



Praca zdalna: wyzwania dla pracowników i jak sobie z nimi radzić

Zorganizuj ergonomiczne miejsce pracy, czyli jak pracować w domu

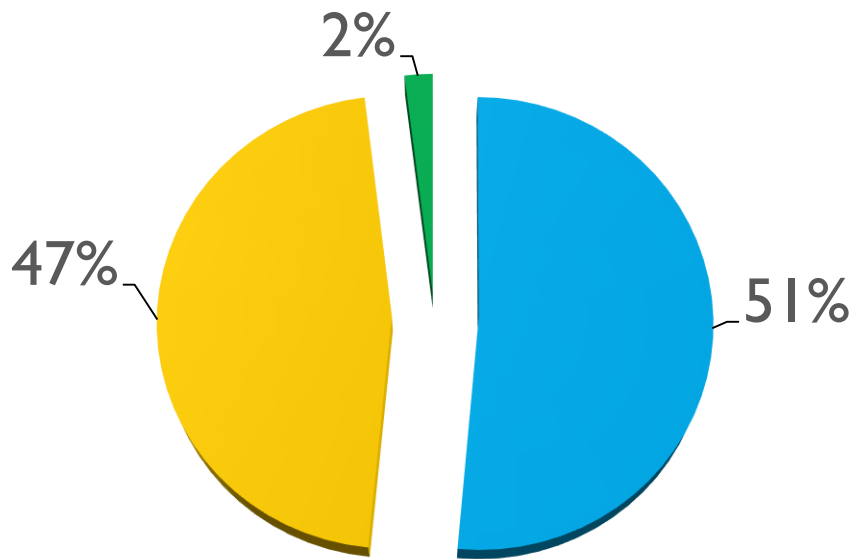
– dr inż. Joanna Kamińska, Pracownia Biomechaniki, CIOP-PIB

Zagrożenia wynikające z wykonywania pracy zdalnej

- izolacja społeczna
- konflikt pomiędzy pracą a życiem prywatnym
- technostres - uzależnienie od technologii informatycznych i nadmierne obciążenie pracą
- długotrwałe utrzymywanie pozycji siedzącej
- trudności w organizacji stanowiska pracy zgodnie z zasadami ergonomii



Spełnienie wymagań ergonomii na stanowiskach komputerowych w Polsce



- stanowiska nie spełniające wymogów ergonomii
- stanowiska częściowo spełniające wymogi ergonomii
- stanowiska w pełni ergonomiczne

Źródło: <http://www.ergotest.pl>

Dolegliwości związane z pracą przy komputerze



homo computerus

- Dolegliwości oczu (zaczerwienienie spojówek, łzawienie, rozmywanie się obrazu)
- Dolegliwości kręgosłupa szczególnie w odcinku szyjnym i lędźwiowym
- Dolegliwości nóg (żylaki, opuchnięcie, drętwienie)
- Dolegliwości ręki i nadgarstka

Obciążenie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym podczas przyjmowania różnych pozycji ciała



Jak pracować zdrowo?

1. Ergonomiczny sprzęt

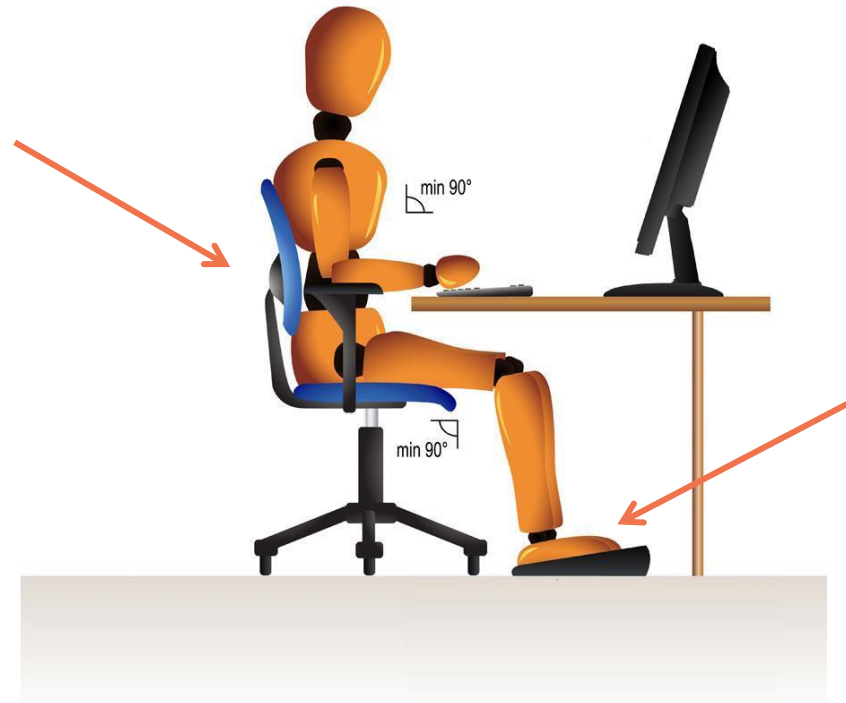


Jak pracować zdrowo?

