



## Pokolenie trzech krzesel

W XXI wieku brak ruchu staje się globalnym problemem wielu pracowników, a współczesne pokolenie nazywane jest „pokoleniem trzech krzesel: fotela w domu, krzesła biurowego i fotela samochodowego”. Brak aktywności fizycznej znacząco wpływa na zdrowie pracowników, obniżając tym samym ich wydajność i motywację do pracy.

Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy od maja br. prowadzi kampanię społeczną pn. "Aktywni w pracy". Dotyczy ona promowania aktywności fizycznej osób pracujących. W jednej z publikacji przedstawia badania, które ukazały się na początku 2019 roku w American Journal of Epidemiology.

Badanie wykazało, że jeżeli zastąpimy **30 minut siedzenia aktywnością fizyczną nawet o niskiej intensywności**, to obniżymy ryzyko przedwczesnej śmierci o 17%! Z kolei, jeżeli zmienimy ten sam czas siedzenia na aktywność umiarkowaną lub energiczną, co byłoby dwa razy bardziej skuteczne, zmniejszymy ryzyko przedwczesnej śmierci o 35%!

Naukowcy odkryli również, że nawet krótkie aktywności, które trwają zaledwie minutę lub dwie, przynoszą korzyści zdrowotne.

Wynika z tego, że w ciągu dnia, również w pracy, powinniśmy znaleźć czas na małą aktywność. Może to być nawet krótki spacer lub szybkie rozciąganie się co pół godziny. **Dwie minuty ćwiczeń co pół godziny to około 30 minut w ciągu ośmiogodzinnego dnia roboczego.**



## Jak zmniejszyć ryzyko rozprzestrzeniania się wirusów w systemach wentylacyjno-klimatyzacyjnych?

Fakt przenoszenia się różnych patogenów wywołujących choroby zakaźne układu oddechowego takie jak: odra, gruźlica, grypa, zespół ostrej niewydolności oddechowej (SARS), w tym wirusa SARS-CoV-2, w powietrzu wewnątrz pomieszczeń jest znany i potwierdzony w wielu publikacjach naukowych.

Specjaliści opracowali specjalne rekomendacje o charakterze porad i zaleceń, które mogą zmniejszyć ryzyko przenoszenia tych wirusów poprzez systemy wentylacyjne. Sugeruje się stosowanie następujących działań:

1. **„Rozcieńczanie” mikrobiologicznych zanieczyszczeń** poprzez cyrkulację powietrza, które powinno podlegać filtracji z użyciem wysokiej klasy filtrów zgodnych z aktualną klasyfikacją i normami.
2. **Ograniczenie spadków przepływu.**
3. **Okresowe wietrzenie pomieszczeń.**
4. **Zmniejszenie liczby osób w pomieszczeniach.**
5. **Kontrola pracy systemu wentylacyjno-klimatyzacyjnego** – działania z tym związane powinny uwzględniać planowe przeglądy techniczne, kontrolę szczelności systemu, właściwą i terminową wymianę filtrów powietrza.
6. **Potwierdzona skuteczność biobójcza** – dezynfekcja elementów instalacji wentylacyjnej.



## Praca w upale

Praca latem podczas wysokich temperatur, a czasami w pełnym słońcu jest uciążliwa dla pracownika. Spada jego koncentracja i wydajność, a osoby starsze mogą mieć problemy zdrowotne. Jak co roku przypominamy więc o obowiązkach pracodawcy związanych z zapewnieniem odpowiednich i bezpiecznych warunków pracy latem.

Liczne badania dowodzą, że w ciągu lata produktywność pracowników spada o 20%. Dlatego nie tylko ze względów prawnych, ale też finansowych w interesie pracodawcy leży stworzenie na ten czas odpowiednich warunków pracy.

Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 28 maja 1996 r. w sprawie profilaktycznych posiłków i napojów określa zasady dotyczące zatrudnienia pracowników w szczególnie uciążliwych warunkach. Praca w upały do takich warunków się zalicza. Kiedy temperatura powietrza **przekracza 28°C w biurze i 25°C na zewnątrz** zgodnie z przepisami pracodawca ma obowiązek dostarczenia pracownikom, poza wodą zdatną do picia, zimnych napojów wzbogaconych o sole mineralne i witaminy.

