

Ergonomické a psychosociální aspekty práce z domova



MUDr. Vladimíra Lipšová

SZÚ, Praha

3. 12. 2020

Leffingwellův - Bronštajnův psací stůl - T.Zv. Zajícova varianta



<https://www.youtube.com/watch?v=MQcfxTHPgek>

Práce z domova (před Covid 19)

- **BENEFIT**

- zvýšení produktivity
- menší časové ztráty (doprava do/z práce)
- zlepšení životního prostředí (výfukové plyny, spotřeba pohonných hmot)
- nižší náklady pro zaměstnavatele
- nižší fluktuace

Práce z domova - ČR

ZÁKONÍK PRÁCE (Zá 262/2006)

- práce vykonávaná na jiném dohodnutém místě (§ 2 odst.2)
- zaměstnanec si sám rozvrhuje pracovní dobu (§ 317)
- zaměstnanci nepřísluší plat za práci přesčas (§ 317)
- zaměstnavatel je povinen vytvářet bezpečné a zdraví neohrožující pracovní prostředí a pracovní podmínky (§102)
- i při práci doma se může přihodit pracovní úraz

Metodika řízení práce prováděné formou home office

- nástroj pro zaměstnavatele
 - výstup z projektu VÚBP (TAČR) 2017
1. Výběr vhodných pracovních pozic
 2. Výběr zaměstnanců
 3. Analýza rizik domácího pracoviště
 4. Úprava pracovní smlouvy (nastavení komunikace, zadávání úkolů, vybavení pracoviště, energie,...)
 5. Zaškolení zaměstnance

Kontrolní list pro práci z domova

- 3 sekce + dotazník
- Pracoviště
- Pracovní místo
- Pracovní režim
- Dotazník

Tab. 1: Kontrolní list pro hodnocení domácího pracoviště.

Kritérium	Doporučené hodnoty	Hodnocení (měření)	
		Splněno	Nesplněno
Pracoviště			
Podlahová plocha a prostor na jednoho zaměstnance	<ul style="list-style-type: none"> Min. 2 m² nezastavěné plochy; Min. 5 m² včetně nábytku a zařízení; Min. 15 m³ při výšce stropu 3 m; Min. výška stropu 2,5 m při ploše menší než 100 m²; Možnost průhledu do sousedních prostorů; 		
Pracoviště bez denního světla a s umělým osvětlením na jednoho zaměstnance	<ul style="list-style-type: none"> Min. plocha 5 m²; Min. výška stropu 3 m; Min. výška stropu 3 m; 		
Podlaha a vedení kabelů	<ul style="list-style-type: none"> Neklouzavá, rovná, umožňující hladký i anistatická, snadno zčistitelná podlahová povrchová úprava; Izolace podlahy v pp 		
Nucené větrání a místní odsávání	<ul style="list-style-type: none"> 20 – 40 m³ za 1 h čt Otařování vzduchu v Pravidelná kontrola Kontrola oběhových 		
Teplota proudění a vlhkost vzduchu	<ul style="list-style-type: none"> V letním období op V zimním období 20 Max. teplota 28°C; Proudění vzduchu 0 Relativní vlhkost vz 		
Čelkové osvětlení	<ul style="list-style-type: none"> Umělé osvětlení se k rozptýlení světla je Odrážžené světlo se i monitor) do očí pra 		
Akustické podmínky	<ul style="list-style-type: none"> Max. 65 dB(A) při i Max. 65 dB(A) při i 		
Vybavení lékárníčky	Obsah lékárníčky (dle hodnocení rizik)		
Pracovní místo			
Umístění na pracovišti a jeho uspořádání	<ul style="list-style-type: none"> Umístěno v samosti bylo možné vykoná Musi odpovídat těle Prostor pro dolní ko 50 cm, hloubka 50 c Vzdálenost očí od o na velikosti znaků; Výška horizontální sedadlem (vzprímet na obrazovce; Umístění pracovní stl polí nebyly nedosta jasn (svítil, stěn a 		
Pracovní stůl a další nábytek	<ul style="list-style-type: none"> Výška desky nad pe proměnlivá 62 – 82 Dostatečně velká pč čistitelný, oblé lara Výška stolu pro lru pilon, hlohování je Výška stolu pro st 		
Pracovní režim			
Pracovní režim	<ul style="list-style-type: none"> Pracovní doba n 30minutovou pře Bezpečnostní přt nepřetržitě riziko Kritikodoba přes psychologické či smy svalových skupin zaměstnanec (zp několika minut (

Tab. 2: Soubor otázek k ověření vhodnosti nastavení BOZP u zaměstnanců pracujících z domova.¹

Číslo	Otázka	Splněno		Poznámky
		Ano	Ne	
1	Poskytujete svým zaměstnancům možnost pracovat z domova?			
2	Vnímají zaměstnanci možnost pracovat z domova jako přínosný benefit?			
3	Umožňujete využívat možnost práce z domova všem zaměstnancům??			
4	Řešíte, v rámci analýzy rizik, u zaměstnanců pracujících z domova a starajících se o dítě specifická rizika?			
5	Určujete zaměstnancům pracujícím z domova pravidelné konkrétní úkoly?			
6	Provádí zaměstnanec pracující z domova pouze běžnou práci kancelářského (duševního) charakteru?			
7	Kontrolujete průběžné plnění úkolů zaměstnanců pracujících z domova (systém odevzdávání či kontrola průběžných výsledků či výstupů)?			
8	Máte zajištěn způsob pravidelné komunikace se zaměstnanci pracující z domova?			
9	Máte zajištěn způsob pravidelné komunikace zaměstnance pracujícího z domova s ostatními zaměstnanci?			
10	Skolíte cíleně zaměstnance pracující z domova o specifických BOZP na pracovišti mimo pracoviště zaměstnavatele?			
11	Máte nastaveny zásady, jak by mělo vypadat pracoviště zaměstnance pracujícího z domova?			
12	Poskytujete zaměstnanci pracujícímu z domova specifické vybavení (nábytek, technické vybavení a podobné)?			
13	Hradíte zaměstnanci náklady na energie, služby a podobné?			
14	Provádíte prohlídku budoucího pracovního místa zaměstnance pracujícího z domova (návštěva v bytě pracovníka), popřípadě, opakujete takové prohlídky?			
15	Odhadujete rizika práce doma a přijímáte vhodná opatření ke snížení odhadnutých rizik, k eliminaci zdrojů nebezpečí?			
16	Respektujete právo zaměstnance pracujícího z domova možnost rozvrhnout si pracovní dobu sám?			
17	Zohledňujete, v rámci knihy úrazů, úrazy vzniklé při práci doma?			

