3. Reguleerige märkide nähtavust ka kontrastsus ekraanipildi tausta suhtes enda nägemisele sobivaks.

2.2.4. Kasutage sellist tarkvara, mis on lihtne ja sobiv tööülesande täitmiseks.

2.2.5. Pärast tunni ajast tööd tehke 10 min vaheaeg, mille jooksul tehke arvutit mittevajavat tööd ning ka silmadele mõeldud harjutusi.

2.3. Avariolukorras

2.3.1. Õnnetusjuhtumi korral tuleb kannatanule anda esmaabi, vajadusel kutsuda kiirabi või toimetada kannatanu tervishoiuasutusse. Igast õnnetusjuhtumist peab kannatanu või pealtnägija viivitamatult teatama oma otsesele juhile või ettevõtte juhatajale.

2.3.2. Elektri trauma korral tuleb katkestada vool ja eemaldada kannatanu vooluringist. Kui voolu pole võimalik kohe katkestada, tuleb kannatanu vabastada vooluringist isoleerivat eset (kuiv riie, puitese, nõör) kasutades, ennast ohtu seadmata.

2.3.3. Kuni õnnetusjuhtumi uurijate kohalejõudmiseni tuleb õnnetuskohal säilitada juhtumi toimumise momendi olukord, kui see ei kutsu esile täiendavaid ohtusid.

2.3.4. Tulekahju korral on põlengu avastanud isik kohustatud:

- teatama viivitamatult päästeteenistusele;
- rakendama abinõud vastavalt kehtivale käskkirjale;
- asuma töökohas olevate kustutusvahenditega tulekollet kustutama.

2.4. Pärast tööd

2.4.1. Korrastage töökoht.

2.4.2. Lahkudes kontrollige, et kõik elektriseadmed oleks välja lülitatud.

Lisa Töökaitsejuhendile kuvariga töötamisel HARJUTUSKOMPLEKTID

Kuvariga töötamisel silmade üleväsimuse vältimiseks.

Silmadele mõeldud harjutusi võib teha pideva kuvaritöö puhul silmade üleväsimuse vältimiseks iga poole tunni järel istudes või seistes, rütmiliselt hingates.

Vaade on kuvarilt ära pööratud, silmade liigutused teha võimalikult suure ulatusega.

Iga harjutust on soovitatav teha 4 kuni 6 korda.

1. Komplekt

1.1. Sule silmad ja loe silmalihaseid pingutamata n e l j a n i, siis ava silmad laialt ja kaugusesse vaadates loe k u u e n i.

1.2. Vaata ninaotsale (või sellele pandud sõrmele) ja loe n e l j a n i, vii pilk kaugusesse ja loe k u u e n i.

1.3. Pead liigutamata suuna pilk üles ja kinnistanud pilgu, loe n e l j a n i, siis vii pilk otse ja loe k u u e n i. Korda sama alla – otse, vasakule – otse, paremale – otse. Tee samad liigutused diagonaalis, s.o. vasakule – alla, otse, paremale – üles jne. lugedes vastavalt n e l j a n i või k u u e n i.

1.4. Pea püsti ja otse, tee silmadega aeglaselt ringiliigutusi kellaosuti ja siis vastusuunas, seejärel vaata k u u e n i lugedes kaugusse.

2. Komplekt

2.1. Sule silmad, pingutades tugevasti silmalihaseid, ja loe n e l j a n i, seejärel ava silmad, lödvesta silmalihaseid ja vaata k u u e n i lugedes kaugusse.

2.2. Vaata ninajuurele ja peatanud pilgu, loe n e l j a n i. Silmi mitte pingutada väsimuseni. Seejärel vii pilk kaugusesse ja loe k u u e n i.

2.3. Vaata pead pööramata paremale ja kinnista pilk, lugedes n e l j a n i, seejärel vaata otse kaugusse, lugedes k u u e n i. Korda sama pilgu kinnistamisega vasakule, üles ja alla.

2.4. Vii pilk kiiresti piki diagonaali paremalt ülalt vasakule alla, seejärel otse kaugusse, lugedes k u u e n i. Korda sama, ristiolevat diagonaali pidi.

3. Komplekt

3.1. Silmalihaseid pingutamata pilguta silmi, lugedes k ü m n e n i.

3.2. Vaata suletud silmadega pead pööramata paremale, lugedes n e l j a n i, seejärel vasakule, lugedes n e l j a n i, siis otse, lugedes k u u e n i.

3.3. Vaata silmadest 25...30 cm kaugusele eemaldatud nimetissõrmele ja loe n e l j a n i, vii pilk kaugusse ja loe k u u e n i.

3.4. Tee silmadega 3...4 keskmises tempos ringliigutust paremale, siis samapalju vasakule, lõdvesta silmalihaseid ja vaata k u u e n i lugedes kaugusse.

Kui kõiki eelnevaid harjutusi on sobiv teha 4...6 korda, siis viimase puhul piisab 1...2 korrast.

KINNITAN:

01.05.07
AS Sivex International
juhatuse liige

Aivo Aasa