



SEKA S.A. radzi...

Bezpieczna praca w domu

Dlaczego nowa forma pracy? Jak dzisiaj należy organizować pracę?

W dziedzinie bezpieczeństwa i higieny pracy pracodawca zobowiązany jest, w miarę możliwości, zapewnić, by wirus COVID-19 nie rozprzestrzenił się w miejscu pracy. Oznacza to przede wszystkim taką organizację pracy, która ograniczy osobiste kontakty pomiędzy pracownikami, np. rezygnacja ze spotkań czy komunikowanie się za pośrednictwem środków zdalnej komunikacji. Tam, gdzie jest to możliwe, należy polecić pracownikom wykonywanie pracy zdalnej.

Jaka jest, więc różnica między pracą zdalną a telepracą?

Telepracą jest wykonywanie pracy regularnie poza zakładem pracy, z wykorzystaniem środków komunikacji elektronicznej. Tele-pracownikiem jest, więc pracownik, który wykonuje pracę w tych warunkach i przekazuje pracodawcy wyniki pracy, w szczególności za pośrednictwem środków komunikacji elektronicznej. Może to być np. praca wykonywana na komputerze i przesyłana pracodawcy pocztą elektroniczną.

Praca zdalna może polegać także na tym, że pracownik wykonuje ją np. w domu bez użycia środków komunikacji elektronicznej (komputera, Internetu). Przykładowo analizuje dokumenty, pisze opinię odręcznie itp., a następnie przekazuje pracodawcy efekt swojej pracy w uzgodniony wcześniej sposób.

Czy praca zdalna może być powierzona niezależnie od warunków mieszkaniowych, rodzinnych? Co w sytuacji, gdy w miejscu zamieszkania w ocenie pracownika praca nie może być świadczona ze względu na warunki i stosunki panujące w domu?

Przepisy ustawy nie odwołują się do warunków mieszkaniowych lub rodzinnych pracownika przy poleceniu pracy zdalnej. Jednak w przypadku zgłoszenia przez pracownika braku możliwości świadczenia pracy w miejscu zamieszkania, pracodawca powinien wyznaczyć pracownikowi inne miejsce wykonywania pracy zdalnej.

Teraz zorganizuj miejsce pracy w swoich warunkach lokalowych

Nie ma znaczenia czy posiadasz laptopa czy nie. Twoje stanowisko pracy nie powinno przyczyniać się do pogorszenia stanu zdrowia i komfortu wykonywania nałożonych przez pracodawcę zadań, dlatego:

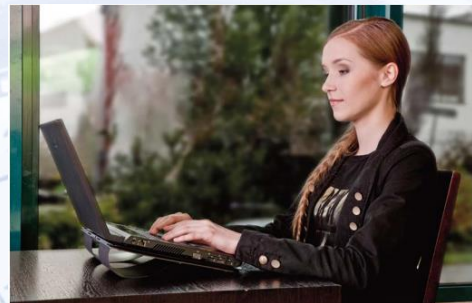
1. wybierz miejsce, w którym masz dostęp do światła dziennego, możesz je swobodnie wietrzyć, masz zapewnioną optymalną temperaturę do pracy lekkiej, czyli 22°C (min.18°C);
2. masz wystarczająco dużo miejsca na ułożenie dokumentów, nad którymi pracujesz i potrzebnych do wykonania pracy narzędzi np. telefon, laptop, długopis, notes,
3. zwróć uwagę czy na swojej drodze do/od tego stanowiska/miejsca pracy nie ma żadnych utrudnień w postaci: leżących, zwisających przewodów zasilających urządzenia elektryczne, podwiniętych dywanów, wykładzin itp., o które można się potknąć lub zahaczyć wstając lub przemieszczając się,
4. Poinformuj domowników, że pracujesz w domu i potrzebujesz być skupionym/ną nad tym co robisz, że będziesz rozmawiać (czasami głośno) używając telefonu, poproś aby jak najmniej absorbować Ciebie innymi zadaniami.

Przystępując do pracy - pamiętaj

Korzystanie z tabletu i laptopa przy biurku wymaga ustawienia go na podstawce w celu podniesienia jego wysokości i ustawienia kąta ok 30-45° nachylenia ekranu, (co zapobiega nadmiernemu pochylaniu się).

Usiądź tak, aby zachować następujące kąty w stawach:

- Kąt prosty w stawach biodrowych – pomiędzy udami a tułowiem.
- Kąt prosty w kolanach – pomiędzy udem a podudziem.



- Kąt zero stopni pomiędzy ramieniem a tułowiem – ramię przylega do boku.
- Kąt prosty lub większy w stawie łokciowym pomiędzy ramieniem i przedramieniem.
- Dłonie ułożone w jednej linii z przedramieniem.



Fot. z web.pip.gov.pl/ergonomia/pdf/ergonomia_pracy_z_laptopem.pdf

- Jednak nie jest to pozycja zalecana do pracy z komputerem i pracą ww. pozycjach należy traktować, jako krótkotrwałą.
- Do dłuższej pracy z tabletem i laptopem należy korzystać z dołączanej klawiatury i myszki.
- Ustaw ekran monitora, aby unikać odbić światła od okien i oświetlenia górnego.
- Dobierz wielkość czcionki (zwykle ją powiększyć), aby nie obciążać nadmiernie oczu.
- Rób przerwy. Rekomendowane jest po każdej godzinie pracy z monitorem ekranowym 5 minut przerwy, kobiety w ciąży po każdej 50 minucie pracy z monitorem, 10 minut przerwy.

Przerwę wykorzystaj do:

- Siedząc, odsuń się od miejsca pracy. Pochyl się tak, by oprzeć dłonie o podłogę. Wytrzymaj w tej pozycji 10 sekund. Powtórz to ćwiczenie 3 razy.
- Unieś wyprostowane ręce nad głowę. Wytrzymaj tak przez 8 sekund, po czym przeciągnij się, opuszczając ramiona wzdłuż tułowia. Powtórz 3 razy.
- Wykonaj krążenie głową. Kilka sekund w jedną stronę, kilka w drugą...
- Spleć palce i wykonuj krążenia nadgarstkami przez kilka sekund.

Masz wątpliwości skontaktuj się telefonicznie lub mailowo:

z inspektorem bhp swojego zakładu pracy

z najbliższym Oddziałem SEKA S.A.

Życzymy bezpiecznej pracy!