

SIGURNOST I ZAŠTITA NA RADU

Uređuje: Indira Aurer Jezerčić



I. Aurer Jezerčić*

ZGI d. o. o.
Vrandučka 5a
10 000 Zagreb

Smjernice za prilagodbu radnog mjesta za rad od kuće

Uvod

Početak godine cijeli svijet je zadesila pandemija coronavirusom. Poslovni svijet suočio se s potrebom brze prilagodbe nastavka radnih procesa pod posebnim uvjetima. Uvjeti su podrazumijevali prilagođene radne postupke kojima se uklanjaju, odnosno smanjuju rizici od širenja bolesti COVID-19.

Mnogo je tema koje su se posljedično otvorile, a većina njih tek se trebaju sagledati i ocijeniti. Neke od njih su: organizacija rada pod posebnim uvjetima, izbor odgovarajućih kolektivnih mjera kada radnici rade na svojim postojećim radnim mjestima, izmješteni rad, rad na daljinu, oboljeli radnici od COVID-19, radnici u samoizolaciji, posljedice stresa zbog novonastalih uvjeta.

Europske, svjetske i hrvatske državne institucije koje u svojoj nadležnosti imaju područje zaštite na radu izdale su smjernice, upute i druge edukativne materijale koji u sebi imaju skupljena trenutačno stečena iskustva, a mogu se primijeniti i pomoći tijekom budućih potreba. Ponovljeni val te ili neke druge pandemije može nas ponovno zatvoriti u izolaciju i zahtijevati distanciranost. Stoga prenosimo korisne savjete, kako kutak svojega doma pretvoriti u mjesto rada koje će osigurati učinkovitost i zaštitu vlastitog zdravlja.

Upravljanje aktivnostima radnika koji rade od kuće**

U sklopu mjera fizičkog distanciranja koje su uvedene u većini država članica, radnike se potiče ili obvezuje da rade od kuće, ako im to dopušta priroda njihova posla. Većina tih radnika prvi put radi na daljinu te radno okruženje vjerojatno ima mnogo nedostataka u odnosu na njihovo radno mjesto na poslu. U kojoj se mjeri kućno okruženje može prilagoditi, ovisit će o uvjetima u kojima radnik živi te vremenu i resursima koji su mu na raspolaganju za prilagodbu.

U nastavku je navedeno nekoliko prijedloga za smanjivanje rizika za radnike koji nisu mogli pripremiti radno mjesto kod kuće na odgovarajući način.

- Provedite procjenu rizika i uključite u nju radnike koji rade na daljinu kao i njihove predstavnike (povjerenike, ovlaštenike, stručnjake ZNR, ovlaštene pravne osobe).
- Omogućite radnicima da privremeno kući uzmu opremu kojom se koriste na poslu (ako je sami ne mogu doći uzeti, razmotrite organiziranje njezine dostave). To može obuhvaćati predmete kao što su računalno, zaslon, tipkovnica, miš, pisac,



stolica, oslonac za noge ili svjetiljka. Zabilježite tko je uzeo koji predmet kako biste izbjegli metež kada nastavite s normalnim radom.

- Radnicima na daljinu pribavite smjernice o postavljanju radne stanice kod kuće u skladu s načelima dobre ergonomije, kao što je pravilno držanje tijela i učestalo kretanje.
- Potaknite radnike da redovito uzimaju stanke kako bi ustali, kretali se i protegnuli se.
- Pružite potporu radnicima na daljinu u pogledu upotrebe IT opreme i softvera. Alati za telekonferencije i videokonferencije mogli bi postati nužni za posao, ali bi mogli predstavljati problem radnicima koji se njima inače ne služe.
- Pobrinite se da postoji dobra komunikacija na svim razinama, uključujući i one koji rade kod kuće. To se odnosi na strateške informacije koje pruža najviše rukovodstvo, pa sve do dužnosti izravno nadređenih rukovoditelja, ne zaboravljajući važnost rutinske socijalne interakcije među kolegama. Dok se ovo prvo spomenuto može rješavati na zakazanim mrežnim sastancima, potonje se može poticati razgovorima putem interneta ili na zajedničkim "virtualnim kavama".
- Nemojte podcijeniti rizik od mogućnosti da se radnici osjećaju izolirano i pod pritiskom, što u nedostatku potpore može dovesti do problema s mentalnim zdravljem. Važna je učinkovita komunikacija i potpora koju pružaju rukovoditelj i kolege te mogućnost održavanja neformalnog kontakta s kolegama. Razmislite o uvođenju redovitih mrežnih sastanaka s osobljem ili timom ili izmjenjujte zaposlenike koji mogu biti prisutni na radnom mjestu ako je pokrenut postupak postupnog povratka na posao.
- Imajte na umu da vaši zaposlenici možda imaju partnera koji isto tako radi na daljinu ili djecu o kojima treba brinuti jer nisu