Doporučení pro BOZP

- aktualizace z 6/2020

Základní doporučení pro zaměstnavatele pro zajištění bezpečnosti a ochrany zdraví při práci z domova

PRÁCE Z DOMOVA JE JEDNOU Z ALTERNATIVNÍCH FOREM VÝKONU PRÁCE

<p>Zákoník práce uvádí, že:</p> <ul style="list-style-type: none">• výkon práce je možný i na jiném dohodnutém místě než je pracoviště zaměstnavatele (tedy i z domova);• na těchto místech si pracovní dobu rozvrhuje sám zaměstnanec;• za práci přesčas nenáleží zaměstnanci náhrada mzdy;• zaměstnavatel musí zajistit požadavky z oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP).		<p>Dále je důležité, že:</p> <ul style="list-style-type: none">• práci z domova nelze nařídit;• do obydlí je zapovězen vstup cizích osob, a to bez souhlasu obyvatele, což může ztěžovat kontrolu zajištění BOZP.
<p>Další informace ke stažení</p> <ul style="list-style-type: none">• Metodika řízení práce prováděné formou home office• Základy aplikované ergonomie• Ergonomické stresory pod kontrolou aneb Ergonomie – jak na to• Ergonomické stresory		

ZÁKLADNÍ DOPORUČENÍ PRO ZAMĚSTNAVATELE

- Vhodně volit zaměstnance, kterým bude práce z domova umožněna, a to s ohledem na jejich fyzické, ale i psychické vlastnosti.
- Zaměstnance řádně školit s ohledem na informace získané o podobě domácího pracoviště (například z checklistů, případně na základě svolení zaměstnance k provedení prohlídky domácího pracoviště, vhodné je zaměstnance přímo pověřit provedením analýzy rizik).
- Zaměřit se na vhodné umístění pracovního místa v bytě.
- Vybat pracovní místo vhodným pracovním stolem a pracovní židlí.
- Zajistit ergonomické uspořádání obrazovky a klávesnice.
- Poučit zaměstnance o dodržování vhodných parametrů teploty, osvětlení, větrání a dalších faktorů pracovního prostředí.
- Poučit zaměstnance o důležitosti rozvržení pracovní doby a přestávek na jídlo a oddech.
- Proškolit zaměstnance o rizicích pracovních úrazů.
- Ujednat možnost zaměstnavatele k provádění prohlídek místa, kde bude práce konána, popřípadě způsobem zajištění fotodokumentace tohoto pracoviště zaměstnancem.
- Sjednat, zda zaměstnanec může používat při výkonu práce své vlastní zařízení či nástroje a vyhotovit místní provozní bezpečnostní předpis, kontrolní seznamy a jinou vhodnou dokumentaci BOZP.
- V pracovní smlouvě, případně v jejím dodatku upřesnit pracovní místo a rozvržení pracovní doby, kterou si zaměstnanec sám určí, a to včetně bezpečnostních přestávek a přestávk na jídlo a oddech s doplněným způsobem informování nadřízeného o změnách v rozvržení pracovní doby.
- Požadovat po zaměstnanci informace o práci rozvržené zaměstnancem do noční doby (například čestné prohlášení).
- Smluvně zajistit, že zaměstnanec bude dodržovat nepřetržitý 12hodinový odpočinek mezi dvěma směnami a 35hodinový nepřetržitý odpočinek v týdnu (např. doplněním pracovní smlouvy).

DOPORUČENÍ PRO MINIMÁLNÍ POŽADAVKY NA DOMÁCÍ PRACOVNÍ MÍSTO A VYBAVENÍ PŘI PRÁCI Z DOMOVA

Domácí pracoviště by mělo být:

- umístěno tak, aby bylo možné vykonávat práci nerušeně;
- temperováno na teplotu v rozmezí 20 – 27 °C;
- klidné s hlukem nepřekračujícím 65 dB;
- vybaveno lékárníčkou;
- vybaveno ideálně pracovním stolem s polohovatelnou výškou pracovní desky pro možnost střídání práce vstoje a vsedě. Minimálně však s výškou pracovní desky 72 cm;
- vybaveno vhodným pracovním sedadlem, které odpovídá antropometrickým parametrům zaměstnance, minimálně s nastavitelnou výškou sedadla, sklonem zádové opěrky a vybaveno vhodně nastavitelnými podrůčkami;
- vybaveno takovou technikou, která umožní práci ve vhodné fyziologické poloze (mimo jiné např. nastavitelný monitor, ergonomická klávesnice a myš, podložka pod myš, podložka pod nohy).

Pokud nezajistí zaměstnavatel výše uvedené sám, je vhodné plnění uvedeného doložit například čestným prohlášením zaměstnance.

