

<b>Praca zdalna</b>
---------------------

Instrukcje bezpieczeństwa podczas pracy zdalnej – wykonywanej długotrwale
---

## 1. POSTANOWIENIA OGÓLNE

- Pracownik z przełożonym określa warunki pracy zdalnej.
- Pracownik ponosi odpowiedzialność za stan bezpieczeństwa pracy wykonywanej poza zakładem pracy podczas pracy zdalnej.

## 2. CODZIENNE PLANOWANIE PRACY ZDALNEJ

- Dla własnej organizacji dnia pracy należy codziennie określić plan zadań, jaki będzie wykonywany w danym dniu
- Plan pracy powinien być realny i możliwy do zrealizowania.
- Zaplanowane zadania muszą być wykonywane w granicach czasu pracy ustalony z zakładem pracy.

## 3. PRZYGOTOWANIE STANOWISKA PRACY

Stwórz przyjazne warunki pracy, w szczególności jeśli jest to możliwe zapewnij:

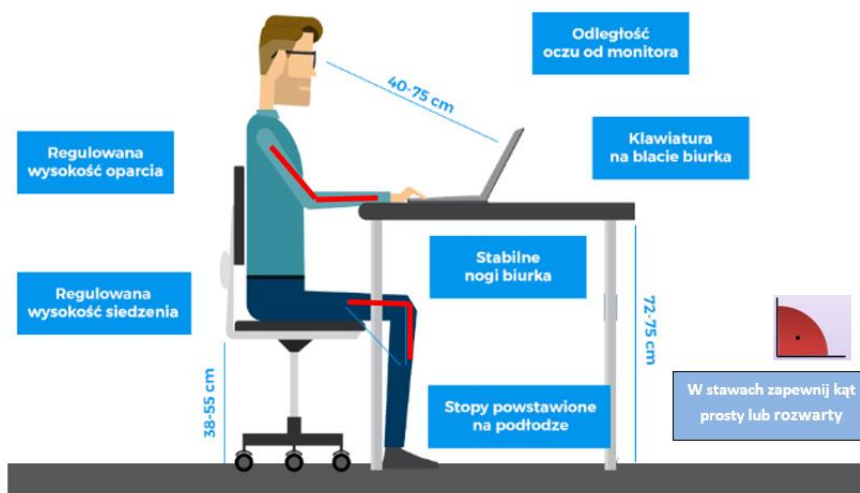
- miejsce pracy w oddzielnym pomieszczeniu tak, aby podczas pracy nikt nam nie przeszkadzał;
- odpowiedni stół do pracy, a jego wielkość powinna umożliwiać prawidłowe ustawienie monitora, laptopa, klawiatury, myszki oraz odpowiednią powierzchnię na dokumenty papierowe jeśli z takimi pracujemy;
- miejsce do ewentualnego ustawienia kubka z gorącym / zimnym napojem w miejscu, które nie będzie powodowało zalania sprzętu lub dokumentów;
- aby na stanowisku było zapewnione odpowiednie oświetlenie naturalne (dienne) i sztuczne (elektryczne) jeśli światło dzienne będzie niewystarczające. Najlepiej, aby pomieszczenie rozświetlało światło naturalne, jeśli jednak nie jest to możliwe ważne, aby zapewnić pracownikom dodatkowe źródło światła, np. lampkę. Oświetlenie naturalne nie powinno powodować oślepiania, a oświetlenie elektryczne odbić;
- odpowiednie siedzisko (najlepiej fotel ergonomiczny). Wysokość siedziska powinna być dostosowana do wymiarów użytkownika i wysokości stołu. Siedzisko powinno zapewniać prawidłową pozycję ciała i zapobiegać przewróceniu się;

- aby przewody zasilania sprzętu komputerowego, lampki lub innych urządzeń koniecznych do pracy były sprawne technicznie, umocowane i zabezpieczone przed ryzykiem zahaczenia oraz potknięcia się o nie.

#### 4. ZADBAJ O CYBERBEZPIECZEŃSTWO

- Podczas wykonywania obowiązków służbowych poza siedzibą firmy należy pamiętać o przestrzeganiu wszystkich zasad określonych w polityce bezpieczeństwa IT.
- Należy zadbać o sprawne, stabilne i bezpieczne połączenie internetowe.
- Wszystkie nieprawidłowe działania sprzętu lub oprogramowania należy zgłaszać do IT lub przełożonego.
- Wszystkie podejrzane wiadomości lub komunikaty należy niezwłocznie zgłaszać do IT oraz do przełożonego.

