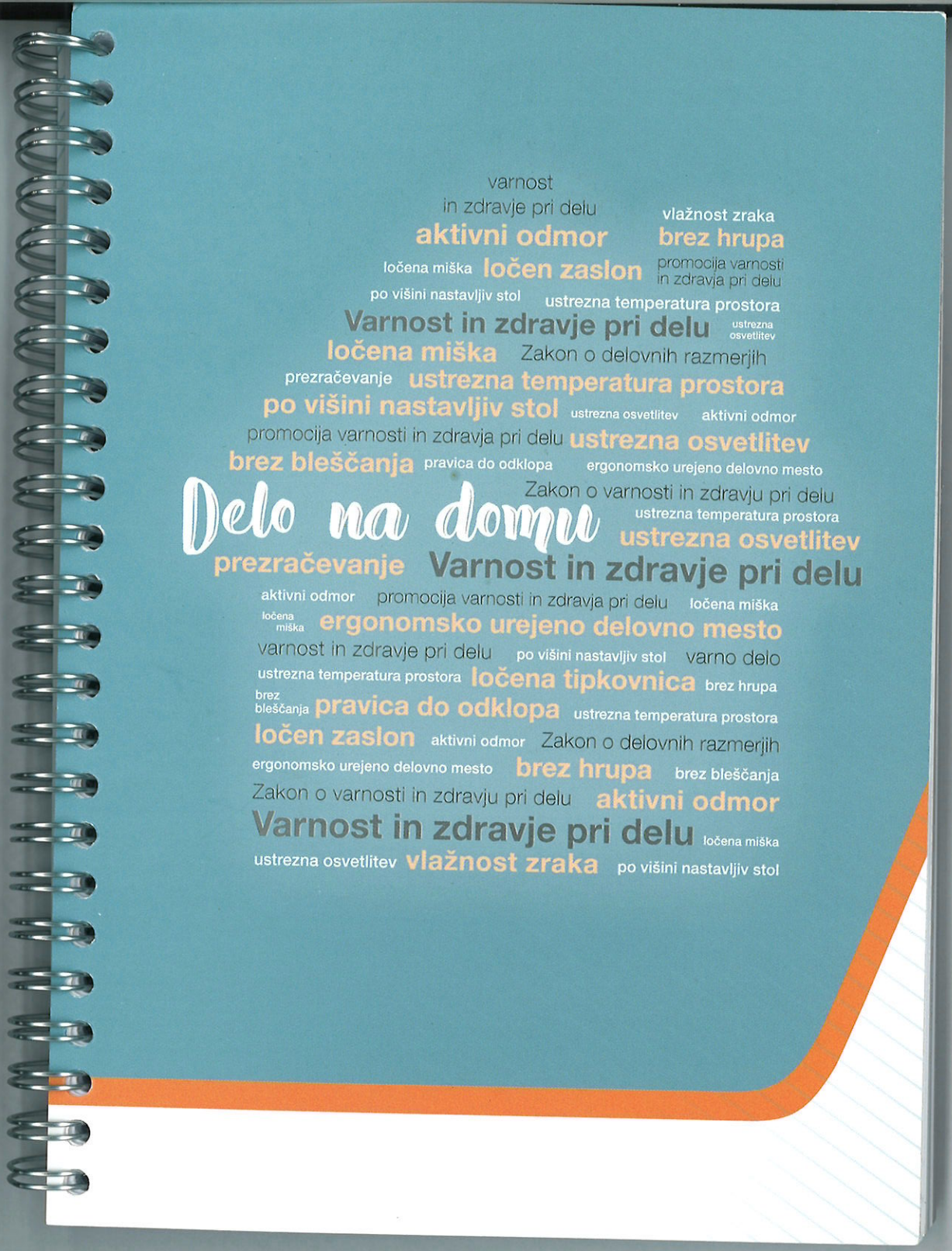
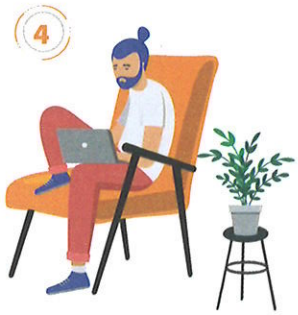