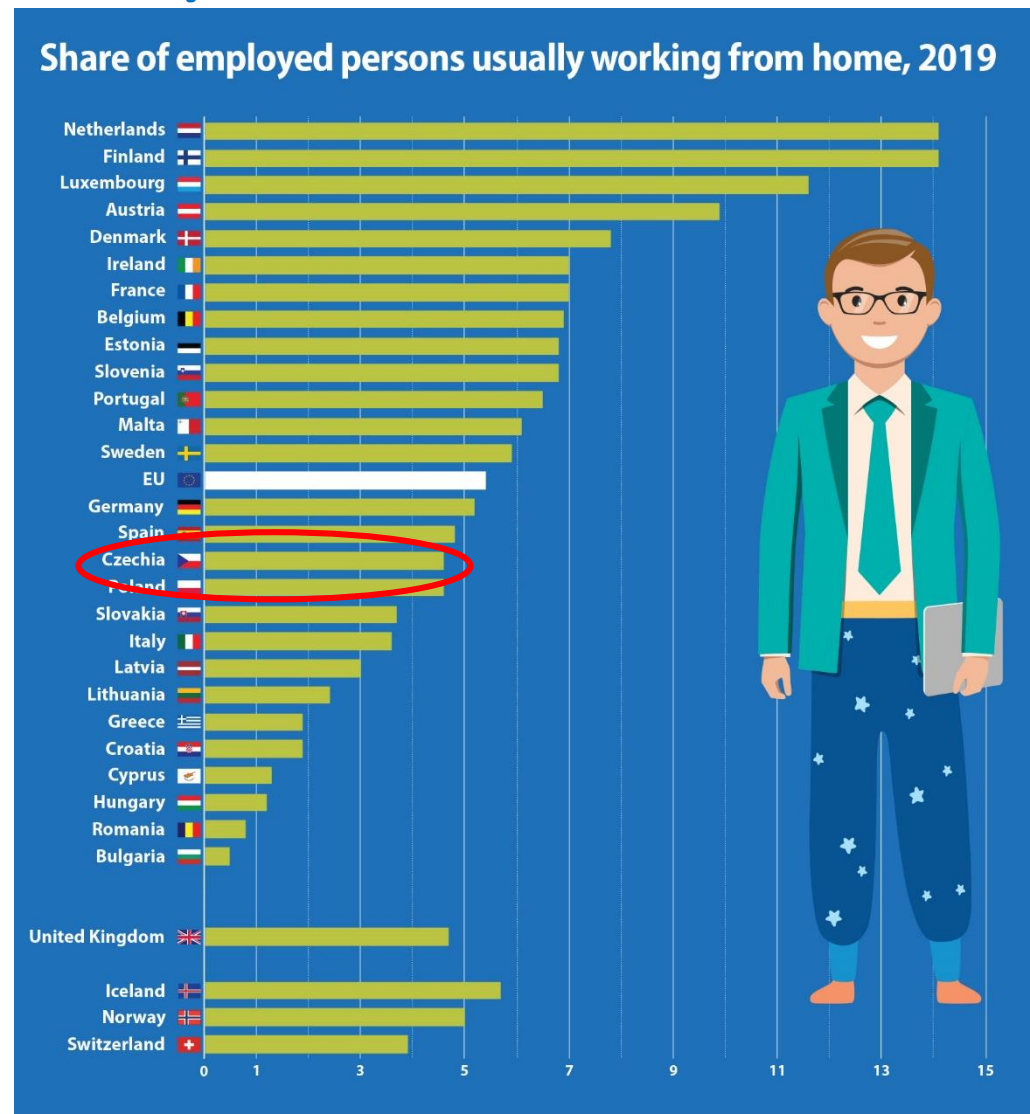
DALŠÍ DOPORUČENÍ

- Podporujte zdravý životní styl zaměstnance členou osvětou či poskytováním vhodných benefitů (například vstupenky na sportoviště).
- Pomocí vhodného software vybízejte zaměstnance k pravidelným přestávkám, protažením a k dodržování pitného režimu.
- Berte ohled na individuální potřeby zaměstnance, především s ohledem na soulad osobního a pracovního života.
- Respektujte právo zaměstnance na nedostupnost a mimo smlouvené časy jej neukolujte (to znamená, nedávejte mu úkoly například o svátcích).

https://zsbozp.vubp.cz/images/bozp_prace_z_domova.pdf

Práce z domova (před Covid 19) – EU, 2019

- průměr 5,4 %
- nejvíce – Holandsko, Finsko 14,1 %
- občasně 9,0 %
- ČR - 4,6 %
- ženy - 5,7 %, muži 5,2 %
- mladí (15 – 24 let) - 2,1 %
- starší (50 – 64 let) - 6,6 %



Práce z domova (před Covid 19) – VB, 2019

- převažující - 5 %, občasná - 30 %
- průmyslové odvětví
 - MÉNĚ: doprava, hotely, restaurace, ...
 - VÍCE: IT, finančnictví, ...
- kvalifikace
 - MÉNĚ: základní, manuální pozice
 - VÍCE: vyšší kvalifikace
- věk
 - MÉNĚ: mladí
 - VÍCE: starší / důchodci

„Coronavirus and homeworking in the UK labour market: 2019“, Office for national statistics, www.ons.gov.uk

Práce z domova (před Covid 19) – US, 2016

- 3,6 % - alespoň polovinou úvazku
- 43 % - částečně
- 80 % zaměstnanců **by chtělo** pracovat z domova alespoň částečně
- 35 % zaměstnanců **by změnilo práci**, aby mohlo pracovat z domova alespoň částečně
- 25 % zaměstnanců **by souhlasilo se snížením platu o 10 %** za možnost pracovat z domova

Práce z domova

– celosvětový průzkum, květen 2020

- 2 865 respondentů, 6 týdnů
- administrativní pracovníci
- 88 % práce z domova během koronakrize
- 31 % práce z domova i předtím
- celkově 68 % zvládá úspěšně
- výjimka: 51 % Asie, 44 % generace „Z“



Global Work from Home Experience Survey Report (2020)