#### 5. PRZYGOTUJ STANOWISKO PRACY, ZADBAJ O BEZPIECZEŃSTWO I ERGONOMIĘ



## **6. ZADBAJ O ZDROWIE – PLANUJ PRZERWY**

- Rób regularne przerwy w pracy. Po każdej godzinie pracy z komputerem 5 min. przerwy.
- Regularnie wietrz pomieszczenie.
- Rozprostuj kości i stawy oraz wykonuj proste ćwiczenia.
- Dbaj o wzrok, co 20 min. oderwij wzrok od monitora i przez 20 sek. popatrz na odległość, co najmniej 20 metrów.

## **7. WYSTĘPOWANIE PROBLEMÓW, INCYDENTÓW ORAZ WYPADKÓW PODCZAS PRACY ZDALNEJ**

- W sytuacji wystąpienia problemów podczas pracy skontaktuj się z przełożonym.
- W sytuacji wystąpienia wypadku przy pracy należy, takie zdarzenie niezwłocznie zgłosić do przełożonego.

**KARTA OCENY RYZYKA ZAWODOWEGO PODCZAS WYKONYWANIA PRACY ZDALNEJ  
NA STANOWISKU ADMINISTRACYJNO-BIUROWYM / PRACA Z KOMPUTEREM**

**Praca zdalna wykonywana - DŁUGOTRWALE**

<b>OCENA PARAMETRÓW POMIESZCZENIA I WYPOSAŻENIA (Pracownik dokonuje samooceny stanowiska pracy)</b>	<b>RYZYKO</b>	
Należy zapewnić nie mniej niż 2 m <sup>2</sup> wolnej powierzchni podłogi Odpowiedni komfort pracy / łatwość swobodnego poruszania się / ryzyko przewrócenia	<b>RYZYKO AKCEPTOWALNE</b>	
Należy zapewnić dostęp światła dziennego do stanowiska Wpływ na stan zdrowia – wzrok, bóle głowy itp.		
Należy zapewnić możliwość regulacji światła dziennego np. żaluzje, zasłony, rolety Wpływ na stan zdrowia – wzrok, bóle głowy itp. / Wpływ na jakość pracy.		
Należy zapewnić odpowiednie natężenie oświetlenia elektrycznego Wpływ na stan zdrowia – wzrok, bóle głowy itp. / Wpływ na jakość pracy.		
Należy zapewnić aby hałas w pomieszczeniu pracy zapewniał normalną komunikację Wpływ na stan zdrowia – samopoczucie, bóle głowy itp. / Wpływ na jakość pracy.		
Należy zapewnić aby wilgotność względna powietrza wynosiła nie mniej niż 40% Wpływ na stan zdrowia – bóle głowy, drogi oddechowe itp. / Wpływ na jakość pracy.		
Należy zapewnić swobodny dostęp do stanowiska pracy Odpowiedni komfort pracy / łatwość swobodnego poruszania się / ryzyko przewrócenia		
Należy zapewnić aby nad głową lub na dojściach do stanowiska pracy nie znajdowały się wiszące szafki powodujące zagrożenie Ryzyko urazu głowy.		
Należy zapewnić aby w przejściach nie było przewodów grożących potknięciem Ryzyko potknięcia się i przewrócenia.		
Należy zapewnić aby temperaturę w pomieszczeniu pracy wynosiła nie mniej niż 18°C Wpływ na stan zdrowia przeziębień itp. / Wpływ na jakość pracy.		
<b>OCENA PARAMETRÓW MONITORA / EKRANU LAPTOPA (Pracownik dokonuje samooceny stanowiska pracy)</b>		<b>RYZYKO</b>
Należy zapewnić aby obraz na ekranie był stabilny, bez migania lub innych form niestabilności? Wpływ na stan zdrowia – wzrok, bóle głowy itp. / Wpływ na jakość wykonywanej pracy.		<b>RYZYKO AKCEPTOWALNE</b>
Należy zapewnić aby monitor miał możliwość regulacji swoich parametrów? Wpływ na stan zdrowia – bóle odcinka kręgosłupa itp.		
Należy zapewnić aby na ekranie był odpowiedni kontrast między znakami, a tłem? Wpływ na jakość wykonywanej pracy.		
Należy zapewnić aby była możliwość regulacji ustawienia monitora (tył / przód / w prawo / w lewo)? Wpływ na stan zdrowia – wzrok, bóle odcinka kręgosłupa itp.		
Należy zapewnić aby na ekranie monitora nie występowały odbicia światła lub olśnienia? Wpływ na stan zdrowia – wzrok, bóle głowy itp. / Wpływ na jakość wykonywanej pracy.		
Należy zapewnić aby górna krawędź ekranu monitora znajduje się poniżej oczu operatora? Wpływ na stan zdrowia – wzrok, bóle odcinka kręgosłupa itp.		
<b>OCENA PARAMETRÓW STÓŁ / BIURKO (Pracownik dokonuje samooceny stanowiska pracy)</b>	<b>RYZYKO</b>	
Należy zapewnić aby pod biurkiem było dostatecznie dużo miejsca na nogi? Wpływ na stan zdrowia – bóle odcinka kręgosłupa itp. / komfort pracy.	<b>RYZYKO AKCEPTOWALNE</b>	
Należy zapewnić aby powierzchnia robocza biurka była matowa (jasna)? Wpływ na stan zdrowia – wzrok / Wpływ na jakość wykonywanej pracy.		
Należy zapewnić aby głębokość biurka była wystarczająca dla takiego ustawienia monitora / laptopa, aby odległość od oczu była w granicach 40–75 cm? Wpływ na stan zdrowia – wzrok / Wpływ na jakość wykonywanej pracy.		
Należy zapewnić aby klawiatura ustawiona była w odległości minimum 10 cm od brzegu biurka, zapewniając podparcie nadgarstków? Wpływ na stan zdrowia – cieśń nadgarstka.		
Należy zapewnić aby powierzchnia biurka zapewnia możliwość dogodnego ustawienia elementów wyposażenia? Organizacja pracy.		

