

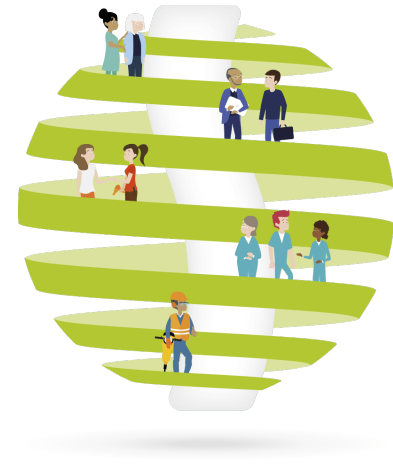


Kampaň Zdravé pracoviská ZNIŽUJÚ ZÁŤAŽ 2020 – 2022

Poškodenia podporno-pohybovej sústavy súvisiace s telepracou –
tipy pre zamestnávateľov

Prehľad

- **Úvod: Poškodenia podporno-pohybovej sústavy súvisiace s telepracou**
- **Posudzovanie rizík**
- **Hlavné rizikové faktory poškodení podporno-pohybovej sústavy súvisiace s telepracou**
- **Preventívne / ochranné prístupy k riešeniu rizikových faktorov poškodení podporno-pohybovej sústavy súvisiacich s telepracou**
- **Odporúčania pre zamestnávateľov**



Úvod – Telepráca z domu

- **Telepráca je definovaná ako využívanie informačných a komunikačných technológií (napr. smartfónov, tabletov, notebookov a stolových počítačov pripojených na internet) na prácu, ktorá sa vykonáva mimo priestorov zamestnávateľa.**
- **Táto prezentácia sa zameriava na prácu na diaľku (teleprácu z domu).**
 - Odkazy na praktické zdroje sú uvedené časti Poznámky.
 - K dispozícii sú [tu](#) aj praktické nástroje a pokyny týkajúce sa práce z domu.

Úvod – Telepráca a poškodenia podporno-pohybovej sústavy

- **Význam telepráce mimoriadne stúpol v posledných rokoch najmä v dôsledku pandémie ochorenia COVID-19 a preventívnych opatrení zavedených vo väčšine krajín.**
- **Aj keď telepráca z domu má svoje výhody, môže nepriaznivo vplývať na zdravie zamestnancov pracujúcich na diaľku a prispieť k vzniku alebo zhoršeniu poškodení podporno-pohybovej sústavy.**

Posudzovanie rizík

- **Posudzovanie rizík spojených s domácim pracoviskom by malo byť prvým krokom pri riešení rizikových faktorov poškodení podporno-pohybovej sústavy súvisiacich s telepracou.**
- **Telepráca musí byť zahrnutá do povinného posudzovania rizík uskutočňovaného zamestnávateľom.**
- **Účast' pracovníkov a manažmentu na posudzovaní rizík je dôležitá**
 - Okrem toho, že poskytuje kľúčové informácie pre prijatie ďalších krokov smerujúcich k akčnému plánu, vytvára povedomie medzi zamestnancami pracujúcimi na diaľku a manažérmi.

Posudzovanie rizík 2

- **Interaktívne metódy mapovania tela a nebezpečenstiev v kombinácii s online nástrojmi a kontrolnými zoznamami sú dobrým spôsobom, ako identifikovať a pochopiť domáce pracovisko zamestnanca pracujúceho na diaľku a súvisiace riziká poškodení podporno-pohybovej sústavy.**



Posudzovanie rizík 3

Problémy je potrebné objasniť (na základe právnych ustanovení/osvedčených postupov):

- **Kto (kedy/ako) posudzuje riziká;**
- **Riziká posudzuje zamestnávateľ na základe informácií poskytnutých zamestnancom;**
- **Individuálne posúdenie rizík pre každého zamestnanca pracujúceho na diaľku (sebahodnotenie na základe nástroja/sprievodcu/kontrolného zoznamu poskytnutého zamestnávateľom);**
- **Zamestnávateľ/špecialista na prevenciu môže navštíviť domáce pracovisko so súhlasom zamestnanca. Ak zamestnanec nesúhlasí, posúdenie rizík sa má vykonať na základe informácií od zamestnanca.**

Hlavné rizikové faktory poškodení podporno-pohybovej sústavy súvisiace s telepracou

1. Ergonomická pracovná stanica a súvisiace polohy tela
2. Faktory pracovného prostredia
3. Sedavý spôsob života a fyzická (ne)činnosť
4. Faktory organizácie práce
5. Psychosociálne rizikové faktory
6. Faktory súvisiace s jednotlivými zamestnancami

Pozrite si túto prezentáciu rizikových faktorov

Preventívne/ochranné prístupy k riešeniu rizikových faktorov poškodení podporno-pohybovej sústavy súvisiacich s telepracou