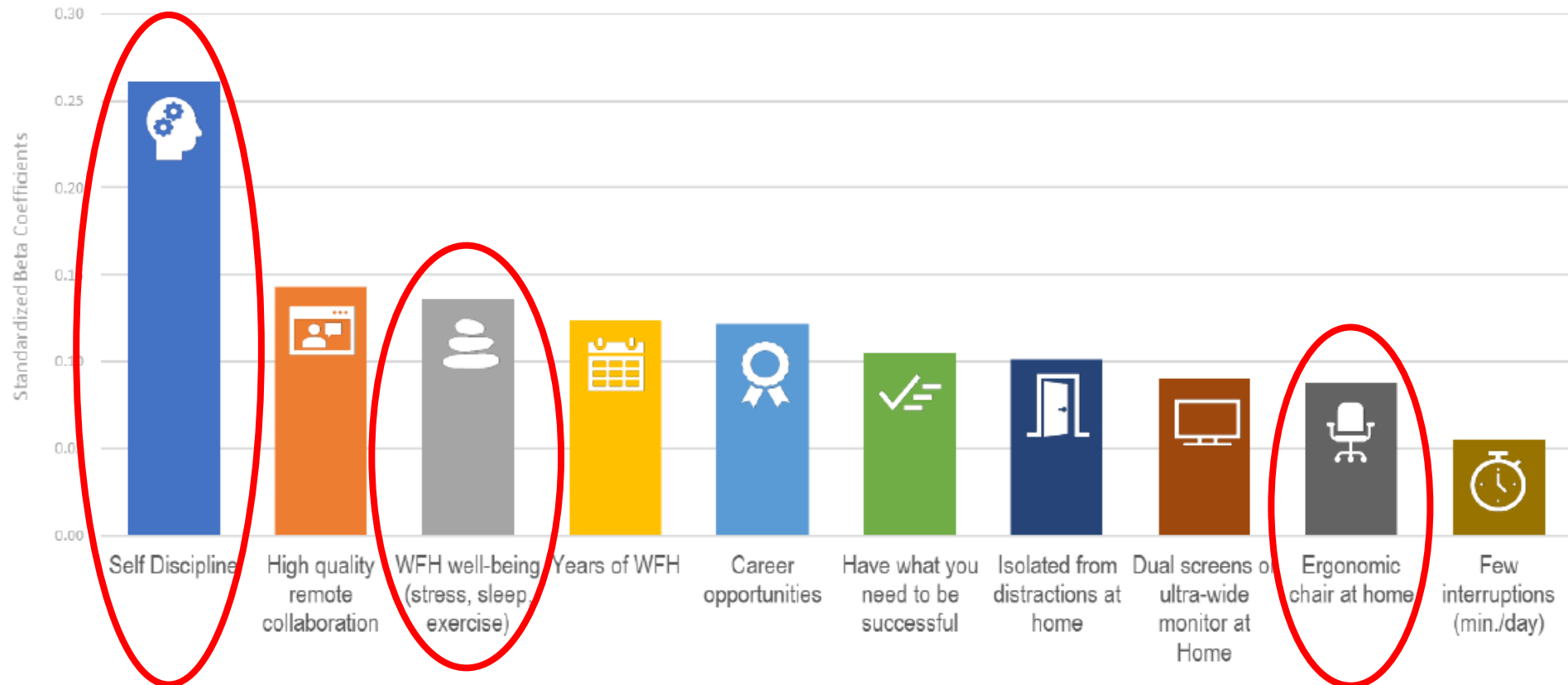
Práce z domova

– celosvětový průzkum, květen 2020

- 72 % má doma potřebné vybavení
- 64 % kvalitní spolupráce s kolegy
- 76 % vhodné místo na práci doma
- 79 % má dostatečnou sebedisciplínu
- 80 % má potřebné technologie
- 86 % má potřebné znalosti a schopnosti technologie ovládat



Prediktory úspěšné práce z domova

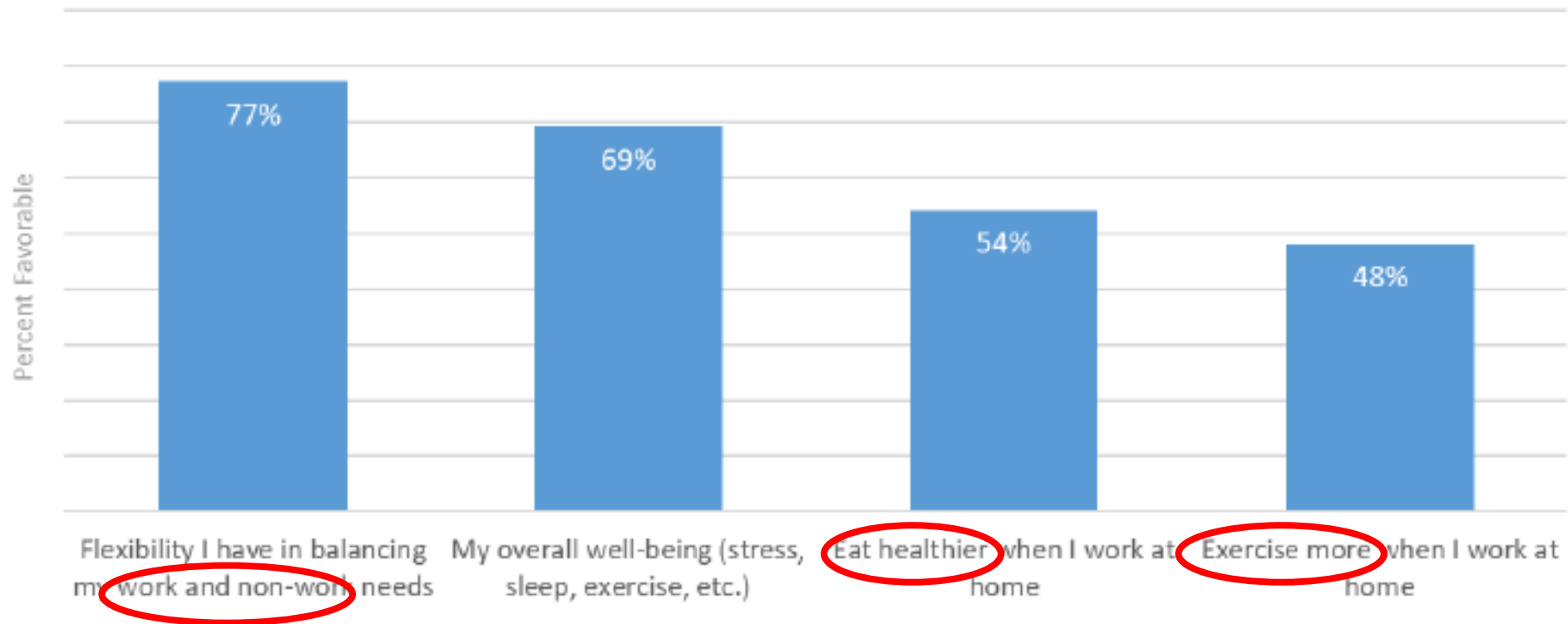


Source: Global Work-from-Home Experience Survey, 2020
© 2020 Iometrics and Global Workplace Analytics. All rights reserved.

