СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „ЛЮБЕН КАРАВЕЛОВ“ – ГРАД ДОБРИЧ
ул. „Теменуга“ № 56, тел: 058/660006; 058/660010; 058/591367; 058/680175
e-mail: info-800016@edu.mon.bg; info@karavelov.com

ЗАПОВЕД
№ РД-03-442/14.09.2026 година

На основание чл. 259, ал. 1 от Закона за предучилищното и училищното образование, във връзка с чл. 31, ал. 1, т. 2 и т. 6 от Наредба № 15 от 22 юли 2019 г. за статута и професионалното развитие на учителите, директорите и другите педагогически специалисти, решение на Педагогическия съвет *(Протокол № 10 от 14.09.2026 година)*

УТВЪРЖДАВАМ:

Правила за безопасност и здраве при работа с видеодисплеи в СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „ЛЮБЕН КАРАВЕЛОВ“ – ГРАД ДОБРИЧ.

Правилата да бъдат изпълнявани от определените отговорни лица.

Правилата да бъдат публикувани на интернет страницата на училището в срок до 18.09.2026 г. от Гергана Георгиева – ЗДУД.

Хартиен носител на Правилата да се съхраняват в класьор „Училищни документи“ в канцеларията от Мирослава Костадинова – касиер-ЗАС.

Настоящата заповед да се доведе до знанието на работещите в училището срещу подпис за сведение и изпълнение.

Контрол по изпълнение на заповедта възлагам на Галина Няголова и Гергана Георгиева-ЗДУД.

СВЕТЛА ИВАНОВА
ДИРЕКТОР

СУ „КАРАВЕЛОВ“ РЕПУБЛИКА България ДОБРИЧ

СРЕДНО УЧИЛИЩЕ „ЛЮБЕН КАРАВЕЛОВ“ – ГРАД ДОБРИЧ
ул. „Теменуга“ № 56, тел: 058/660006; 058/660010; 058/591367; 058/680175
e-mail: info-800016@edu.mon.bg; info@karavelov.com

Утвърждавам
Светла Иванова
Директор

ПРАВИЛА
за безопасност и здраве при работа с видеодисплеи

Настоящият Правила са приети от Педагогическия съвет, Протокол № 10/14.09.2026 година

За избягване на рисковете при работа с видеодисплей:

1. Приспособете работното място към индивидуалните си особености като:

- използвайте предвидените или допълнително закупени към видеодисплея приспособления;
- отстранете блясъка, причинен от осветителни тела, прозорци и ярки предмети;
- нагласете височината на стола, работната повърхност и клавиатурата;
- при работа с две ръце, поставете клавиатурата точно пред себе си, а при работа с една ръка - точно пред работещата ръка;
- осигурете достатъчно свободно пространство за основните работни материали и документи;
- преместваите клавиатурата от време на време, за да променяте положението на ръцете и раменете;
- използвайте опора за китките, ако долната част на ръката или китката е без опора;
- регулирайте яркостта и контраста на екрана (изберете по-ярки символи от фона);
- регулирайте височината на екрана, така че горният му ръб да бъде на нивото на очите;
- наклонете екрана лека назад като внимавате да не се получи блясък;
- разположете държателя на документи до екрана на същата височина и редувайте мястото му от двете страни на видеодисплея;
- почиствайте екрана редовно;
- незабавно съобщавайте за проблеми, свързани с работата на компютъра - трептене на екрана или ненормален шум.

2. Приспособете работното място за работа с видеодисплея спрямо зрителните изисквания като:

- осветлението да бъде равномерно;
- за избягване на блясъка върху екрана: отстранете източника разположете компютъра, така че осветителните тела да са встрани или извън зоната на получаване на блясъка; разположете екрана , така че да сключва ъгъл от 90° С прозорците; нагласете щорите на прозорците, така че да контролирате нивото на осветеност и блясък;
- за избягване на сенките по екрана използвайте локални осветителни тела;
- при продължителна работа често поглеждайте встрани от екрана за почивка на очите;
- не е желателно: поставянето на ярки картини зад екрана; постоянно използване на лъскави и гланцирани материали; сядането с лице към прозорците и разполагането на екрана срещу прозорците.