Ponadto pracodawca powinien tak zorganizować stanowisko pracy, żeby pracownicy wykonujący swoje obowiązki na zewnątrz, w słońcu, mieli możliwość odpoczynku i ochłody w zadaszonym miejscu, w cieniu. Z kolei pracownicy powinni co 15 min. pić wodę, a co 45 min. robić 15-minutowe przerwy.

Obowiązek zapewnienia napojów pracownikom powinien być realizowany z urzędu, a nie na wniosek pracownika. Jeżeli inspektor pracy stwierdzi niespełnienie tego obowiązku, wówczas pracodawca może się spodziewać kary grzywny.



## Od 1 lipca obowiązują nowe normy jakości węgla

W Polsce do ogrzewania domów zużywane jest 87% węgla stosowanego w Unii Europejskiej. Dlatego też jakość tego węgla ma kluczowe znaczenie dla jakości powietrza, którym oddychają Polacy. Od 1 lipca 2020 r. obowiązuje zakaz sprzedaży miałów z węgla kamiennego dla gospodarstw domowych oraz kotłów o mocy poniżej 1 MW.

Zgodnie z Rozporządzeniem Ministra Energii z dnia 27 września 2018 r. w sprawie wymagań jakościowych dla paliw stałych od 1 lipca 2020 r. obowiązują nowe normy jakości węgla, które uniemożliwiają sprzedaż detaliczną **miału węglowego o bardzo niskiej jakości**.

Ustawa z dnia 25 sierpnia 2006 r. o systemie monitorowania i kontrolowania jakości paliw ustala, że od 1 lipca 2020 r. osoba wprowadzająca do obrotu miał z węgla kamiennego o wymiarze ziarna od 1 mm do 31,5 mm, będzie **podlegała grzywnie od 50 000 zł do 1 000 000 zł** lub nawet karze pozbawienia wolności do lat 5.

W związku z przytoczonymi przepisami po 30 czerwca br. w sprzedaży detalicznej nie powinno już być miału węglowego, w którym frakcja popiołu stanowi aż 28%, a zawartość wilgoci może dochodzić do 24%. Jak tłumaczy Polski Alarm Smogowy, klient kupując tonę takiego opału płaci za paliwo, „w którym może być nawet 280 kilo bezwartościowego popiołu i 240 kilo wody”.

Spalanie najgorszych rodzajów węgla to jedna z przyczyn fatalnego stanu powietrza w Polsce – twierdzi PAS i apeluje do Ministra Klimatu o podjęcie dalszych kroków.



## Aktywnie w pracy i po pracy

**Badania prowadzone przez Ministerstwo Sportu i Turystyki ukazują, że tylko 21,8% (czyli mniej więcej jedna piąta) Polaków w wieku 15-69 lat podejmuje przynajmniej 30-minutowe umiarkowane aktywności fizyczne przez 5 dni w tygodniu.**

Systematyczne uprawianie jakiegokolwiek aktywności fizycznej przyczynia się do redukcji ryzyka lub opóźnienia wystąpienia wielu chorób, m.in. takich jak: nadwaga i otyłość, cukrzyca oraz sercowo-naczyniowych.

Jeżeli większość czasu spędzasz w pozycji siedzącej to pamiętaj, że każda aktywność fizyczna będzie lepsza niż żadna.

- W tygodniu znajdź przynajmniej 10-15 minut dziennie na ruch. Ćwicz najlepiej na świeżym powietrzu. Może to być szybki marsz lub jazda na rowerze.
- Jeżeli to możliwe to drogę do i z pracy pokonuj pieszo. Dobrym rozwiązaniem jest jazda na rowerze.
- Podczas pracy, oczywiście w miarę możliwości, rób krótkie przerwy – zmieniaj pozycję ciała, wstań i wykonaj ćwiczenia rozluźniająco-rozciągające, np. skłony, przysiady.

Jeżeli w pracy czynności wymagają dużego wysiłku fizycznego, to w wolnym czasie postaraj się: spacerować, pływać, wykonywać ćwiczenia rozluźniające mięśnie i odciążające kręgosłup.