Results based on Stepwise Regression analysis. Multiple R=.70; R-squared=.48

Global Work from Home Experience Survey Report (2020)

„Wellbeing“ při práci z domova

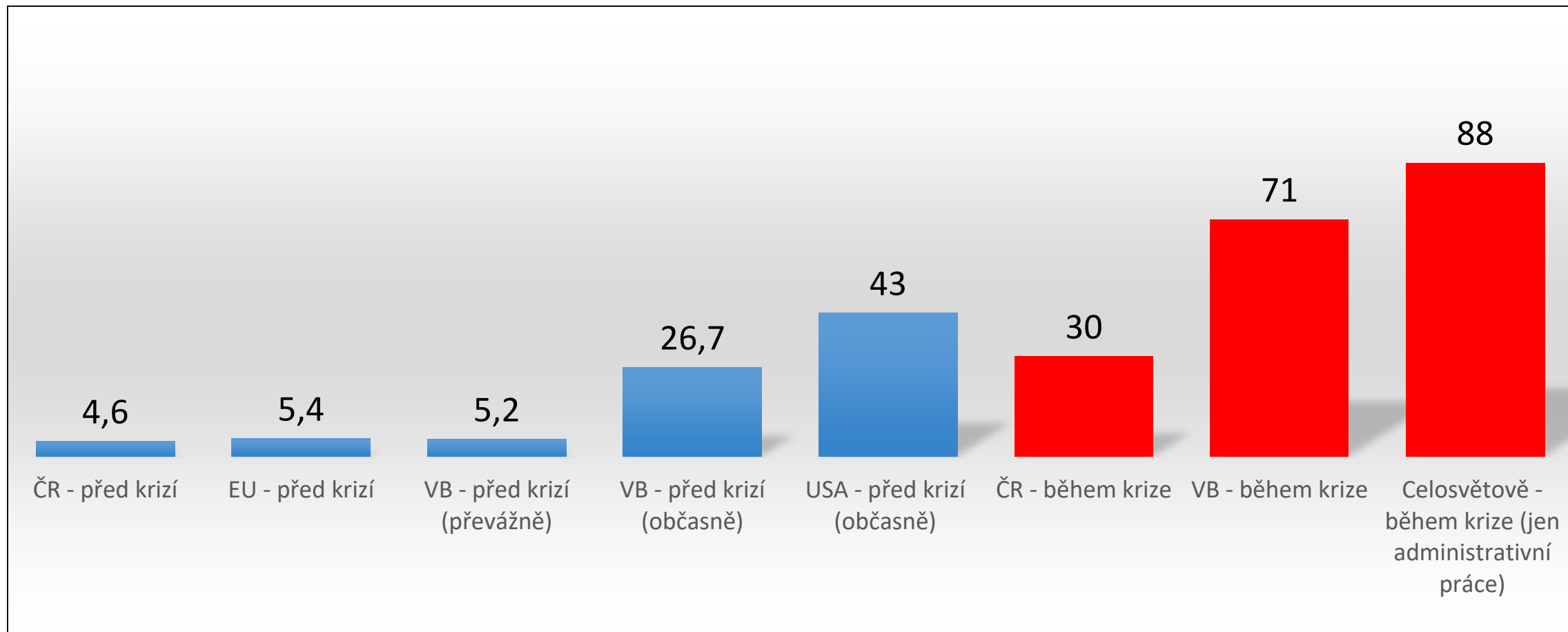


Global Work from Home Experience Survey Report (2020)

„Wellbeing“ při práci z domova – VB, 4/2020

- 20 % se cítí osaměle, 32 % není veselých, **60 % není fyzicky aktivních**
- **64 % špatně spí**
- **58 % bolesti krční páteře, 55 % bolesti zad**
- **55 % bolesti hlavy, únava očí**
- 33 % zaměstnanců se zhoršily stravovací návyky, 20 % pije více alkoholu
- **67 % oceňuje autonomii**
- **71 % spokojeno s komunikací s nadřízeným**

Podíl zaměstnanců pracujících z domova (v %)



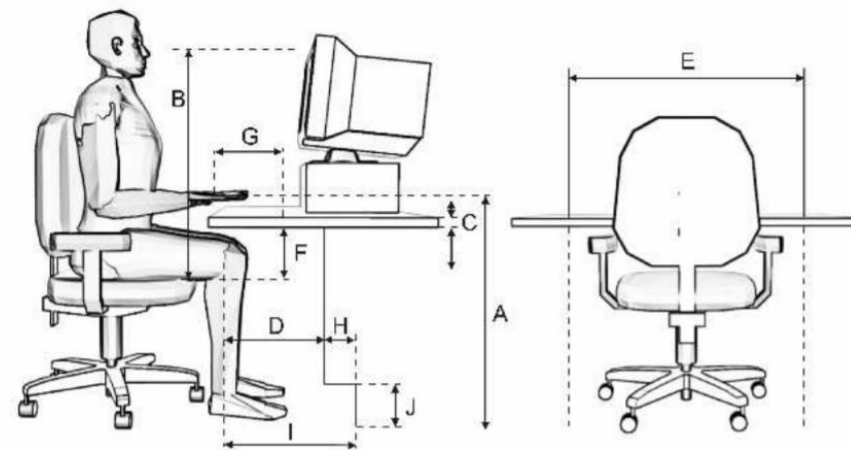
Ergonomie

- spojení řeckých slov ergo - práce, nomos – pravidlo
- založena na porozumění interakcí člověka a dalších složek systému
- přispívá k řešení designu
- pokrývá všechny aspekty lidské činnosti
- zahrnuje faktory fyzické, kognitivní, sociální, organizační, prostředí a další

- "Specialista v ergonomii,, - odborný kurz (ČES + VÚBP)

Ergonomická pravidla pro práci na počítači

- výška pracovního stolu - v úrovni loktů
- notebook/PC + externí monitor/y (nastavení výšky)
 - + ergonomická klávesnice
 - + ergonomická myš
- pracovní židle - výška - chodidla na podlaze
 - zádová opěrka



Další ergonomická pravidla

- mikroklima - teplota
 - vlhkost
 - větrání
- osvětlení
- hluk
- pracovní režim - přestávky (jídlo, oddech)
- komunikace, kontakty

Domácí kancelář



Budoucnost?