1. Ergonomiczny sprzęt
2. Nieobciążająca pozycja ciała



Ergonomiczna pozycja: odpowiednie kąty, podparcie kręgosłupa i nóg



Ergonomiczna pozycja: górną krawędź monitora na wysokości oczu



Organizacja miejsca pracy w domu



Organizacja miejsca pracy w domu



Organizacja miejsca pracy w domu



Jak pracować zdrowo?

1. Ergonomiczny sprzęt
2. Nieobciążająca pozycja ciała
3. Przerwy, różnorodność czynności



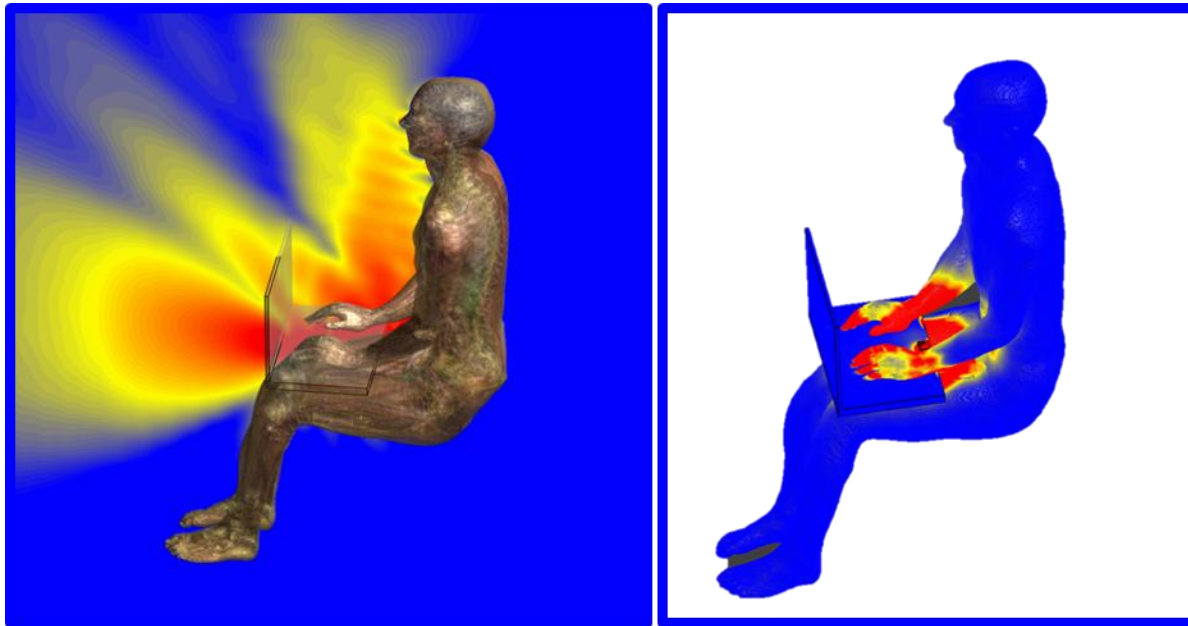
Organizacja miejsca pracy w domu



Organizacja miejsca pracy w domu



Organizacja miejsca pracy w domu



Komputerowy model promieniowania elektromagnetycznego emitowanego przez antenę łącza Wi-Fi/Bluetooth laptopa (Zradziński P., Karpowicz J., Gryz K)

Jak pracować zdrowo?

1. Ergonomiczny sprzęt
2. Nieobciążająca pozycja ciała
3. Przerwy, różnorodność czynności
4. Aktywność fizyczna



Poradnik do pobrania: www.ciop.pl

ZASADY ORGANIZACJI

PRACY ZDALNEJ PRZY KOMPUTERZE



CIOP  PIB

Spis treści

Wprowadzenie	5
I. Zasady organizacji stanowiska pracy zdalnej przy komputerze	6
1. Fizyczne środowisko pracy.....	7
2. Stanowisko pracy przy komputerze.....	11
3. Praca przy laptopie.....	13
4. Sprzęt komputerowy i oprogramowanie.....	14
5. Psychospołeczne i organizacyjne warunki pracy zdalnej przy komputerze.....	15
6. Bezpieczeństwo pracy i zdrowie.....	16
II. Organizacja pracy zdalnej przy komputerze – zalecenia dla kadry kierowniczej	16
1. Cechy warunkujące efektywność pracy zdalnej.....	16
2. Utrzymywanie kontaktu pomiędzy pracownikami oraz z przełożonymi.....	17
3. Szkolenia.....	18
III. Organizacja pracy zdalnej przy komputerze – zalecenia dla pracownika	19
1. Organizacja miejsca pracy.....	19
2. Organizacja czasu pracy.....	19
3. Zdrowie.....	20
IV. Literatura uzupełniająca	22

Załącznik 1. Przykładowe ćwiczenia do wykonania podczas przerw w pracy

Dziękuję za uwagę

