

Praca zdalna
Instrukcje bezpieczeństwa podczas pracy zdalnej – wykonywanej incydentalnie

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

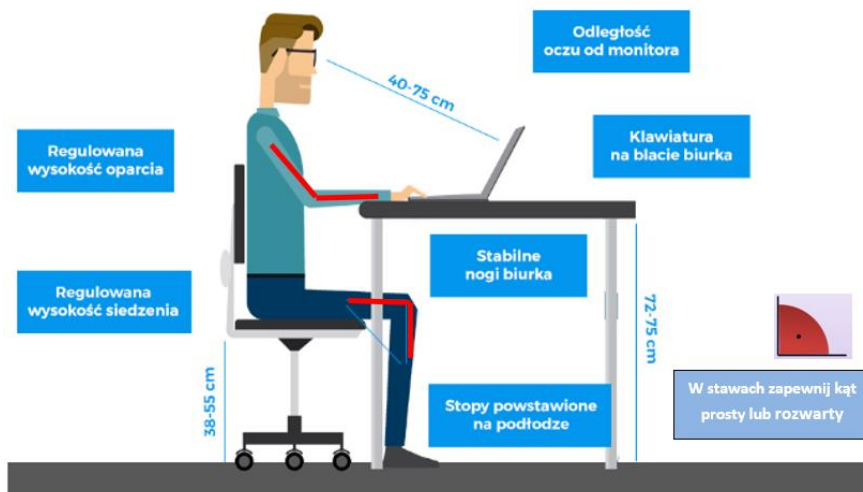
Stwórz przyjazne warunki pracy, w szczególności jeśli jest to możliwe zapewnij:

- 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 oślepienia, 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.



Unikaj zbędnych bodźców. Wykorzystywanie czasu pracy na ciągłe przeglądanie informacji w necie, wykonywanie zadań domowych niezwiązanych z pracą wpływa:

- negatywnie na twoją koncentrację i nastrój,
- na to, że czas pracy rozciąga się na cały dzień, a zadanie będziemy wykonać nieprawidłowo.



Podsumuj dzień pracy. Na koniec dnia pracy przeanalizuj co zrobiłeś, a co trzeba będzie zrobić w dniu następnym. Nie pracuj do późna, bo w konsekwencji odbije się to Twoim zdrowiu.



Dbaj o czas prywatny dla siebie i rodziny. Po zakończonej pracy zaplanuj czas dla siebie i rodziny. Zadbaj o swój psychiczny relaks.