© htt1102015@gmail.com

Psychosociální rizika při práci – v době krize

- Charakter práce
 - Pracovní zátěž, pracovní tempo
 - Rozvržení práce
 - Rozhodování o práci
 - Pracovní prostředí a vybavení
 - Role v organizaci
 - Kariéerní postup
-
- *Změna pracovních povinností*
 - *Ekonomická nejistota, nezaměstnanost*
 - *Péče o nemocné členy rodiny, či známé*
 - *Strach o zdraví či život*

- Firemní kultura
 - Mezilidské vztahy na pracovišti
 - *Sociální izolace*
-
- Sladění práce a osobního života
 - *Práce z domova*

*skokový nárůst, vynucená, bez přípravy
(technické vybavení, ovládání techniky,
ergonomie)*

- *Péče o děti, vyučování*

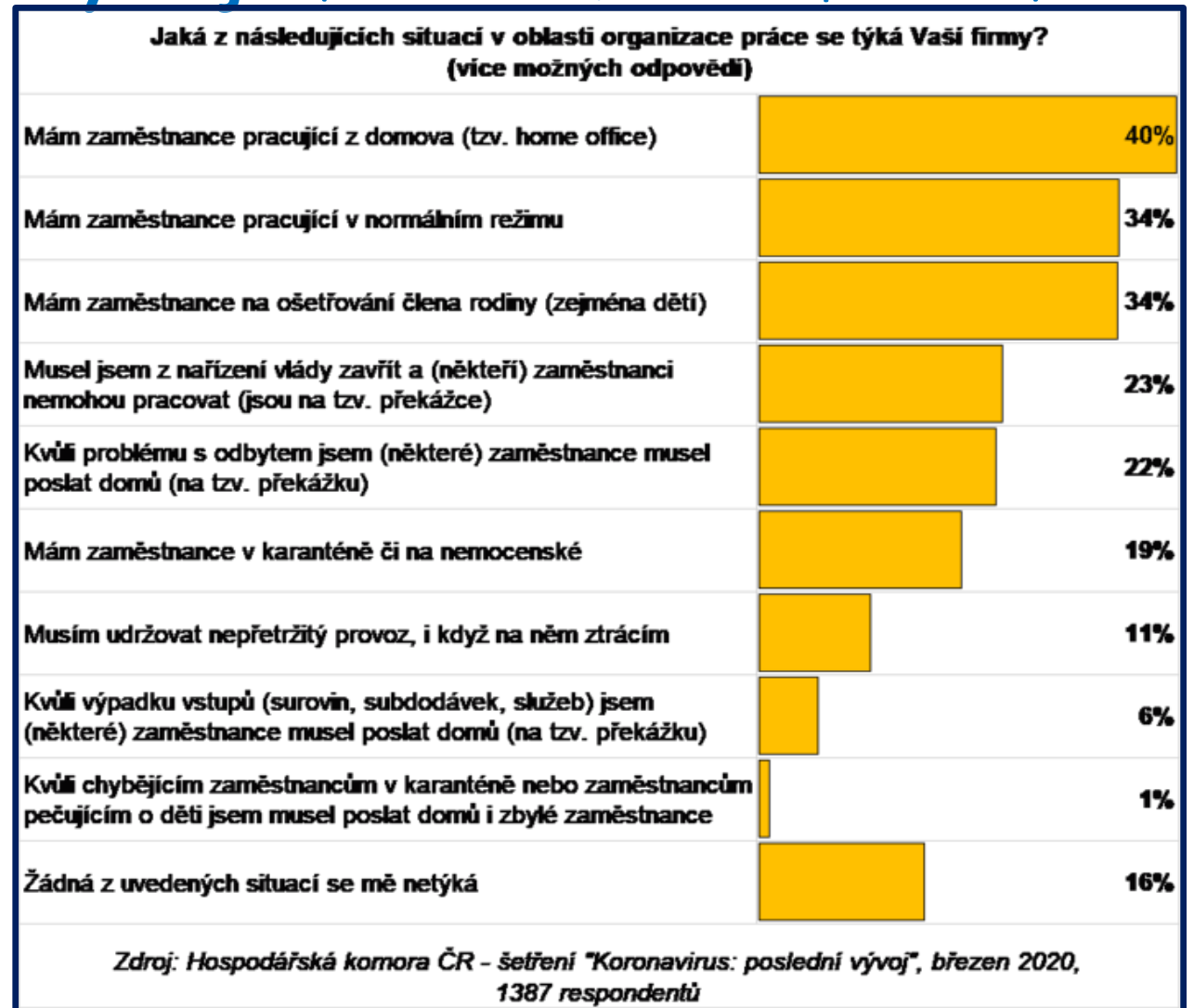
Průzkum Hospodářské komory „Koronavirus: poslední vývoj“ (březen 2020, 1 387 respondentů)

Práce:

- v normálním režimu – 34 % firem
- z domova – 40 % firem

Zaměstnanci:

- v karanténě/PN – 19 %
- OČR – 34 %



Psychosociální rizika v době koronaviru

(expertní skupina pro vztahovou patologii, SZÚ, 3/2020)

Nejistota ve vztahu k práci

- ekonomická nejistota, propouštění, rekvalifikace
- rozdíl město/vesnice, různé profese
- pocit nejistoty vyvolává stres, úzkost, deprese, agrese

Rozšíření/doplnění/změna kvalifikace v jiných oborech (digitálních)

- videokonference, edukace na dálku, telemedicína, telebanking, ...
- ne/funkčnost systémů, ochrana údajů, ..

