



# Kampanja ZDRAVA MJESTA RADA SMANJUJU OPTEREĆENJA 2020. – 2022.

Mišićno-koštani poremećaji povezani s radom na daljinu – savjeti za  
poslodavce

# Pregled

- **Uvod: Mišićno-koštani poremećaji povezani s radom na daljinu**
- **Procjena rizika**
- **Glavni čimbenici rizika za nastanak mišićno-koštanog poremećaja povezani s radom na daljinu**
- **Preventivne / zaštitne mjere usmjerene na ublažavanje čimbenika rizika za nastanak mišićno-koštanog poremećaja povezanih s radom na daljinu**
- **Preporuke za poslodavce**



# Uvod – Rad na daljinu od kuće

- Rad na daljinu definira se kao upotreba informacijske i komunikacijske tehnologije (kao što su pametni telefoni, tableti, prijenosna računala i stolna računala povezana na internet) za rad koji se obavlja izvan poslovnih prostora poslodavca.
- Ova se prezentacija bavi radom od kuće (radom na daljinu od kuće)
  - Poveznice na praktične materijale nalaze se u rubrici za bilješke.
  - Praktični alati i smjernice povezani s radom na daljinu dostupni su i [ovdje](#).

# Uvod – Rad na daljinu od kuće i mišićno-koštani poremećaji

- **Važnost rada na daljinu posljednjih godina sve više dolazi do izražaja, osobito zbog pandemije bolesti COVID-19 i preventivnih mjera uvedenih u većini zemalja.**
- **Iako postoje potencijalne prednosti rada na daljinu od kuće, takav oblik rada može biti i štetan za zdravlje radnika koji rade na daljinu te može pridonijeti razvoju ili pogoršanju mišićno-koštanih poremećaja.**

# Procjena rizika

- **Procjena rizika na mjestu rada na kojem se obavlja rad od kuće trebala bi predstavljati prvi korak u pogledu utvrđivanja čimbenika rizika od mišićno-koštanih poremećaja povezanih s radom na daljinu.**
- **Rad na daljinu mora biti obuhvaćen obveznom procjenom rizika koju provodi poslodavac**
- **Važno je sudjelovanje radnika i uprave u procjeni rizika**
  - Osim pružanja informacija za poduzimanje sljedećih koraka prema akcijskom planu, time se stvara svijest među radnicima na daljinu i rukovoditeljima

# Procjena rizika 2

- **Interaktivne metode mapiranja tijela i rizika, u kombinaciji s mrežnim alatima i kontrolnim popisima, dobar su način za određivanje i razumijevanje kućnog mjesta rada radnika na daljinu i povezanih rizika od mišićno-koštanog poremećaja.**



# Procjena rizika 3

**Pitanja koja je potrebno razjasniti (na temelju zakonskih odredbi / dobre prakse):**

- **tko (kada/kako) provodi procjenu rizika;**
- **provodi li procjenu rizika poslodavac na temelju informacija koje mu pruži radnik;**
- **provodi li se procjena rizika za svakog pojedinog radnika koji radi na daljinu (samoprocjena na temelju alata / vodiča / kontrolnog popisa koji je osigurao poslodavac);**
- **može li poslodavac / specijalist za sprječavanje mišićno-koštanih poremećaja uz dopuštenje radnika posjetiti njegov dom; ako radnik uskrati dopuštenje, procjena rizika trebala bi se provesti na temelju informacija prikupljenih od radnika koji radi od kuće.**

# Glavni čimbenici rizika za nastanak mišićno-koštanog poremećaja povezani s radom na daljinu

1. Ergonomski uvjeti radne stanice i povezani položaji tijela
2. Čimbenici povezani s radnim okruženjem
3. Dugotrajno sjedenje i fizička (ne)aktivnost
4. Čimbenici povezani s organizacijom rada
5. Psihosocijalni čimbenici rizika
6. Individualni čimbenici

Čimbenici rizika predstavljeni su u ovoj prezentaciji u PowerPointu



# Preventivne / zaštitne mjere usmjerene na ublažavanje čimbenika rizika za nastanak mišićno-koštanog poremećaja povezanih s radom na daljinu od kuće

1. Uređenje i ergonomski uvjeti mjesta rada
2. Radno okruženje
3. Dugotrajno sjedenje
4. Organizacija rada
5. Psihosocijalni čimbenici