OCENA PARAMETRÓW FOTEŁA / KRZESŁA (Pracownik dokonuje samooceny stanowiska pracy)	RYZYKO
Należy zapewnić aby podstawa krzesła miała co najmniej 5 kółek? Ryzyko wywrócenia	<b>RYZYKO AKCEPTOWALNE</b>
Należy zapewnić aby zapewniona była sprawna regulacja wysokości siedziska? Wpływ na stan zdrowia – bóle odcinka kręgosłupa itp. / komfort pracy	
Należy zapewnić aby zapewniona była sprawna regulacja oparcia? Wpływ na stan zdrowia – bóle odcinka kręgosłupa itp. / komfort pracy	
Należy zapewnić aby krzesło miało regulowane podłokietniki? Wpływ na stan zdrowia – bóle odcinka kręgosłupa itp., cieśń nadgarstka / komfort pracy	
Należy zapewnić aby krzesło miało wyściełane siedzisko i oparcie oraz zaokrąglone krawędzie siedziska? Wpływ na stan zdrowia – komfort pracy	
Należy zapewnić aby istniała możliwość obrotu krzesła dookoła osi pionowej? Wpływ na stan zdrowia – komfort pracy	

.....

Podpis pracownika służby bhp

.....

Podpis pracodawcy

#### Oświadczenie pracownika

Niniejszym oświadczam, że zostałem(am) zapoznany(a) z **instrukcją bezpieczeństwa podczas pracy zdalnej** oraz **ryzykiem zawodowym podczas wykonywania pracy zdalnej**.

.....

podpis pracownika,  
który zapoznał się z oceną ryzyka zawodowego

#### Oświadczenie pracownika

Niniejszym oświadczam, że w miejsce gdzie będę wykonywał pracę zdalną spełnia wymagania określone w wyżej przedstawionej instrukcji i ocenie ryzyka zawodowego.

Niniejszym oświadczam, że podczas wykonywania pracy zdalnej będę przestrzegał przepisów i zasad bhp.

.....

podpis pracownika,  
który zapoznał się z oceną ryzyka zawodowego