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 - INCYDENTALNIE

OCENA PARAMETRÓW POMIESZCZENIA I WYPOSAŻENIA (Pracownik dokonuje samooceny stanowiska pracy)	DZIAŁANIA POPRAWY	RYZYKO
Czy na stanowisku pracy zapewniono pracownikowi nie mniej niż 2 m ² wolnej powierzchni podłogi? Odpowiedni komfort pracy / łatwość swobodnego poruszania się / ryzyko przewrócenia	Jeśli nie jest to możliwe zachowaj szczególną ostrożność	RYZYKO AKCEPTOWALNE
Czy zapewniono dostęp światła dziennego do stanowiska? Wpływ na stan zdrowia – wzrok, bóle głowy itp.	Jeśli nie jest to możliwe zapewnij oświetlenie elektryczne	
Czy istnieje możliwość regulacji światła dziennego np. żaluzje, zasłony, rolety? Wpływ na stan zdrowia – wzrok, bóle głowy itp. / Wpływ na jakość pracy.	Jeśli nie jest to możliwe ustaw stanowisko tak aby promieniowanie słoneczne nie przeszkadzało	
Czy natężenie oświetlenia elektrycznego na stanowisku pracy jest odpowiednie? Wpływ na stan zdrowia – wzrok, bóle głowy itp. / Wpływ na jakość pracy.	Jeśli nie jest to możliwe zapewnij dodatkową lampkę	
Czy hałas w pomieszczeniu pracy uniemożliwiający normalną komunikację? Wpływ na stan zdrowia – samopoczucie, bóle głowy itp. / Wpływ na jakość pracy.	Jeśli nie jest to możliwe wyłącz hałaśliwe urządzenie	
Czy wilgotność względna powietrza wynosi nie mniej niż 40%? Wpływ na stan zdrowia – bóle głowy, drogi oddechowe itp. / Wpływ na jakość pracy.	Jeśli nie jest to możliwe wietrz często pomieszczenie	
Czy pracownik ma swobodny dostęp do stanowiska pracy? Odpowiedni komfort pracy / łatwość swobodnego poruszania się / ryzyko przewrócenia	Jeśli nie jest to możliwe zachowaj szczególną ostrożność	
Czy nad głową lub na dościach do stanowiska pracy znajduje się wisząca szafka? Ryzyko urazu głowy.	Jeśli występują zachowaj szczególną ostrożność	
Czy w przejściach leżą przewody grożące potknięciem się? Ryzyko potknięcia się i przewrócenia.	Jeśli występują zachowaj szczególną ostrożność	
Czy zapewniono temperaturę w pomieszczeniu pracy minimum 18°C? Wpływ na stan zdrowia przeziębiecia itp. / Wpływ na jakość pracy.	Jeśli nie jest to możliwe włącz dodatkowy grzejnik	
OCENA PARAMETRÓW MONITORA / EKRANU LAPTOPA (Pracownik dokonuje samooceny stanowiska pracy)	DZIAŁANIA POPRAWY	RYZYKO
Czy obraz na ekranie jest stabilny, bez migania lub innych form niestabilności? Wpływ na stan zdrowia – wzrok, bóle głowy itp. / Wpływ na jakość wykonywanej pracy.	Jeśli nie Zgłoś problem do przełożonego	RYZYKO AKCEPTOWALNE
Czy monitor ma możliwość regulacji swoich parametrów? Wpływ na stan zdrowia – bóle odcinka kręgosłupa itp.	Jeśli nie Zgłoś problem do przełożonego	
Czy istnieje wystarczający kontrast między znakami, a tłem? Wpływ na jakość wykonywanej pracy.	Jeśli nie Zgłoś problem do przełożonego	
Czy istnieje możliwość regulacji ustawienia monitora (tył / przód / w prawo / w lewo)? Wpływ na stan zdrowia – wzrok, bóle odcinka kręgosłupa itp.	Jeśli nie Zgłoś problem do przełożonego	
Czy na ekranie monitora występują odbicia światła lub olśnienia? Wpływ na stan zdrowia – wzrok, bóle głowy itp. / Wpływ na jakość wykonywanej pracy.	Jeśli nie Zgłoś problem do przełożonego	
Czy górna krawędź ekranu monitora znajduje się poniżej oczu operatora? Wpływ na stan zdrowia – wzrok, bóle odcinka kręgosłupa itp.	Jeśli nie Zgłoś problem do przełożonego	
OCENA PARAMETRÓW STÓŁ / BIURKO (Pracownik dokonuje samooceny stanowiska pracy)	DZIAŁANIA POPRAWY	RYZYKO
Czy pod biurkiem jest dostatecznie dużo miejsca na nogi? Wpływ na stan zdrowia – bóle odcinka kręgosłupa itp. / komfort pracy.	Jeśli nie jest to możliwe zachowaj szczególną ostrożność	RYZYKO AKCEPTOWALNE
Czy powierzchnia robocza biurka jest matowa (jasna)? Wpływ na stan zdrowia – wzrok / Wpływ na jakość wykonywanej pracy.	Jeśli nie jest to możliwe zachowaj szczególną ostrożność	
Czy głębokość biurka jest 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.	Jeśli nie jest to możliwe zachowaj szczególną ostrożność	
Czy klawiatura ustawiona jest w odległości minimum 10 cm od brzegu biurka, zapewniając podparcie nadgarstków? Wpływ na stan zdrowia – cięśń nadgarstka.	Jeśli nie jest to możliwe zachowaj szczególną ostrożność	
Czy powierzchnia biurka zapewnia możliwość dogodnego ustawienia elementów wyposażenia?	Jeśli nie jest to możliwe zachowaj szczególną ostrożność	

Organizacja pracy.		
--------------------	--	--

OCENA PARAMETRÓW FOTEŁA / KRZESŁA (Pracownik dokonuje samooceny stanowiska pracy)	DZIAŁANIA POPRAWY	RYZYSKO
Czy podstawa krzesła ma co najmniej 5 kółek? Ryzyko wywrócenia	Jeśli nie jest to możliwe zachowaj szczególną ostrożność	RYZYSKO AKCEPTOWALNE
Czy zapewniona jest sprawna regulacja wysokości siedziska? Wpływ na stan zdrowia – bóle odcinka kręgosłupa itp. / komfort pracy	Jeśli nie jest to możliwe zachowaj szczególną ostrożność	
Czy zapewniona jest sprawna regulacja oparcia? Wpływ na stan zdrowia – bóle odcinka kręgosłupa itp. / komfort pracy	Jeśli nie jest to możliwe zachowaj szczególną ostrożność	
Czy krzesło ma regulowane podłokietniki? Wpływ na stan zdrowia – bóle odcinka kręgosłupa itp., cieśń nadgarstka / komfort pracy	Jeśli nie jest to możliwe zachowaj szczególną ostrożność	
Czy krzesło ma wyściełane siedzisko i oparcie oraz zaokrąglone krawędzie siedziska? Wpływ na stan zdrowia – komfort pracy	Jeśli nie jest to możliwe zachowaj szczególną ostrożność	
Czy istnieje możliwość obrotu krzesła dookoła osi pionowej? Wpływ na stan zdrowia – komfort pracy	Jeśli nie jest to możliwe zachowaj szczególną ostrożność	

.....

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