



Praca świadczona z domu przy użyciu narzędzi teleinformatycznych stanowi często ułatwienie w łączeniu życia zawodowego z prywatnym, pozwalając pracownikom na pewien stopień elastyczności w pracy. Podczas gdy w zakładzie pracy nasze stanowiska pracy są przystosowane do pracy przy komputerze, wykonując nasze obowiązki zdalnie na ogół korzystamy z mebli domowych. Jednak niewłaściwa ergonomia stanowiska pracy przy komputerze może prowadzić do szeregu dolegliwości, w szczególności układu mięśniowo-szkieletowego i narządu wzroku. □ Poniżej przedstawiamy wskazówki, jak zadbać o właściwą organizację stanowiska pracy z domu

Przede wszystkim praca z domu powinna być wykonywana przy stole bądź biurku z wykorzystaniem odpowiedniego krzesła. **Nie należy pracować na kanapie lub fotelu**, gdyż w ten sposób narażamy się na nadmierne obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego. Jak również

nie należy trzymać laptopa lub tabletu bezpośrednio na udach

ze względu na pochłanianie przez nasze ciało szkodliwego promieniowania elektromagnetycznego.

Powierzchnia stołu

wykorzystywanego do pracy powinna być wystarczająco duża, aby swobodnie na niej ustawić sprzęt komputerowy. Jak również powinniśmy mieć zapewnioną wystarczającą przestrzeń dla nóg. Zaleca się, aby blat miał wymiary około 100 x 80 cm, a wysokość stołu powinna wynosić około 72 cm. A najlepszym rozwiązaniem byłoby posiadanie w domu stołu z regulacją wysokości w zakresie 60-120 cm, co umożliwia pracę w naprzemiennych pozycji siedzącej i stojącej.

Równie istotne jest **odpowiednie krzesło do pracy**, zapewniające prawidłową postawę ciała. Ergonomiczne krzesło powinno być posiadać, regulację wysokości siedziska w zakresie 40 – 50 cm, regulację wysokości oparcia, tak aby wypukła dolna część znajdowała się na wysokości naszych łędźwi, oraz regulację kąta nachylenia oparcia w zakresie od 5

o
do przodu do 30

o
do tyłu w celu zapewnienia właściwego podparcia pleców. Dodatkowo warto zadbać o takie krzesło, które posiada podłokietniki o regulowanej wysokości oraz regulowany (wysokość i kąt nachylenia) zagłówek, umożliwiający pionowe ustawienie głowy, co zmniejsza obciążenie odcinka szyjnego kręgosłupa. Ergonomiczne krzesło powinno mieć pięcioramienną podstawę i obrotowe koła w zakresie 360

o
wokół osi pionowej.

Właściwa pozycja ciała to taka w której nasze ramiona są podparte na podłokietnikach bądź stole, oraz **zachowany jest kąt 90° w stawach łokciowych, biodrowych i kolanowych**. Stopy powinny być całą powierzchnią oparte na podłodze lub podnóżku. Wykonywanie pracy naprzemiennie w pozycji siedzącej i stojącej jest najlepszą praktyką minimalizującą nadmierne obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego. Monitor powinien być ustawiony w taki sposób, aby jego górna krawędź znajdowała się na wysokości naszych oczu, na który powinniśmy patrzeć pod kątem 90

o
. Z kolei zalecana odległość monitora od oczu wynosi 60 – 75 cm.

W pracy zdalnej, tak jak w biurze, **zaleca się korzystanie z komputera stacjonarnego**, dzięki któremu możemy zachować poprawną postawę ciała podczas pracy. Jeśli jednak pracodawca wyposażył nas w laptop do świadczenia pracy zdalnie, należy pamiętać że **wymagania ergonomicznego ustawienia monitora również stosują się do pracy z laptopem**

. Wskazane jest
ustawienie laptopa na podstawce

, zapewniającej odpowiednią wysokość i kąt nachylenia ekranu laptopa względem naszych oczu. Wówczas trzeba wyposażyć laptopa w oddzielną klawiaturę oraz mysz, a zalecany rozmiar ekranu w celu profilaktyki nadmiernego obciążenia wzroku powinien wynosić 17". Niewskazane jest korzystanie przez dłuższy czas z touchpada, gdyż wymusza to niewłaściwe ustawianie dłoni i skręt tułowia, co przyczynia się do nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego. Jednak najbardziej ergonomicznym rozwiązaniem jest wyposażenie laptopa w

stację dokującą, do której podpięty jest monitor, klawiatura oraz myszka.

Nie zaleca się ustawienia laptopa bezpośrednio na blacie stołu/biurka

. Zachowanie wówczas właściwej postawy ciała jest możliwe tylko w przypadku osób o niskim wzroście, a laptop musi być wyposażony w co najmniej 17" ekran.

Równie istotne jest korzystanie z odpowiedniego sprzętu i oprogramowania komputerowego. **Rozmiar monitora powinien zapewniać komfort pracy**

, a wyświetlany obraz powinien być stabilny i czytelny, co można osiągnąć odpowiednimi ustawieniami rozdzielczości, rozmiaru czcionki i kontrastu.

Myszka powinna być dobrana do rozmiaru dłoni

pracownika, a podczas użytkowania myszki nie należy nienaturalnie wyginać nadgarstka lub wyciągać przedramienia do przodu. Zaś odpowiednia

klawiatura powinna posiadać min. 19 mm odległości pomiędzy środkami klawiszy

, które powinny mieć wyraźny uskok i dźwięk przy naciskaniu, tak aby uniknąć zbyt silnego uderzania w klawiaturę.

Pracownik powinien być przeszkolony z zakresu oprogramowania przeznaczonego do pracy

, tak aby umożliwiała ono właściwą realizację zadań w pracy zdalnej, oraz powinien mieć zapewnioną właściwą prędkość łącza internetowego, odpowiednią do rodzaju wykonywanych zadań.

Podsumowując, w pracy zdalnej zdrowe i bezpieczne warunki pracy powinny być w takim samym stopniu zapewnione, jak w przypadku pracy świadczonej w zakładzie pracy, co stanowi jeden z podstawowych obowiązków pracodawcy. W tym celu pracownicy oddelegowani do pracy zdalnej powinni uzyskać wsparcie pracodawcy w zakresie odpowiedniej organizacji stanowiska pracy przy komputerze. Niedopuszczalne jest, aby to na pracowniku ciążyła całkowita odpowiedzialność za spełnienie ergonomicznych wymogów stanowiska pracy zdalnej – podkreśla Paulina Barańska, Pełnomocnik ds. BHP KK NSZZ „Solidarność”. Pracodawca zatem powinien wspólnie z pracownikiem dokonać oceny ryzyka zawodowego pracy świadczonej z domu. Przykładowa lista kontrolna do oceny zagrożeń w pracy zdalnej, którą wypełnia pracownik, jest dostępna pod adresem: https://m.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/91885/202103241428&Ocena_ryzyka_zawodowego-praca_zdalna_2021.pdf

. Po dokonaniu oceny ryzyka zawodowego i na podstawie jej wyników pracodawca powinien zapewnić środki ograniczające ryzyko zawodowe związane z każdym zidentyfikowanym zagrożeniem.

Ergonomiczne stanowisko pracy przy komputerze świadczonej z domu

Wpisany przez Administrator
środa, 06 lipca 2022 06:34 -

źródło solidarnosc.org.pl, fot. pixabay