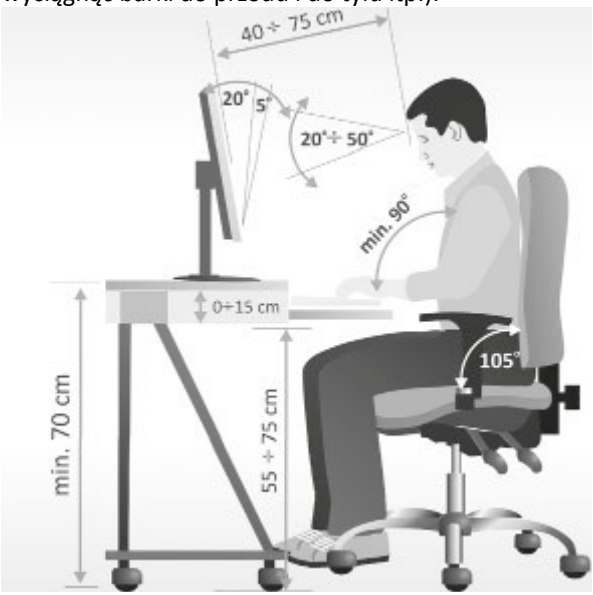


Podstawowe zasady bezpieczeństwa, higieny i ergonomii pracy w pracy zdalnej

Lp.	Zagrożenie/ /uciążliwość	Jak zapobiegać	Wskazówki/zasady
1.	Dolegliwości bólowe kręgosłupa podczas pracy z komputerem	Stosowanie minimum 5-minutowej przerwy po każdej nieprzerwanej godzinie pracy z komputerem. Prawidłowa pozycja podczas pracy z komputerem (zob. zdjęcie). Stosowanie zasad ergonomii podczas pracy z komputerem. Miejsce pracy odpowiednio przewietrzone oraz zapewniające dostęp światła dziennego.	W trakcie przerwy powinno się pamiętać o wykonaniu kilku ćwiczeń ergonomicznych, warto zmienić pozycję ciała, przejść się (np. wykonać obroty szyi, sięgnąć do tyłu, wyciągnąć barki do przodu i do tyłu itp.). 
2.	Obciążenie psychofizyczne	Utrzymanie porządku w obrębie stanowiska pracy. Wykorzystanie przysługujących urlopów.	Należy stosować zasady prawidłowej organizacji pracy i zarządzania czasem.
3.	Porażenie prądem	Stosowanie w pełni sprawnego sprzętu komputerowego (dotyczy również okablowania). Osprzęt komputerowy oznakowany znakiem CE.	Niesprawny sprzęt komputerowy oraz niesprawne przewody stwarzają ryzyko porażenia prądem, a w konsekwencji bardzo poważnych uszczerbków na zdrowiu. Oznakowanie CE na asortymencie sprzętu komputerowego potwierdza, że urządzenie zostało wyprodukowane zgodnie ze standardami europejskimi i spełnia najwyższe standardy bezpieczeństwa.