varnost
in zdravje pri delu
vlažnost zraka
aktivni odmor
brez hrupa
ločena miška
ločen zaslon
promocija varnosti
in zdravja pri delu
po višini nastavljiv stol
ustrezna temperatura prostora
Varnost in zdravje pri delu
ustrezna
osvetlitev
ločena miška
Zakon o delovnih razmerjih
prezračevanje
ustrezna temperatura prostora
po višini nastavljiv stol
ustrezna osvetlitev
aktivni odmor
promocija varnosti in zdravja pri delu
ustrezna osvetlitev
brez bleščanja
pravica do odklopa
ergonomsko urejeno delovno mesto
Zakon o varnosti in zdravju pri delu
Delo na domu
ustrezna temperatura prostora
ustrezna osvetlitev
prezračevanje
Varnost in zdravje pri delu
aktivni odmor
promocija varnosti in zdravja pri delu
ločena miška
ločena
miška
ergonomsko urejeno delovno mesto
varnost in zdravje pri delu
po višini nastavljiv stol
varno delo
ustrezna temperatura prostora
ločena tipkovnica
brez hrupa
brez
bleščanja
pravica do odklopa
ustrezna temperatura prostora
ločen zaslon
aktivni odmor
Zakon o delovnih razmerjih
ergonomsko urejeno delovno mesto
brez hrupa
brez bleščanja
Zakon o varnosti in zdravju pri delu
aktivni odmor
Varnost in zdravje pri delu
ločena miška
ustrezna osvetlitev
vlažnost zraka
po višini nastavljiv stol

Si znate urediti delovno mesto tako, da je varno in zdravju neškodljivo?

Na slikah je nekaj primerov ureditve delovnega mesta doma. Bi znali poiskati njihove prednosti in slabosti?



1. Delovno mesto ni ergonomsko urejeno. Z delom v takšnem položaju škodimo našemu zdravju: drža je neustrezna, nepravilen je pogled na zaslon. Če uporabljamo prenosnik, moramo uporabljati ločen zaslon, miško in tipkovnico. Manjka miza, stol …
2. Tudi to delovno mesto ni ergonomsko urejeno. Stol ni ustrezen, saj ni stabilen (stabilen stol ima nogo razvejano na pet delov s koleščki, ki omogočajo premikanje), ni nastavljiv, nima ledvene opore in naslonjal za roke. Tipkovnica in miška nista ločeni od zaslona. Zaslon ni v višini oči. Sedenje ni ustrezno …
3. Slabost tega delovnega mesta je neustrezen stol (brez naslonjal za roke, ni nastavljiv, nima ledvene opore). Ustrezno pa je, da sta zaslon in miška ločena od tipkovnice, da je pogled na zaslon vzporeden z oknom (svetloba pada s strani), tipkovnica je dovolj odmaknjena od roba mize …
4. Delovno mesto ni ergonomsko urejeno. Stol ni nastavljiv po višini, nima nastavljive ledvene opore, naslonjali za roke sta neustrezni. Ker ni mize, roke med delom nimajo opore, pogled na zaslon ni ustrezen ... Če uporabljamo prenosnik, je potrebno uporabljati ločen zaslon, miško in tipkovnico.

Poskrbimo za varno in zdravju neškodljivo delo na domu.

- Neustrezna ergonomska ureditev domačih pisarn,
- slabo časovno načrtovanje,
- neustrezna organizacija delovnega procesa in
- neprilagojeno vodenje

lahko kaj hitro izničijo vse prednosti, ki jih prinaša delo na domu.

- Kostno-mišična obolenja,
- stres, celo izgorelost

so nedvomno neželene možne posledice – **dobra novica je, da se jim je možno izogniti.**

- Boljše možnosti usklajevanja zasebnega in poklicnega življenja,
- manj stresa,
- tudi bolj racionalna poraba časa, ki bi ga sicer preživeli v prometu,

vodijo v večje zadovoljstvo, motivacijo in učinkovitost. **Nedvomno odlični argumenti, da delu na domu priznamo njegove odlike.**

Naj bo varnost in zdravje pri delu ena naših najpomembnejših vrednot - ne glede na vrsto ali kraj opravljanja dela.