Preventivne mjere predstavljene su u ovoj prezentaciji u PowerPointu

# Preporuke za poslodavce

- **Osposobljavanje**
- **Savjeti za nadređene u hijerarhiji / nadzornike**
- **Politika rada na daljinu**



# Preporuke – Osposobljavanje

- **Odgovarajuća, ergonomski prilagođena oprema i prilagodljivi namještaj ne jamče nužno primjerenu uporabu.**
- **Također je važno pružiti tehničku podršku i osposobljavanje kako bi se radnicima na daljinu pomoglo da na najbolji način iskoriste dinamičke radne stanice i da ostanu aktivni tijekom radnog dana.**
- **Potrebno je osvijestiti radnike na daljinu o vrijednosti i mogućnostima mjesta rada prije nego što budu spremni iskoristiti ga na optimalan način.**

# Preporuke – Osposobljavanje 2

- **Osposobljavanje u području zdravog isključivanja/uključivanja, koristi od zdravog radnog okruženja te redovno kretanje i promjena položaja tijela tijekom rada od ključne su važnosti.**
- **Obrazovanje i osposobljavanje imaju važnu ulogu u sprječavanju mišićno-koštanih poremećaja i upravljanju tim poremećajima, ali samo ako su dio opće strategije prevencije usmjerene na smanjenje zdravstvenih rizika na mjestu rada.**

# Preporuke – Savjeti za nadređene u hijerarhiji / nadzornike 1

**Praktični savjeti za pružanje potpore radnicima na daljinu u sprečavanju mišićno-koštanih poremećaja:**

- **Pružite im ergonomsku opremu (kao što su prijenosna računala, vanjski miševi, tipkovnice, zasloni itd.).**
- **Pružite im tehničku podršku i smjernice za postavljanje učinkovite kućne radne stanice.**
- **Promičite redovitu tjelovježbu poticanjem zaposlenika da sudjeluju u aktivnim stankama i kratkoj tjelovježbi za vrijeme sastanaka na mreži.**

# Preporuke – Savjeti za nadređene u hijerarhiji / nadzornike 2

- **Ostanite povezani:**
  - Nadzornici mogu biti informirani o radnom opterećenju radnika na daljinu, njihovim potrebama i brigama te njihovu napretku itd. održavanjem redovnih pojedinačnih kontakata.
  - Redovni timski sastanci doprinose osiguranju ujednačenog protoka informacija za sve zaposlenike.
- **Imenujte osobe s kojima će zaposlenici koji rade na daljinu moći podijeliti svoje brige, što će pomoći bržem uočavanju poteškoća.**

# Preporuke – Savjeti za nadređene u hijerarhiji / nadzornike 3

- **Na temelju savjetovanja sa zaposlenicima postignite jasne dogovore o rezultatima koji se od njih očekuju, razdoblju dostupnosti, načinu praćenja napretka i izvješćivanja o rezultatima itd.**
- **Razgovarajte sa zaposlenicima o zdravom isključivanju/uključivanju.**
  - Što im je potrebno?
  - Što očekuju?
  - Što vi očekujete?
  - Obavijestite ih i o tome što ne očekujete.
  - Objasnite pravo na isključivanje (npr. uzimanje stanki, rad u okruženju bez mnogo podražaja, isključenje elektroničke pošte nakon radnog vremena...)

# Preporuke – Politika rada na daljinu

- **Upotrijebite jasnu politiku rada na daljinu u okviru kojeg je pridana dovoljna pozornost fizičkim, ergonomskim i psihosocijalnim aspektima i čimbenicima rizika rada na daljinu.**
- **Politika rada na daljinu obuhvaća (između ostalog) dogovore / jasne odredbe o sljedećem:**
  - procjeni rizika;
  - dostupnosti / virtualnom radnom okruženju;
  - ergonomski prilagođenoj opremi;
  - zdravom isključivanju/uključivanju (pravo na isključivanje);
  - očekivanim postignućima i rezultatima;
  - informiranju zaposlenika i pružanju potpore zaposlenicima;
  - ...





# Pridružite nam se i smanjite opterećenje!

➤ **Više informacija potražite na mrežnoj stranici kampanje:**

**<https://healthy-workplaces.eu/hr>**

➤ **Pretplatite se na bilten kampanje:**

**<https://healthy-workplaces.eu/hr/media-centre/newsletter>**

➤ **Pratite aktivnosti i događanja na društvenim mrežama:**



**#EUhealthyworkplaces**