3. Приспособете работния стол и работната повърхност като:

- изберете стол, който е въртящ, има пет колелца, стабилен и заоблен ръб на седалката;
- затегнете облегалката на стола така че да не се поддава под теглото на тялото;
- пренагласяйте стола през работния ден, за да се разнообразява положението на тялото;
- използвайте столове с подлакътници, които да не пречат на работните действия;
- осигурете достатъчно пространство за краката под работната повърхност;
- регулирайте стола според ръста на тялото си: най-високата чат на седалката да бъде точно под капачките на колената; свободното пространство между предния ръб на седалката и задната част на подбедрениците да бъде колкото свит юмрук; облегалката да осигурява опора в областта на вътрешната извивка на долната част на гърба;
- нагласете работната повърхност да е на нивото на лактите, когато ръцете са изпънати по тялото;
- нагласете височината на седалката, така че лактите да са на нивото на вътрешния ред клавиши на клавиатурата;

- използвайте поставка за краката, ако стъпалата не достигат и не се разполагат хоризонтално на пода:
- осигурете разстояние между очите си и екрана не по-малко от 500- 700мм;
- осигурете разстояние между очите си и клавиатурата не по-малко от 450-500мм.

4. Упражненията за изпълнение на работното място при работа с видеодисплеи:

- прекъснете работата и изпълнете други задачи, свързани с промяна на работната поза;
- работете в умерен темп;
- поглеждайте от време на време в страни от екрана и фокусирайте погледа си в далечен предмет;
- правете редовни почивки, за да облекчите мускулните болки, преумората на очите, стреса; о използвайте почивките , за да се изправите, да се разходите наоколо, да смените умствената дейност;
- изпълните следните упражнения по време на работа:

➢ Протягане на горе —повдигане ръцете над главата със сключени пръсти и обърнати нагоре длани до пълно изпъване, без извивка на гърба;

➢ Въртене на рамене-повдигане на раменете, изнесете ги назад. Протягане встрани-отпуснете лявото рамо, така че лявата ръка да достигне пода. Върнете в начално положение. Повторете в дясната страна;

➢ Извеждане на гърба — хванете левия крак за пищяла, повдигнете го от пода и се наведе напред, извивайки гърба. Носът се насочва към коляното. Повторете и с другия крак;

➢ Сгъване и разгъване на глезените-вдигнете единия крак, изправете го. Редувайте сгъване и разгъване в глезената става. Пръстите са насочени нагоре при свиването и надолу при разгъването;

> Пръсти-нагоре, пръсти-надолу — разположете краката на широчината на раменете, петите са на пода. Движете пръстите на краката нагоре, после надолу;

➢ Повдигане на крака — седнете по-напред на стола, така че гърба да не докосва облегалката. Краката са на пода. Изпънете левия крак, отделете стъпалото от пода на няколко сантиметра и задръжте в това положение. Върнете крака и повторете с другия;

➢ Упражнение с дланите — покрийте очите с длани, без натиск. Затворете очи. Дълбоко вдишайте и издишайте 8-9 пъти. Открийте очите след няколко секунди. Отворете ги като клепачите трептят и премигват.

5. Разпределете времето за работа и почивка като:

- сменяйте работата с видеодисплея с други задачи, които изискват да сте прави или се движите;
- ако това е невъзможно правете 15-минутни почивки на всеки час;
- по време на почивките правете упражнения за отмора на мускулите на гърба, раменете и ръцете.

6. При работа повече от половината от законоустановеното време изследвайте зрителния анализатор при постъпване на работа; един път на три години за лица, не навършили 40 години и ежегодно за навършилите 40 години.