

I. Wprowadzenie	4
II. Uciążliwości i zagrożenia na stanowisku pracy wyposażonym w komputer	4
III. Wymagania bhp dla pomieszczeń pracy ze stanowiskami wyposażonymi w komputery	7
IV. Oświetlenie	10
V. Hałas	11
VI. Ogrzewanie	13
VII. Wentylacja, klimatyzacja	14
VII.1. Bakterie Legionella	15
VIII. Instalacje i urządzenia elektryczne w pomieszczeniach ze stanowiskami pracy wyposażonymi w komputer	17
IX. Ochrona przeciwpożarowa pomieszczeń biurowych	18
IX.1. Czynności zabronione w pomieszczeniach biurowych w zakresie ochrony przeciwpożarowej	19
X. Wymagania bezpieczeństwa, higieny pracy i ergonomii na stanowiskach wyposażonych w komputery	20
X.1. Bezpieczeństwo i higiena pracy	20
X.1.1. Instrukcja bhp przy obsłudze komputera	22
X.2. Ergonomia	24
X.2.1. Organizacja stanowiska pracy wyposażonego w komputer w aspekcie ergonomii	27
X.2.2 Przygotowanie stanowiska pracy biurowej w aspekcie ergonomii	31
XI. Badanie, szacowanie i wartościowanie ryzyka zawodowego na stanowiskach pracy wyposażonych w komputer	32
XI.1. Dokumentowanie ryzyka zawodowego	39
XI.2. Informowanie o ryzyku zawodowym	39
XI.3. Ocena zagrożeń i ryzyka zawodowego pracownika zatrudnionego przy obsłudze komputera – przykład	42
XII. Przepisy, normy, literatura	50