Załącznik Nr 6 do Zarządzenia Mazowieckiego Kuratora Oświaty
Nr 21 z dnia 08 maja 2024 r.

**ZASADY BHP PODZAS WYKONYWANIA PRACY ZDALNEJ**

1. Obowiązkiem pracownika wykonującego pracę w formie pracy zdalnej jest stosowanie się do przepisów oraz zasad BHP.
2. Czynności przed rozpoczęciem pracy:
3. przewietrzyć pomieszczenie, w którym wykonywana jest praca,
4. sprawdzić wizualnie stan techniczny urządzeń i oświetlenia stanowiska pracy oraz stan instalacji elektrycznej,
5. włączyć zestaw komputerowy do sieci w celu sprawdzenia jego sprawności,
6. dostosować krzesło do wymiarów swojego ciała,
7. Ustawić ekran monitora względem źródła światła tak, aby ograniczyć olśnienie i odbicie światła,
8. wyregulować jasność i kontrast monitora ekranowego,
9. zapewnić właściwe oświetlenie miejsca pracy,
10. podczas pracy przy monitorze ekranowym należy zachować prawidłową pozycję ciała
11. Czynności po zakończeniu pracy:
12. wyłączyć urządzenie oraz sprzęt zasilany energią elektryczną,
13. zabezpieczyć sprzęt przed dostępem osób trzecich,
14. W razie wystąpienia okoliczności zagrażających BHP, pracownik ma obowiązek przerwać pracę i niezwłocznie powiadomić swojego przełożonego.
15. W razie wystąpienia wypadku przy pracy, należy niezwłocznie powiadomić swojego przełożonego.
16. W sytuacjach nagłego zagrożenia zdrowia lub życia pracownika należy wezwać służby ratownicze

**STANOWISKO PRACY PRZY KOMPUTERZE**