* Mr. sc. Indira Aurer Jezerčić, dipl. ing. kem. teh.

e-pošta: indira.aurer@gmail.com

** SMJERNICE EU-a, COVID-19: POVRATAK NA RADNO MJESTO, Prilagodavanje radnih mjesta i zaštita radnika, © Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu, 2020.

u školi ili koja moraju nastaviti ispunjavati svoje školske obveze na daljinu. Drugi se možda moraju brinuti za starije ili kronično bolesne osobe te one koje se nalaze u karanteni. U tim će okolnostima rukovoditelji morati biti fleksibilni u pogledu radnog vremena i produktivnosti osoblja, a radnike će morati potaknuti na razumijevanje i prilagodljivost.

- Pomozite radnicima u postavljanju zdravih granica između posla i slobodnog vremena tako da im jasno kažete kada se od njih očekuje da rade i budu dostupni.

Sudjelovanje radnika i njihovih predstavnika u upravljanju sigurnosti i zdravljem na radu ključ je uspjeha i zakonska obveza. To se odnosi i na mjere poduzete na radnim mjestima u vezi s bolešću COVID-19, u vrijeme brzog razvoja događaja, s visokom razinom nesigurnosti i tjeskobe među radnicima i stanovništvom u cjelini.

Važno je da se pravodobno posavjetujete s radnicima o planiranim promjenama i načinu na koji će privremeni procesi funkcionirati u praksi. Uključivanje radnika u procjenu rizika i pripremu odgovora važan je dio dobre zdravstvene i sigurnosne prakse.

Također, razmislite o tome kako osigurati da radnici zaposleni preko agencija za privremeno zapošljavanje i honorarni radnici imaju pristup istim informacijama kao i zaposlenici.

Praktične smjernice za rad od kuće*

Kada netko radi od kuće, stalno ili privremeno, u obzir treba uzeti sljedeće:

- Kako će se održavati međusobna veza s nadređenima, kolegama i klijentima.
- Kojom radnom aktivnošću će se baviti (i koliko dugo).
- Može li se to učiniti sigurno.
- Trebaju li se uspostaviti mjere kontrole kako bi se zaštitili radnici.

Izolirani rad bez nadzora

Uvijek će biti većih rizika za izolirane radnike bez izravnog nadzora ili nekoga tko će im pomoći ako stvari pođu po zlu. Treba ostati u kontaktu s takvim radnicima, uključujući one koji rade kod kuće i osigurati redovite kontakte u dogovoreno vrijeme putem mrežne aplikacije, mobilne aplikacije ili telefonski. Imajte na umu, ako je kontakt loš, radnici se mogu osjećati nepovezano, izolirano ili napušteno. To može utjecati na razinu stresa i mentalno zdravlje.

* Protect home workers, Guidance, HSE

Rad s računalom

Za one ljude koji dugo rade kod kuće, moraju se kontrolirati rizici povezani s uporabom računala (stratodinamički napori i napori vida). To podrazumijeva izradu procjene rizika za rad od kuće. Realno, ne postoji povećani zdravstveni rizik od rada s računalom za one koji privremeno rade kod kuće. Međutim, poslodavci bi trebali uputiti radnike kako pregledati, ocijeniti i naposljetku prilagoditi kućno radno mjesto. U tablici 1, prikazan je kontrolni popis za praktični pregled radnog mjesta.