Lp.	Zagrożenie/ /uciążliwość	Jak zapobiegać	Wskazówki/zasady
		Dostępność instrukcji eksploatacji. Zakaz samodzielnych napraw sprzętu komputerowego.	Zawsze należy zapoznać się z instrukcją obsługi oraz stosować do zasad bezpiecznej eksploatacji. Jest to wymóg wynikający z obowiązujących przepisów. Jakiegokolwiek samodzielne naprawy sprzętu komputerowego / modyfikacje oraz inne czynności niewynikające z zasad zwykłej obsługi, opisanych w instrukcji eksploatacji, są zabronione.
4.	Pożar	Stosowanie w pełni sprawnego sprzętu komputerowego (dotyczy również okablowania). Znajomość zasad postępowania w przypadku pożaru.	Niesprawny sprzęt komputerowy oraz niesprawne przewody stwarzają ryzyko nie tylko poważnego uszczerbku na zdrowiu, lecz również ryzyko powstania pożaru. W przypadku powstania pożaru: – nie wolno gasić wodą urządzeń będących pod napięciem, – w przypadku gwałtownego rozwoju pożaru należy informować straż pożarną (998 lub 112) oraz osoby potencjalnie narażone na ryzyko w wyniku zdarzenia.
5.	Upadek z wysokości	Podczas korzystania ze schodów obowiązuje trzymanie się poręczy. Zabronione korzystanie z laptopa czy innych urządzeń w trakcie schodzenia czy wchodzenia po schodach. Zabronione wchodzenie na wysokość powyżej 1 m (dotyczy np. drabin). W miejscach publicznych stosowanie się do zasad bezpieczeństwa, np. przy wejściu na schody ruchome.	UWAGA: upadki z wysokości powodują ryzyko bardzo poważnego urazu, dlatego podczas korzystania ze schodów (w tym schodów ruchomych) należy zawsze zachować szczególną ostrożność. Wszelkie działania, które dodatkowo mogą narazić na ryzyko poślizgnięcia, potknięcia (zbieganie po schodach, nietrzymanie się poręczy, rozmowy przez telefon) są zabronione. Dodatkowo w przypadku korzystania ze schodów lub chodników ruchomych należy zawsze stosować się do zasad bezpieczeństwa określonych w formie piktogramów przy wejściu na schody. Należy przestrzegać używania wyłącznie przystosowanych urządzeń typu drabina, podest do wejścia ponad poziom podłogi – nawet na niewielką wysokość.
6.	Potknięcie, poślizgnięcie	Dbanie o porządek na swoim stanowisku pracy. Ostrożność w przypadku mokrych powierzchni w obiektach budowlanych, szczególnie w okresie zimowym.	Porządek na stanowisku pracy nie tylko wpływa na estetykę, ale również na zachowanie wymogu bezpiecznego środowiska pracy. Pamiętać trzeba o usunięciu zbędnych przedmiotów w obrębie stanowiska pracy, okablowanie nie powinno powodować ryzyka potknięcia.

Lp.	Zagrożenie/ /uciążliwość	Jak zapobiegać	Wskazówki/zasady
		W trakcie korzystania z dróg ogólnego użytku (chodniki, ciągi komunikacyjne) zachowywanie szczególnej ostrożności. Sytuacja ta dotyczy w szczególności, śliskich, oblodzonych chodników w okresie zimowym.	W trakcie korzystania z ciągów komunikacji ogólnej, w szczególności poza obiektami budowlanymi, może dojść do potknięcia, upadku w wyniku złego stanu nawierzchni (ubytki, nierówna powierzchnia), w szczególności w okresie zimowym. Zachowanie szczególnej ostrożności, realizacja podstawowych czynności, takich jak obserwowanie drogi, płaskie, prawidłowo zawiązane obuwie, może zapobiec tym zdarzeniom wypadkowym.
7.	Oparzenie	Niespożywanie gorących napojów podczas pracy z komputerem.	W trakcie pracy z komputerem powinno się ograniczać spożywanie gorących napojów oraz posiłków.
8.	Przeciążenie	Przenoszenie ładunków w ilości i masie nieprzekraczającej dopuszczalnych norm. Prawidłowe chwytanie i trzymanie, które nie zasłania pola widzenia.	Podczas okazjonalnego wykonywania transportu ręcznego trzeba pamiętać o dopuszczalnych normach dźwigania: – maks. 20 kg dla kobiet (3 kg dla kobiet w ciąży, 10 kg dla kobiet karmiących dziecko piersią), – maks. 50 kg dla mężczyzn.
9.	Ostre krawędzie	Zwracanie uwagi na ostre, wystające elementy na stanowisku pracy. Zachowanie porządku na stanowisku pracy.	Szczególność ostrożność należy zachować podczas poruszania się w przestrzeni miejskiej.
10.	Wypadek drogowy	Zachowanie szczególnej ostrożności podczas korzystania z przejść dla pieszych. Stosowanie się do obowiązujących przepisów ruchu drogowego oraz obowiązujących u pracodawcy standardów w zakresie bezpiecznego podróżowania.	Przechodzenie przez ulicę w miejscach do tego nieprzeznaczonych jest zabronione. W trakcie korzystania z przejścia dla pieszych trzeba zachować szczególną ostrożność. Należy przestrzegać zakazu wykonywania połączeń wychodzących w trakcie jazdy samochodem. Dozwolone jest wyłącznie odebranie bardzo krótkich połączeń przychodzących za pomocą zestawu głośnomówiącego. Należy stosować się do przepisów drogowych oraz do standardów bezpiecznego podróżowania obowiązujących u pracodawcy, także w przypadku wykorzystywania samochodu prywatnego.

OR.011.1.2020	zał. nr 10 do Zarządzenia – podstawowe zasady bezpieczeństwa, higieny i ergonomii pracy w pracy zdalnej	Str. 3 z 3
---------------	---	------------