## Zmiany klimatyczne to nowe wyzwania dla służb bhp

**Ekstremalne zjawiska pogodowe są wymieniane jako jedno z pięciu największych światowych ryzyk dla biznesu. Wichury, nawałnice, podtopienia, ekstremalnie wysokie temperatury mają wpływ na bezpieczeństwo pracy również w Polsce.**

Rządowe Centrum Bezpieczeństwa w Polsce w ostatnich latach monitoruje: nawałnice, burze, obfite opady deszczu, śniegu, grad, wysoką i niską temperaturę, wichury, huragany, tornada, cyklony, trzęsienia ziemi, osuwiska, powodzie. Coraz częściej zmiany te dają się we znaki również przedsiębiorcom i pracodawcom.

*- Każdy zarządca obiektu powinien na bieżąco monitorować stronę internetową RCB, aby móc właściwie zabezpieczyć się przed skutkami tego typu zjawisk, w ramach zarządzania kryzysowego – mówi Małgorzata Kochańska, doradca prezesa SEKA S.A., ekspertka Koalicji Bezpieczni w Pracy.*

Pracodawcy w ramach swoich działań wewnętrznych powinni opracowywać poradniki lub instrukcje dotyczące zachowania się pracowników w takich sytuacjach.

W Polsce w ostatnich latach notowane są rekordowe temperatury powietrza, które są efektem zachodzących globalnych zmian klimatycznych. Podczas takich upałów pracodawca ma szczególne obowiązki względem pracownika, które są określone w polskim prawie.



## UE wprowadza podatek od plastiku

**Od 1 stycznia 2021 r. w całej Unii Europejskiej ma zacząć obowiązywać podatek od plastiku, który nie został poddany recyklingowi. Za przyjęciem zapisu przegłosowały wszystkie kraje członkowskie, w tym Polska.**

Wprowadzenie podatku ma na celu wspomoczenie aktywnej walki z nadmiarem plastiku. Wysokość podatku ustalono na 0,8 euro od każdego kilograma tworzyw sztucznych, które nie zostaną poddane ponownemu przetworzeniu. Organizacje ekologiczne popierają ten zapis i uważają to za „krok w dobrą stronę”.

*- Recykling musi być nie tylko opłacalny środowiskowo, ale też finansowo, aby Polska uniknęła kar w postaci daniny od plastiku niepoddanego recyklingowi – dla portalu pap.pl mówi Szymon Dziak-Czekan, prezes Stowarzyszenia „Polski Recykling”.*

Piotr Barczak z Europejskiego Biura Ochrony Środowiska również uważa, że jest to dobry pomysł. Jego zdaniem podatek ten ma charakter motywujący kraje członkowskie, by wzmocniły selektywną zbiórkę tworzyw sztucznych i ich efektywny recykling, a także zredukowały ilość tworzyw w obiegu. Takie działania automatycznie zmniejszą pulę, od której będzie musiał być odprowadzany podatek.

Z kolei dyrektor generalny Polskiego Związku Przetwórców Tworzyw Sztucznych twierdzi, że przyjęty dokument jest nie do zaakceptowania. Jego zdaniem, obowiązkowy podatek wpłynie na polskie podmioty z branży m.in. dlatego, że Polska nie dysponuje sprawnym systemem zbiórki, selekcji i przerobu odpadów z tworzyw, w tym opakowaniowych.



## Sprawozdanie PIP za 2019 rok

**21 lipca br. podczas obrad sejmowej Rady Ochrony Pracy Główny Inspektor Pracy Wiesław Łyszczek przedstawił sprawozdanie z działalności Państwowej Inspekcji Pracy w 2019 roku. PIP przeprowadziła mniej kontroli niż wystawiła nakazów i mandatów.**

**Z roku na rok spada liczba kontroli.** W ubiegłym roku PIP przeprowadziła ponad 73 tys. kontroli. Stanowiło to o 6,9 tys. kontroli mniej niż w 2018 roku.

**Liczba skarg kierowanych do PIP rośnie.** Aż 40 proc. kontroli stanowiły kontrole tzw. skargowe. W tym przypadku ich liczba z roku na rok rośnie: w 2016 r. – na jednego inspektora pracy przypadało 28 skarg, a w 2019 r. – już 36. Skargi dotyczyły wszystkim: wynagrodzenia za pracę, formy zatrudnienia, czasu pracy, legalności i bezpieczeństwa pracy.