1. Dizajn a ergonómia pracoviska
2. Pracovné prostredie
3. Sedavý spôsob života
4. Organizácia práce
5. Psychosociálne faktory

Pozrite si túto prezentáciu preventívnych opatrení

Odporúčania pre zamestnávateľov

- **Odborná príprava**
- **Tipy pre manažérov/nadriadených**
- **Politické stratégie pre telepracu**



Odporúčania – odborná príprava

- **Vhodné ergonomické vybavenie a nastaviteľný nábytok nemusia byť zárukou primeraného používania.**
- **Je rovnako dôležité poskytnúť technickú pomoc a odbornú prípravu zamestnancom pracujúcim na diaľku, aby sa pomohlo optimálne využívať dynamické pracoviská a ostat' počas pracovného dňa aktívni.**
- **Zamestnanci pracujúci na diaľku musia byť oboznámení s hodnotou a možnosťami tohto pracoviska skôr, ako budú pripravení ho optimálne využívať.**

Odporúčania – odborná príprava 2

- **Dôležité sú školenia o zdravom (ne)pripojení, prínosoch zdravého pracovného prostredia a pravidelného pohybu a menení polôh počas pracovného dňa.**
- **Vzdelávanie a odborná príprava zohrávajú dôležitú úlohu pri prevencii a zvládaní poškodení podporno-pohybovej sústavy, ale len vtedy, ak sú súčasťou všeobecnej stratégie prevencie zameranej na zníženie zdravotných rizík na pracovisku.**

Odporúčania – Tipy pre manažérov/nadriadených 1

Niekoľko praktických rád na podporu zamestnancov pracujúcich na diaľku pri prevencii poškodení podporno-pohybovej sústavy:

- **Zabezpečte ergonomické vybavenie (napríklad notebooky, externé myši, klávesnice, obrazovky atď.).**
- **Poskytujte technickú podporu a usmernenia k vytvoreniu efektívneho domáceho pracoviska.**
- **Propagujte pravidelné fyzické cvičenie a povzbudzujte zamestnancov, aby sa zapájali do aktívnych prestávok a krátkeho cvičenia počas online stretnutí.**

Odporúčania – Tipy pre manažérov/nadriadených 2

▪ Zostaňte v kontakte:

- Pravidelné individuálne kontakty umožňujú nadriadeným, aby boli informovaní o pracovnom zaťažení, potrebách a obavách zamestnancov, ich pokroku v plnení pracovných úloh atď.
 - Pravidelné tímové stretnutia pomáhajú zabezpečiť jednotný tok informácií ku všetkým zamestnancom.
- **Poverte osobitne zaškolených kolegov pre oblasť telepráce, aby boli zamestnancom k dispozícii a vypočuli si ich obavy, vďaka čomu sa rýchlejšie podarí odhaliť možné ťažkosti.**

Odporúčania – Tipy pre manažérov/nadriadených 3

- **Po konzultácii so zamestnancami uzavrite jasné dohody o výsledkoch, ktoré majú dosiahnuť, o hodinách dostupnosti, o spôsobe monitorovania pokroku a podávania správ o výsledkoch atď.**
- **Vstúpte do dialógu so zamestnancami o zdravom (ne)pripojení.**
 - Aké majú potreby?
 - Čo očakávajú?
 - Čo očakávate vy?
 - Povedzte aj to, čo neočakávate.
 - Vysvetlite právo na odpojenie (napr. prestávky, práca v prostredí s nízkym počtom podnetov, vypnutie poštovej schránky po pracovnom čase, ...).

Odporúčania – Politické stratégie pre teleprácu

- **Využívajte jasnú politickú stratégiu pre teleprácu so zameraním na fyzické, ergonomické a psychosociálne aspekty a rizikové faktory telepráce.**
- **Politická stratégia pre teleprácu zahŕňa (okrem iného) dohody/jasné ustanovenia o:**
 - posudzovaní rizík
 - dostupnosti/virtuálnom pracovisku
 - ergonomickom vybavení
 - zdravom (ne)pripojení (práva na odpojenie)
 - očakávaných výstupoch a výsledkoch
 - informovanie a podpora zamestnancov;
 - ...



Pripojte sa k nám a znižujte záťaž!

➤ **Ďalšie informácie nájdete na webovom sídle kampane:**
healthy-workplaces.eu

➤ **Prihláste sa na odber nášho informačného bulletinu kampane:**
<https://healthy-workplaces.eu/en/healthy-workplaces-newsletter>

➤ **Sledujte informácie o činnostiach a podujatiach na sociálnych médiách:**



#EUhealthyworkplaces