



## 2020–2022 m. saugių darbo vietų kampanija MAŽESNIS KRŪVIS

Raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai, susiję su nuotoliniu darbu.  
Patarimai darbdaviams

# Apžvalga

- Įvadas: raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai (RKS), susiję su nuotoliniu darbu;
- rizikos vertinimas;
- pagrindiniai su nuotoliniu darbu susiję RKS rizikos veiksniai;
- prevenciniai ir (arba) apsaugos metodai, skirti su nuotoliniu darbu susijusiems RKS rizikos veiksniams šalinti;
- rekomendacijos darbdaviams.



# Įvadas. Nuotolinis darbas namuose

- Nuotolinis darbas apibrėžiamas kaip informacinių ir ryšių technologijų (pvz., išmaniųjų telefonų, planšetinių kompiuterių, nešiojamų kompiuterių ir prie interneto prijungtų stalinių kompiuterių) naudojimas darbui, kuris atliekamas ne darbdavio patalpose
- Šiose skaidrėse daugiausia dėmesio skiriama darbui iš namų (nuotolinis darbas namuose)
  - Nuorodos į praktinius išteklius pateikiamos „Pastabų puslapyje“
  - Praktinės priemonės ir vadovai, susiję su nuotoliniu darbu, taip pat pateikiami [čia](#)

# Įvadas. Nuotolinis darbas namuose ir raumenų ir kaulų sistemos sutrikimai

- Nuotolinis darbas pastaraisiais metais tapo itin svarbus, ypač dėl COVID-19 pandemijos ir daugelyje šalių įgyvendintų prevencinių priemonių.
- Nors nuotolinis darbas namuose turi tam tikrų privalumų, jis taip pat gali neigiamai paveikti nuotoliniu būdu dirbančių asmenų sveikatą ir prisidėti prie raumenų ir kaulų sistemos sutrikimų (RKS) vystymosi ar paūmėjimo.

# Rizikos vertinimas

- **Darbo vietos namuose rizikos vertinimas turėtų būti pirmas žingsnis šalinant RKS rizikos veiksnius, susijusius su nuotoliniu darbu.**
- **Nuotolinis darbas turi būti įtrauktas į darbdavio privalomą atlikti rizikos vertinimą.**
- **Darbuotojų ir vadovybės dalyvavimas rizikos vertinime yra svarbus.**
  - Dalyvaudami jie ne tik suteikia informacijos, kuri yra svarbi įgyvendinant veiksmų planą, bet ir didina nuotolinių darbuotojų ir vadovų informuotumą.

## Rizikos vertinimas 2

- Interaktyvūs kūno ir pavojų žymėjimo metodai, pasitelkiant internetines priemones ar naudojantis kontroliniais sąrašais, yra tinkamas būdas nustatyti ir įvertinti nuotolinių darbuotojų darbo vietą namuose ir su ja susijusią RKS riziką.



# Rizikos vertinimas 3

**Klausimai, kuriuos reikia išaiškinti (remiantis teisinėmis nuostatomis ir (arba) gerąja patirtimi):**

- **kas (kada / kaip) atlieka rizikos vertinimą;**
- **riziką įvertina darbdavys, remdamasis darbuotojo pateikta informacija;**
- **individualus rizikos vertinimas kiekvienam nuotoliniu būdu dirbančiam asmeniui (įsivertinimas pagal darbdavio pateiktą priemonę, vadovą ir kontrolinį sąrašą);**
- **darbdavys / prevencijos specialistas gali apsilankyti namuose su darbuotojo leidimu. Jeigu leidimas nesuteikiamas, rizikos vertinimas turėtų būti atliekamas remiantis iš nuotolinio darbuotojo gauta informacija.**

# Pagrindiniai su nuotoliniu darbu susiję RKS rizikos veiksniai

1. Darbo vietos ergonomika ir atitinkama kūno laikysena
2. Darbo aplinkos veiksniai
3. Ilgas sėdėjimas ir fizinis (ne)aktyvumas
4. Darbo organizavimo veiksniai
5. Psichosocialinės rizikos veiksniai
6. Individualūs veiksniai

Peržiūrėkite šias skaidres, kad sužinotumėte apie rizikos veiksnius



# Preveniniai ir (arba) apsaugos metodai, skirti su nuotoliniu darbu namuose susijusiems RKS rizikos veiksniams šalinti

1. Darbo vietos išplanavimas ir ergonomika
2. Darbo aplinka
3. Sėdimas elgesys
4. Darbo organizavimas
5. Psichosocialiniai veiksniai

Peržiūrėkite šias skaidres, kad sužinotumėte apie prevencines priemones

# Rekomendacijos darbdaviams

- **Mokymas**
- **Rekomendacijos tiesioginiams vadovams ir (arba) prižiūrėtojams**
- **Nuotolinio darbo politika**



# Rekomendacijos - Mokymas

- Tinkama, ergonomiška įranga ir reguliuojami baldai nebūtinai užtikrina tinkamą naudojimą.
- Taip pat svarbu teikti techninę pagalbą ir mokymus nuotoliniams darbuotojams, kad jie galėtų tinkamai išnaudoti dinamiškas darbo vietas ir išlikti veiklūs visą darbo dieną.
- Nuotoliniai darbuotojai turi būti supažindinti su darbo vietos verte ir galimybėmis, kad būtų pasirengę optimaliai ja naudotis.