ZAKON O DELOVNIH RAZMERJIH (ZDR-1)
Delodajalec mora zagotavljati varne delovne razmere, torej pogoje za varnost in zdravje delavk in delavcev.
ZAKON O VARNOSTI IN ZDRAVJU PRI DELU (ZVZD-1)
Delodajalec mora zagotoviti varnost in zdravje delavk in delavcev pri delu.
Delodajalec mora načrtovati in izvajati promocijo zdravja na delovnem mestu.
Delo na domu
Delavka ali delavec opravlja delo na svojem domu ali v prostorih po svoji izbiri, ki so zunaj prostorov delodajalca. Praviloma ga pojmujemo kot delo na daljavo, ki ga delavka ali delavec opravlja z uporabo informacijsko-komunikacijske tehnologije.
DELODAJALEC
Je dolžan zagotoviti varnost in zdravje pri delu. Izvajati mora vse potrebne ukrepe za zagotovitev varnosti in zdravja delavk in delavcev ter drugih oseb, ki so navzoče v delovnem procesu. Nujno je, da delodajalci ocenijo tveganja, ki so specifična za delo na domu, ter sprejmejo ustrezne in učinkovite ukrepe za zagotavljanje varnega in zdravju neškodljivega dela.
DELAVKA/DELAVEC
Je dolžan v skladu z zakonodajo s področja varnosti in zdravja pri delu in v skladu z navodili delodajalca pravilno uporabljati delovno opremo ali druga sredstva za delo. Pomembno je, da sledi navodilom delodajalca glede varnega in zdravju neškodljivega dela.

Nekaj nasvetov za pravilno ureditev delovnega mesta

LEDVENA OPORA za hrbet mora biti nastavljiva po naklonu in višini.

STOL naj bo višinsko nastavljiv in stabilen. Imeti mora oporo za ledveni del in naslonjalo za roke.

Nasvet

Bodite pozorni tudi na pravilno držo pri sedenju.

Če z nogami ne dosežete tal, potrebujete **OPORO ZA NOGE.**

DELOVNA MIZA naj bo dovolj velika, da omogoča ustrezno razmestitev zaslona, tipkovnice, miške, podlag in ostale opreme. Višina mize mora biti ustrezno visoka in pod mizo dovolj prostora za noge.

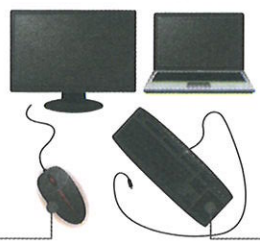
ODDALJENOST ZASLONA od oči mora biti najmanj 50 cm. Zgornji rob zaslona mora biti v višini oči ali malo nižje. Ko gledate na zaslon, morate sedeti pravokotno na okno (svetloba pada z vaše leve ali desne). Z drugimi besedami: pogled na zaslon je vzporeden z oknom.

ZASLON mora biti nastavljiv po višini in nagibu. Slika naj bo stabilna, naj ne utripa in naj ne bo motečega bleščanja. Skrbite za redno čiščenje.

Nasvet

Uporabljajte ergonomski naslon za zapestje.

MIŠKA naj bo ustrezne oblike in velikosti – če se le da, uporabljajte ergonomsko miško. Uporabljajte miško, ki je ločena od tipkovnice.

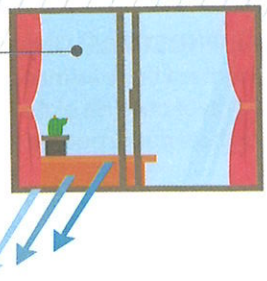


TIPKOVNICO naj bo možno premikati po površini, pred njo naj bo vsaj 10 cm proste površine.

TIPKOVNICA naj bo ločena od zaslona (tudi, če uporabljate prenosnik).

Več informacij: Pravilnik o varnosti in zdravju pri delu s slikovnim zaslonom

PROSTOR: temperatura prostora naj bo prijetna, relativna vlažnost zraka ustrezna, poskrbite, da ne bo motečega prepiha.



HRUP opreme in drugih virov zvoka v prostoru naj ne moti vašega dela.

OSVETLITEV naj bo taka, da vas ne moti pri branju dokumentov s papirja, zaslona ali pri tipkanju.