Nekoliko je jednostavnih koraka koje je moguće poduzeti za ublažavanje rizika kod rada s računalom:

- prekidima dugog rada i sjedenja uz računalo (najmanje 5 minuta svaki sat) ili promjenama aktivnosti;
- izbjegavanjem neugodnih i statičnih položaja;
- redovitim mijenjanjem položaja ustajanja i kretanja ili izvođenjem vježbi istezanja;
- izbjegavanjem umora očiju promjenom fokusa ili svjesnim povremenim treptanjem.

Osnovnu opremu (računalo, tastatura, miš) radnici trebaju ponijeti kućama. U nedostatku ostale, veće opreme (npr. ergonomski stolac, stol podesiv po visini) treba potaknuti radnike da isprobaju druge načine stvaranja ugodnog radnog okruženja (npr. potporni jastuci).

Ukoliko se razdoblje privremenog rada kod kuće produljuje, poslodavci bi trebali redovito razgovarati s radnicima kako bi procijenili jesu li potrebni dodatni koraci. Možda radnici primjećuju:


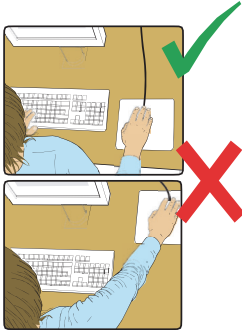
- bolove ili nelagodu povezanu s njihovim privremenim radnim mjestom s računalom;
- štetne učinke izoliranog rada ili poteškoće zbog udaljene IT opreme ili sustava;
- da rade bez odgovarajućeg odmora ili prekida.


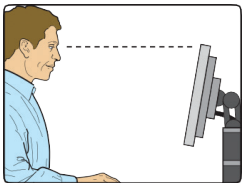

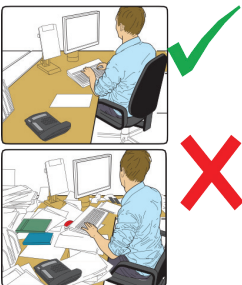
Tamo gdje se poslodavci odluče za rad od kuće u duljem trajanju, treba napraviti procjenu rizika radnih mjesta i pružiti radnicima odgovarajuću opremu i savjete o mjerama zaštite.

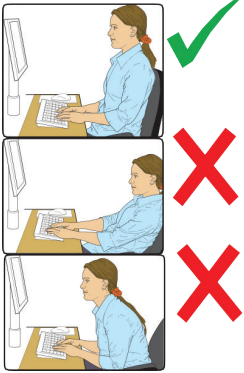
Stres i mentalno zdravlje

Rad od kuće može izazvati stres povezan s radom i utjecati na mentalno zdravlje ljudi. Teško je postići komunikaciju i posjedovati potrebne informacije kod rada u izolaciji od nadređenih, kolega i suradnika. Kako bi se ta poteškoća što bolje nadvladala, potrebno je razraditi postupke za izravan kontakt s radnicima u svrhu pravodobnog uočavanja znakova stresa. Treba osmisliti postupak u slučaju hitnosti i potrebne žurne pomoći. To mogu biti krizna psihološka stanja, potrebe za hitnim rješavanjem poslovne situacije, potreba za pomoći kolega, zatajenje opreme za rad na daljinu i sl. Sve prethodno navedeno stvara stres, osjećaj nemoći i povećava rizik u mentalnim naporima.

Tablica 1 – Primjer *check-liste* za ocjenu radnog mjesta pri radu s računalom (izvor: *display screen equipment (DSE) workstation checklist, HSE*)