# Rekomendacijos – mokymai 2

- Mokymas apie sveiką įsijungimą ir atsijungimą nuo darbo, sveikos darbo aplinkos privalumus ir reguliary judėjimą bei darbo pozos keitimą darbo dienos metu yra labai svarbus.
- Švietimas ir mokymas atlieka svarbų vaidmenį RKS prevencijos ir valdymo srityje, tačiau tik tada, kai tai yra bendrosios prevencijos strategijos, kuria siekiama mažinti su sveikata susijusią riziką darbo vietoje, dalis.

# Rekomendacijos - patarimai tiesioginiams vadovams ir (arba) prižiūrėtojams 1

**Keletas praktinių patarimų, kaip padėti nuotoliniu būdu dirbantiems asmenims užkirsti kelią RKS sutrikimams:**

- **teikite ergonominę įrangą (pvz., nešiojamus kompiuterius, belaides peles, klaviatūras, ekranus ir kt.);**
- **teikite techninę pagalbą ir rekomendacijas, kaip namuose įrengti tinkamą kompiuterizuotą darbo vietą;**
- **skatinkite darbuotojus reguliariai mankštintis, ragindami juos dalyvauti aktyviose pertraukėlėse ir trumpose mankštose per internetinius susitikimus.**

# Rekomendacijos - patarimai tiesioginiams vadovams ir (arba) prižiūrėtojams 2

## ▪ Palaikykite ryšį:

- reguliarius individualūs ryšiai suteikia galimybę prižiūrėtojams gauti informaciją apie nuotoliniu būdu dirbančių darbuotojų darbo krūvį, poreikius ir problemas, jų darbo pažangą ir t. t.;
- reguliarius darbuotojų susitikimai padeda užtikrinti vienodus informacijos srautus visiems darbuotojams.

## ▪ Kad darbuotojai galėtų pasidalyti rūpimais klausimais, pasirūpinkite, kad jie turėtų nuotolinius bičiulius, kurie greičiau pastebėtų kylančias problemas.

# Rekomendacijos - patarimai tiesioginiams vadovams ir (arba) prižiūrėtojams 3

- Pasitarę su darbuotojais, aiškiai susitarkite dėl rezultatų, kurių iš jų tikimasi, dėl pasiekiamumo valandų, kaip stebėti pažangą, pranešti apie rezultatus ir pan.
- Užmegzkite dialogą su darbuotojais dėl sveiko prisijungimo prie darbo ir atsijungimo nuo jo.
  - Kokie yra jų poreikiai?
  - Kokie yra jų lūkesčiai?
  - Kokie yra jūsų lūkesčiai?
  - Taip pat pasakykite, ko iš jų nesitikite.
  - Paaiškinkite apie teisę atsijungti (pvz., daryti pertraukas, dirbti mažai dirginančioje aplinkoje, išjungti pašto dėžutę po darbo valandų ir t. t.).

# Rekomendacijos. Nuotolinio darbo politika

- **Taikykite aiškią nuotolinio darbo politiką, būtinai atkreipdami dėmesį į fizinius, ergonominius ir psichosocialinius nuotolinio darbo aspektus bei rizikos veiksnius.**
- **Nuotolinio darbo politika apima, be kita ko, susitarimus ir (arba) aiškią nuostatą dėl:**
  - rizikos vertinimo;
  - prieinamumo ir (arba) virtualios darbo aplinkos;
  - ergonomiškos įrangos;
  - sveiko prisijungimo prie darbo ir atsijungimo nuo jo (teisė atsijungti);
  - numatomo našumo ir rezultatų;
  - darbuotojų informavimo ir rėmimo;
  - ...





# Prisijunkite ir kartu mažinkime krūvj!

- Daugiau informacijos rasite kampanijos interneto svetainėje:  
[healthy-workplaces.eu](http://healthy-workplaces.eu)
- Užsiprenumeruokite mūsų kampanijos naujienlaiškį  
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>
- Gaukite naujausią informaciją apie veiklą ir renginius per socialinę žiniasklaidą



#EUhealthyworkplaces