Ne pozabite na redno **ZRAČENJE PROSTORA.**

Ne pozabite na pitje **VODE** …

AKTIVNI ODMORI naj postanejo vaš ritual. Po vsaki uri intenzivnega dela z računalnikom poskrbite za 10 minut aktivnega odmora. Naredite raztezne vaje za vrat in hrbet, oči si spočijte z gledanjem v daljavo. Razgibajte tudi prste in zapestje.

Poiščite vaje, ki vam ustrezajo.

Odrasli bi morali omejiti čas sedenja. Nadomeščanje sedenja s telesno dejavnostjo (vključno z lažjimi vajami) koristi zdravju.

Priporočilo Svetovne zdravstvene organizacije

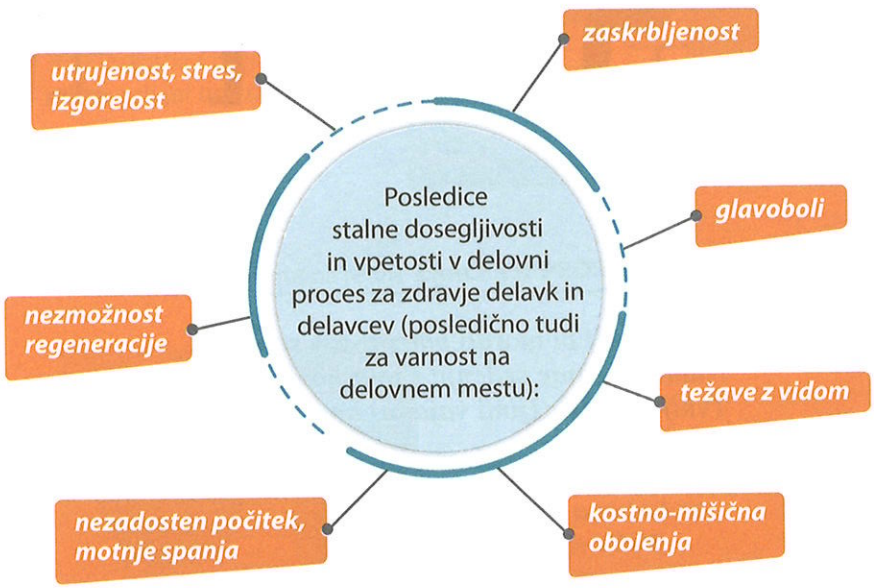
Je meja med službenim in zasebnim zabrisana?

Pri delu na domu lahko hitro pademo v past, ko **ne vemo, kje se konča službeno in začne zasebno.** Ljudje smo tudi zelo raznoliki, kar se tiče organizacije delovnega časa: nekateri so disciplinirani in tudi doma z delom začnejo in končajo ob isti uri kot v službi; drugi si delovni čas razporedijo na dva dela in vmes npr. poskrbijo za otroke; tretji pa si delovnik razpotegnejo čez cel dan, a si vmes jemljejo več odmorov za zasebne opravke.

Dokler vsi vedo, da se delovnik ob določeni uri konča, je vsak način lahko dober. Težava nastane, ko pri delu na domu pozabimo na **pravico do odklopa in tako škodimo svojemu zdravju.**

Pravica do odklopa: pravica delavke ali delavca, da se odklopi od dela in se med ne-delovnimi urami vzdrži od vključenosti v elektronsko komunikacijo, povezano z delom, kot so npr. e-pošta in druga sporočila.

Evropska fundacija za izboljšanje življenjskih in delovnih razmer (Eurofound)



Vložek v varno in zdravju neškodljivo delo se obrestuje:
le zdravi delavci in delavke lahko polno udejanjajo svoje potenciale in tako prispevajo k večji učinkovitosti organizacije.

Kultura varnosti in zdravja pri delu se začne pri nas samih.
Če ravnamo odgovorno do lastne varnosti in zdravja, lahko preprečimo marsikatero nezgodo, poškodbo ali bolezen.

Delodajalec mora izvajati ukrepe, potrebne za zagotovitev varnosti in zdravja delavk in delavcev, vključno s preprečevanjem, odpravljanjem in obvladovanjem nevarnosti pri delu, obveščanjem in usposabljanjem, z ustrezno organiziranostjo in potrebnimi materialnimi sredstvi.

Naj bo vaše delo na domu varno in zdravju prijazno!

vzd.mddsz.gov.si