



اداره کل بنادر و کشتیرانی خرمشهر

نام فرم : دستورالعمل ایمنی

کد : ID-16-F03-00

نام دستورالعمل: دستورالعمل ایمنی و بهداشت کار با پایانه های تصویری (VDU)

**هدف:** هدف از تدوین این دستورالعمل رعایت اصول ایمنی و بهداشتی در کار با مانیتورها و پایانه های تصویری می باشد.

**دامنه کاربرد:** کلیه افرادی که از این وسایل استفاده می کنند.

**مسئولیت:** مسئولیت اجرای این دستورالعمل بعهده کلیه کارکنان و نظارت بر آن بعهده مرکز ایمنی و بهداشت می باشد.

### دستورالعمل:

- ۱) کارکنان کامپیوتر باید در فواصل زمانی مشخص بین کار استراحت کنند.
- ۲) کارکنان در پست های کار کامپیوتری باید قادر به تنظیم زوایه دید نسبت به صفحه تلویزیون یا کامپیوتر باشند.
- ۳) ارتفاع صندلی ها و ارتفاع پشتی صندلیها باید قابل تنظیم باشد.
- ۴) صفحه کلید کامپیوترها باید غیر قابل انعکاس باشد.
- ۵) صفحه کلید باید قابلیت حرکت به جلو و عقب را داشته باشد.
- ۶) نحوه قرارگیری مانیتور نسبت به کاربران باید بگونه ای باشد که خط افق نگاه کاربر با سطح فوقانی مانیتور مماس باشد.
- ۷) صندلی کاربران باید گردان و چرخان باشد.
- ۸) صندلی کاربران کامپیوتر بایستی دارای پنج چرخ باشد.
- ۹) ارتفاع سطح کار برای کاربران کامپیوتر باید قابل تنظیم باشد.
- ۱۰) جهت نگهداری و حمایت کاربران باید از زیر پای استفاده گردد.
- ۱۱) در اطراف میز فضای کافی برای قرار گرفتن پرینتر، موس و سایر وسایل جانبی بایستی وجود داشته باشد.
- ۱۲) نحوه قرار گرفتن کامپیوتر باید بگونه ای باشد که مانیتور نور پنجره ها و درهای باز را منعکس نکند.
- ۱۳) اتاق کار کاربران کامپیوتر باید دارای روشنایی مناسبی باشد.
- ۱۴) مانیتور کامپیوترها باید از نظر حرکت چرخشی قابل تنظیم باشد.
- ۱۵) کاربر باید پس از مدتی کار کردن (حدود سه ساعت) بمدت چند دقیقه از پشت میز بلند شده و حرکت نماید.
- ۱۶) بایستی در خرید مانیتورها به کم بودن میزان اشعه تولیدی دقت نمود.

تهیه کننده :	تایید کننده :	تصویب کننده :	کد مدرک : AA-WI-62	وضعیت کنترل :
تاریخ و امضاء :	تاریخ و امضاء :	تاریخ و امضاء :		