

Na stanowisku pracy wyposażonym w komputer obowiązują następujące zakazy:

- zakaz spożywania posiłków;
- zakaz przechowywania cieczy łatwopalnych;
- zakaz samowolnego naprawiania urządzeń komputerowych i sprzętu;
- zakaz pracy osób nieupoważnionych;
- zakaz przechowywania magnesów, metali namagnesowanych oraz noszenia biżuterii magnetycznej;
- zakaz instalowania oprogramowania bez pozwolenia;
- zakaz kopiowania i rozpowszechniania oprogramowania i danych udostępnionych na stanowisku;
- zakaz zakłócania pracy sprzętu, systemów operacyjnych i oprogramowania oraz działania sieci komputerowej;
- nie wolno "majsterkować" przy urządzeniu, zwłaszcza włączonym do prądu;
- nie należy chwycić za kabel, tylko za wtyczkę;
- nie wolno zamoczyć urządzenia;
- w przypadku zapalenia się urządzenia należy zakryć je kocem lub grubą tkaniną (nie gasić włączonego urządzenia wodą!).

Przy pracy z komputerem należy:

- wyregulować jasności ekranu monitora w zależności od potrzeb i aktualnych warunków otoczenia;
- co jakiś czas należy przenosić wzrok na przedmiot znajdujący się w oddali;
- co jakiś czas warto zakryć oczy dłońmi i masować okolice oczodołów oraz mrugać oczami
- w czasie pracy regularne przerwy na ćwiczenia fizyczne rozluźniające mięśnie: skręty i skłony tułowia i szyi oraz masować kark i czoło.
- ręce powinny być zgięte w łokciach pod kątem ok. 90°, a nadgarstki użytkownika powinny opierać się na blacie.
- odległość klawiatury od przedniej krawędzi stołu nie powinna być mniejsza niż 10cm.

Należy zachować zdrowy rozsądek!