**Mniej wypadków przy pracy.** Pozytywnym trendem roku ubiegłego jest spadek wypadkowości wśród osób zatrudnionych na podstawie umowy o pracę. W 2019 r. poszkodowanych w wypadkach ze skutkiem śmiertelnym było 267 osób, w 2018 r. - 298, a 2017 r. – 302 osoby. Z kolei za stan alarmujący należy uznać wypadki ze skutkiem śmiertelnym wśród pracowników zatrudnionych na innych umowach.

**Branża budowlana jak co roku pieczołowicie nadzorowana.** Inspektorzy przeprowadzili 4288 kontroli na placach budów oraz podczas prowadzenia remontów i rozbiórek budynków. Niestety, ale aż w 92% kontroli stwierdzono nieprawidłowości.





## Spółeczna odpowiedzialność biznesu kluczem do sukcesu

Jednym z kluczowych parametrów, wpływających na rozwój przedsiębiorstwa oraz decydujących o jego konkurencyjności na rynku jest reputacja. Strategia społecznej odpowiedzialności biznesu (CSR) wdrożona i konsekwentnie rozwijana przez firmę jest w stanie udowodnić społeczeństwu, że zysk to nie wszystko, że przedsiębiorstwo dba nie tylko o interesy swoich akcjonariuszy, ale też troszczy się o społeczeństwo i ekologię.

Spółeczna odpowiedzialność biznesu (ang. Corporate Social Responsibility, CSR) zgodnie z definicją przedstawioną przez Komisję Europejską w 2011 roku to „**odpowiedzialność przedsiębiorstw za ich wpływ na społeczeństwo**”.

Etyka, dbanie o środowisko, działania prospołeczne i w zgodzie z prawem – są podstawowym budulcem pozytywnego wizerunku firmy. Wpływają na jej reputację. Są spoiwem przedsiębiorstwa z otoczeniem. Działania podejmowane w ramach CSR, realizowane w dłuższej perspektywie czasu, budują zaufanie pracowników, klientów i partnerów, co w ostateczności przekłada się na zwiększenie sprzedaży produktów i usług oraz podpisywanie intratnych kontraktów, często międzynarodowych.

Jak pokazuje doświadczenie, zaufanie buduje się latami, a traci w ułamku sekundy. Dlatego tak ważne jest, by realizacja CSR była systematyczna, oparta na dogłębnej analizie potrzeb pracowników, społeczności lokalnych, partnerów oraz środowiska.

SEKA S.A. już od wielu lat wdrożyła i z sukcesem realizuje strategię CSR. Prowadzone działania niejednokrotnie zostały dostrzeżone i nagrodzone.



MAGAZYN  
**SEKA**  
HOME OFFICE  
PRACA I NAUKA  
W DOMU



## MAGAZYN SEKA 2 2020

**Najnowsze wydanie magazynu Seka to efekt naszych obserwacji i rozmów z klientami, partnerami biznesowymi, którzy w tym trudnym czasie chcieli dzielić się swoimi spostrzeżeniami. To również podsumowanie najważniejszych trendów, jakie zarysowały się w biznesie przez ostatnie cztery miesiące.**

Po kilku miesiącach „stress testu” rynek zmienił się. Czy na dobre, to się dopiero okaże. Ekspertki podkreślają ogromny wzrost znaczenia wszelkich projektów biznesowych opartych o internet. **E-commerce, edukacja i szkolenia online** to wyzwania, które świat musiał podjąć z dnia na dzień. Są to nie tylko szanse takie jak: większa dostępność, ułatwienie w komunikacji, obniżenie kosztów działalności. To również zagrożenia, w tym na przykład cyberprzestępstwa, a w okresie łagodzenia obostrzeń – zagrożenia sanitarne itp.

Magazyn Seka to – jak zwykle – merytoryczne, a zarazem praktyczne kompendium wiedzy i pozytywnych przykładów związanych z odpowiedzialnym, bezpiecznym i higienicznym prowadzeniem biznesu. W numerze:

- Epidemia koronawirusa a cyfrowa transformacja szkoleń.
- Zdrowie psychiczne pracowników pod opieką pracodawcy.
- Sytuacja kryzysowa a praca zdalna.
- Home office nie tylko na czas pandemii.
- Trzeba się ruszać! Trzymajmy się zdrowo!
- Cyberbezpieczeństwo.
- Sztuczna inteligencja.
- Wirtualna rzeczywistość.