Izvor rizika	Da li zadovoljava		Upute i tumačenja	Poduzeta mjera
	DA	NE		
1. Tipkovnica				
Je li tipkovnica odvojena od ekrana?			Ovo se zahtijeva, osim kada u poslu nije pogodno rabiti odvojenu tipkovnicu (kada se mora upotrebljavati laptop)	
Ima li tipkovnica nagib?			Tipkovnica nužno ne mora biti podignuta	
Jesu li tipke dostupne na ugodan način? 			Pokušajte gurnuti ekran još više natrag kako biste stvorili više prostora za tipkovnicu, ruke i zapešća. Korisnici debelih, podignutih tipkovnica možda će trebati oslonac za zglobove.	
Ima li radnik ispravnu tehniku pisanja na tipkovnici?			Trening bi koristio za sprječavanje: savijanja ruku u zglobu; prejako udaranje po tipkama; preopterećenja prstiju.	
Jesu li znakovi jasni i čitki?			Tipkovnice treba održavati čistim. Ako se znakovi ne mogu pročitati, na tipkovnici trebaju pojačane oznake ili ju treba zamijeniti. Upotrijebite tipkovnicu matiranog izgleda kako biste smanjili odsjaj i / ili bliještanje.	
2. Miš				
Je li miš odgovarajući s obzirom na posao?			Ako korisnik ima problema, pokušajte s drugim mišem. Takvi uređaji prikladni su za obavljanje mnogih zadataka a dostupni su u različitim oblicima i veličinama. Alternativni uređaji, poput zaslona osjetljivih na dodir, mogu biti bolji za neke zadatke (ali mogu biti i gori za druge).	
Je li miš postavljen u blizini tijela korisnika? 			Miš je najbolje postaviti što bliže, npr. odmah pored tipkovnice. Trening bi koristio za: <ul style="list-style-type: none"> • izbjegavanje lošeg položaja ruke; • upućivanje korisnika da ne drži ruku na mišu kad ga ne upotrebljava; • opuštanje ruku i ravno zapešće. 	
Postoji li podrška za zapešće i podlakticu (ispupčenje na podlošci)?			Podrška može biti površina stola ili ručka stolca. Postoje specijalni podizači (zadebljanja na podlošci). Korisnik treba biti u mogućnosti naći ugodan radni položaj s mišem.	
Reagira li miš "glatko" i brzinom koja odgovara korisniku?			Možda je potrebno čišćenje (npr. lasera). Možda podloga na kojoj radi miš nije prikladna. Možda će trebati prostirka za miš.	
Može li korisnik lako prilagoditi programske postavke za brzinu i točnost miša?			Korisnici će možda trebati obuku o prilagođavanju postavki miša.	

Izvor rizika	Da li zadovoljava		Upute i tumačenja	Poduzeta mjera
	DA	NE		
3. Zaslonekran				
<p>Jesu li znakovi jasni i čitljivi?</p> 			<p>Provjerite je li zaslon čist i jesu li dostupna sredstva za čišćenje. Provjerite je li tekst i pozadina teksta usklađena.</p>	
<p>Je li veličina teksta odgovarajuća za čitanje?</p>			<p>Možda će trebati podesiti postavke za promjenu veličine teksta.</p>	
<p>Je li slika stabilna, tj. nema treperenja i podrtavanja?</p>			<p>Pokušajte upotrebljavati različite boje zaslona za smanjenje treperenja, npr. tamniju pozadinu i svjetliji tekst. Ako još uvijek postoje problemi, provjerite postavke i upute dobavljača.</p>	
<p>Jesu li funkcije na ekranu pogodne za upotrebu?</p>			<p>Na primjer, rad u grafičkim programima ili posao koji zahtijeva izradu preciznih detalja (npr. Auto CAD) mogu zahtijevati velike zaslone.</p>	
<p>Je li odgovarajuće postavljeno osvjetljenje i kontrast?</p>			<p>Posebna podešavanja nisu potrebna ako korisnik može čitati sa zaslona s lakoćom.</p>	
<p>Okreće li se i naginje zaslon?</p> 			<p>Okretanje i nagibanje ne moraju biti ugrađeni; možete dodati okretni i nagibni mehanizam. Možda ćete trebati zamijeniti zaslon ako:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zakretanje/nagib nije nikako moguć ili je nezadovoljavajući; • rad je intenzivan; i/ili • korisnik ima problema s udobnim postavljanjem zaslona. 	
<p>Je li zaslon bez sjaja i refleksija?</p> 			<p>Postavite ogledalo ispred zaslona da provjerite odakle dolaze refleksije. Možda ćete trebati pomaknuti zaslon ili čak i stol i/ili zaštititi zaslon od izvora refleksije. Zaslone koji imaju tamne znakove na svijetloj pozadini manje su sklone odsjajima i refleksijama.</p>	
<p>Je li zavjese ili rolete na prozorima dovoljna zaštita od bliještanja?</p>			<p>Provjerite sjenila na prozorima. Rolete s okomitim letvicama mogu biti prikladnije od vodoravnih. Ako te mjere ne djeluju, možda je rješenje postavljanje folija na prozore.</p>	
4. Softver				
<p>Je li softver koji se upotrebljava pogodan za radne zadatke?</p>			<p>Softver treba omogućiti korisniku izvršavanje zadataka, minimiziranje stresa i da bude "user-friendly". Provjerite jesu li korisnici imali odgovarajuću obuku o primjeni softvera. Softver bi trebao brzo i jasno odgovoriti na korisnikov unos, uz odgovarajuće povratne informacije, poput jasnih poruka pomoći.</p>	
5. Namještaj				
<p>Je li radna površina dovoljno velika za svu potrebnu opremu, papire itd.?</p> 			<p>Napravite više prostora premještanjem i urednim poslagivanjem potrebnih stvari i opreme. Razmislite o premještanju opreme tamo gdje imate dovoljno el. utičnica i telekomunikacijskih utičnica. Možda trebate povećati broj utičnica s produžnim kablovima. Osigurajte prostor za fleksibilno preuređivanje.</p>	

Izvor rizika	Da li zadovoljava		Upute i tumačenja	Poduzeta mjera
	DA	NE		
Može li korisnik lako doći do opreme i papira koje upotrebljava?			Opremu i papire koje često trebate postavite si nadohvat. Možda će biti potreban držač dokumenta koji će biti postavljen na položaj najugodniji za micanje glave i očiju.	
Jesu li površine bez sjaja i refleksije?			Postavite prostirku ili sličnu površinu kako biste zaklonili bliještanje podloge stola.	
Je li stolac odgovarajući i stabilan? Ima li stolac na kojem se sjedi: visok naslon s podešivim nagibom? podešavanje visine sjedala? kotačiće?			Možda trebate popraviti stolac koji imate ili ćete trebati zamjenu jer je neugodan i neodgovarajući za sjedenje za radnog vremena.	
Je li stolac dobro podešen? 			Korisnik treba obavljati svoj posao sjedeći udobno. Razmislite o osposobljavanju korisnika kako usvojiti prikladne položaje tijekom rada. Ručke mogu onemogućiti približavanje i spriječiti ugodnu upotrebu opreme. Prebacite prepreke ispod stola.	
Postoji li naslon na stolcu?			Korisnik treba imati potporu za leđa uz opuštena ramena.	
Jesu li ručke vodoravne i oči približno na istoj visini kao vrh zaslona?			Podesite visinu stolca da ruke korisnika budu pod pravim kutom a zatim prilagodite visinu zaslona ako treba.	
Jesu li stopala ravna na podu, bez previše pritiska na noge?			Ako stopala nisu ravno na podu bez pritiska, možda će trebati češći odmori za noge.	
6. Radna okolina				
Ima li dovoljno mjesta za promjenu položaja i pokrete?			Potreban je prostor za pomicanje, rastezanje i kretanje. Razmislite o reorganizaciji prostora i provjerite ima li smetnji za to. Kablovi moraju biti uredni i ne smiju predstavljati opasnost ili rizik spoticanja.	
Je li osvjetljenje ugodno, npr. nije prejako ili je pretamno za ugodan rad?			Korisnici bi trebali moći kontrolirati razinu svjetla, npr. podešavanjem zavjesa za prozore ili prekidača svjetla. Razmislite o zasjenjenju ili premještanju izvora svjetlosti ili lokalnoj rasvjeti, npr. stolna lampa.	
Je li zrak ugodan?			Računalna oprema može sušiti zrak. Pustite svjež zrak u prostor. Biljke su dobrodošle. Ako vam se čini da je zrak suh, razmislite o ovlaživaču.	
Je li temperatura ugodna? Možda je prevruće?			Može li se grijanje podešavati? Ako je u sobi mnogo elektroničke opreme, treba više prozračivanja ili klimatizacije. Možda se morate maknuti od izvora topline.	
Ima li ometajuće buke koja je neugodna?			Razmislite o uklanjanju izvora buke (pisača) od korisnika. Ako ne možete, možda ga je moguće izolirati (oklopiti).	