Psychosociální rizika v době koronaviru

(expertní skupina pro vztahovou patologii, SZÚ, 3/2020)

Vztahy pracovní/mimopracovní:

- „roušková a tleskáč“ euforie → únava, vyčerpání, ne/lze zpět do zažitého normálu
- vztahy pozitivně laděné (zájem o zdraví ostatních), důvěra v zaměstnavatele
- vztahy negativně laděné – riziko „konkurence“ v kolegové
- soukromí – domácí násilí!!
- eskalace konfliktů X čas být spolu
- „usebrání se“

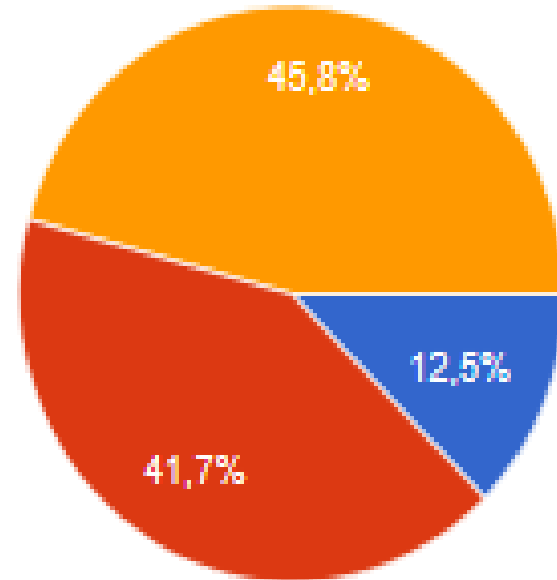
Syndrom vyhoření, posttraumatický syndrom:

- pracovní přetížení – únava – syndrom vyhoření
- zdravotníci, sociální služby, starostové, dobrovolníci, hasiči, policisté, špičkoví vědci, ..

Krátký průzkum zvládnání krizového stavu

(Podniky podporující zdraví – příklady dobré praxe, 24 firem, 4/2020)

- 45,8 % firem – krize podstatně omezila možnosti podnikání



- Nemuseli jsme reagovat, krize nezasáhla obor našeho podnikání
- Krize nezasáhla obor našeho podnikání, ale došlo k organizačním změnám z důvodu nepřítomnosti části zaměstnanců na pracovišti
- Krize podstatně omezila možnosti našeho podnikání, museli jsme zavést opatření

- opatření – OOPP, dezinfekce, směny, týmy, pohyb zaměstnanců (jídelna/šatny), teleworking, (až 95 různých opatření)

Krátký průzkum zvládnání krizového stavu

(Podniky podporující zdraví, 24 firem, 4/2020)

Nepřítomnost zaměstnanců na pracovišti:

- v 58 % firem chybí z „krizových“ důvodů cca **10 % zaměstnanců**
- ve 12 % firem chybí více než 80 % zaměstnanců

Homeoffice:

- 87 % firem
- 30 % zaměstnanců

Komunikace:

- 96 % firem komunikuje více, o pracovních i mimopracovních tématech

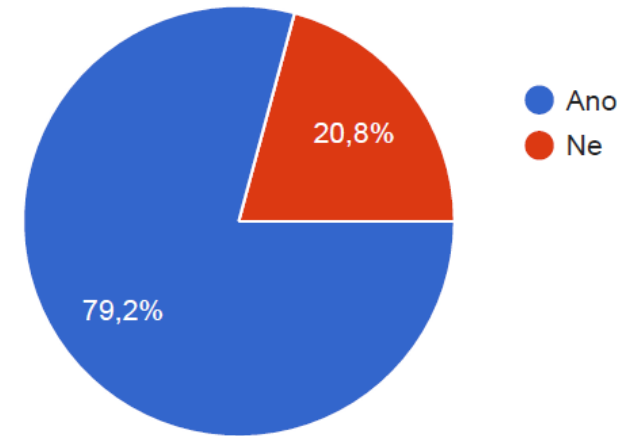
Benefity:

- 83 % firem neomezilo

Krátký průzkum zvládnání krizového stavu

(Podniky podporující zdraví, 24 firem, 4/2020)

Zohlednění psychického stavu zaměstnanců:



- komunikace, informovanost, pochvala, děkovné dopisy
 - edukační materiály, online podpora wellbeingu
 - koučink, psycholog/lékař
 - zohlednění péče o děti
-
- 79 % firem má informace o tom, jak zaměstnanci zvládají situaci doma

Průzkum prevalence duševních onemocnění

(NUDZ, květen 2020)

- Opakovaná průřezová studie
- listopad 2017 – 3306 respondentů
- květen 2020 – 3021 respondentů

Cíl:

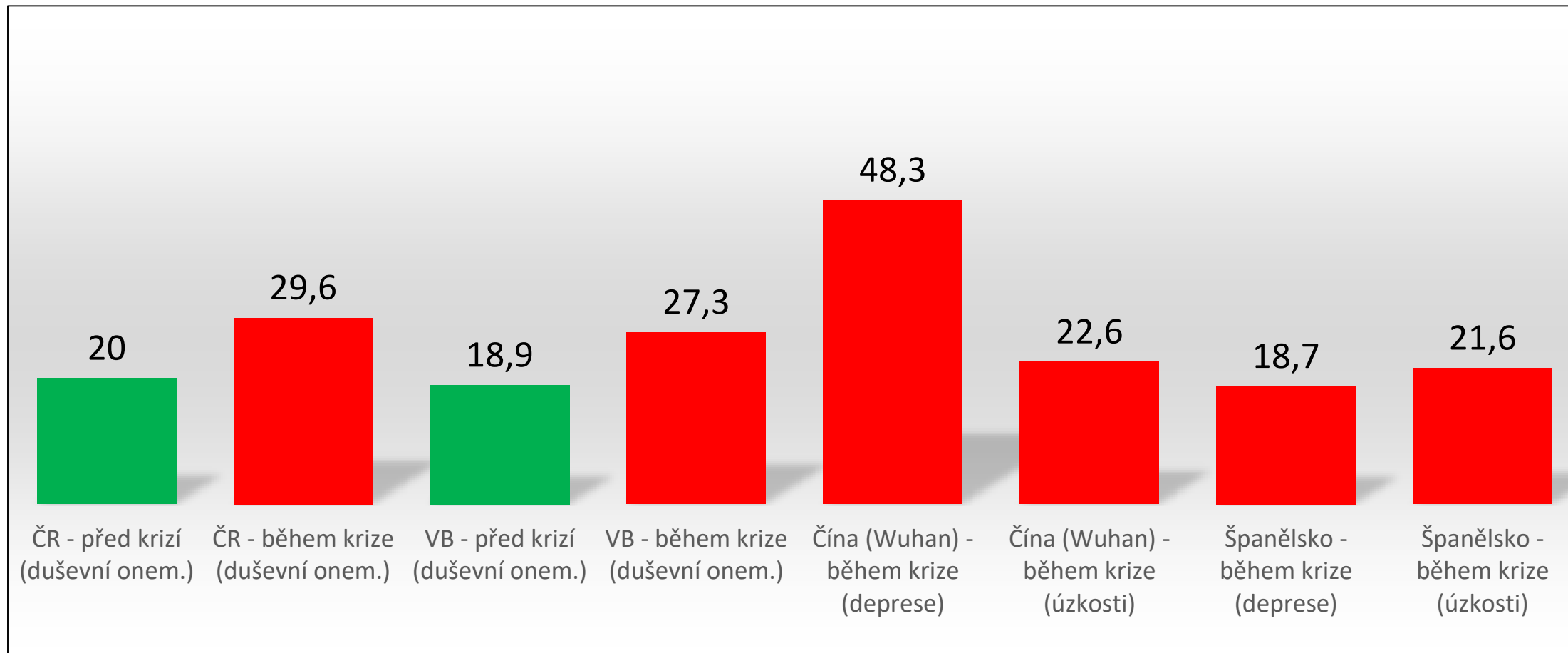
- Analyzovat trendy v prevalenci duševních onemocnění před a během pandemie Covid-19

Výsledky:

- Zvýšení prevalence:
 - jakéhokoliv duševního onemocnění – z 20,0 % na 29,6 %
 - těžké depresivní poruchy a rizika sebevražedného chování - ze 4 % na 12 % (3x vyšší!)
 - úzkostné poruchy - ze 7,8 % na 12,8 % (téměř 2x vyšší)
 - nárazového pití alkoholu - ze 4,0 % na 6,4 % (signifikantní zvýšení)

Závažné obavy o zdraví či ekonomický dopad Covid-19 měly zvýšenou pravděpodobnost rozvoje duševního onemocnění.

Prevalence duševních onemocnění (v %)



COH-FIT

- "The Collaborative Outcomes study on Health and Functioning during Infection Times (COH-FIT)"
- rozsáhlý mezinárodní průzkumný projekt pro celou populaci v zemích postižených pandemií koronaviru (COVID-19)
- 200 výzkumníků, více než 35 zemí
- Cíl: dopad na fyzické a **duševní zdraví**
- **probíhá** – t.č. cca 100 000 respondentů
- ČR – NUDZ

<https://www.coh-fit.com/project-statistics/?lang=cs>

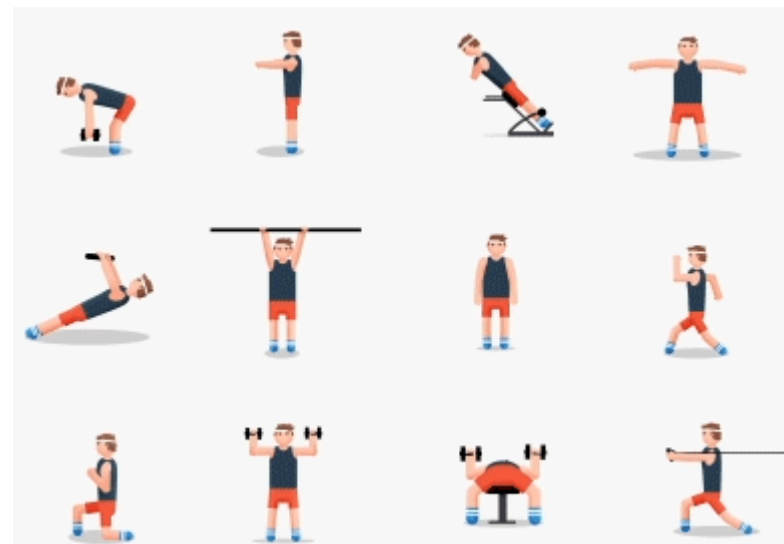
SHARE

- Survey of Health, Retirement and Ageing in Europe
- multidisciplinární mezinárodní časosběrná databáze
- zdraví, sociálně-ekonomické postavení, společenské a rodinné vazby
- 140 000 jednotlivců starších 50ti let
- všechny země EU, Švýcarsko, Izrael
- mimořádný dotazník (8.vlna) **zaměřen na epidemii Covid19**
- podzim 2020
- práce z domova, PC znalosti, finanční situace, kontakty, spotřeba alkoholu, cestování ...

<http://share.cerge-ei.cz/>

Doporučení pro zaměstnance

- připravte se na pracovní den (obléknout, ranní rituály, ..)
- vymezte si pracovní prostor
- rozvrhněte si pracovní dobu
- dodržujte přestávku na oběd
- zdravá a vyvážená strava
- dostatečný pohyb
- nekouřit, nezneužívat alkohol
- přiměřený spánek



<https://cz.pinterest.com/pin/252342385349399395/>

Doporučení pro práci večer

- ztlumte si na obrazovce modré a bílé světlo
- nepokračujte v práci po půlnoci
- přestaňte alespoň hodinu před ulehnutím do postele (četba, poslech hudby)
- dopřejte tělu alespoň 7 hodin spánku
- neřešte na noc vážná témata
- nejzte pozdě večer před usnutím
- spěte s otevřeným oknem, otužujte se

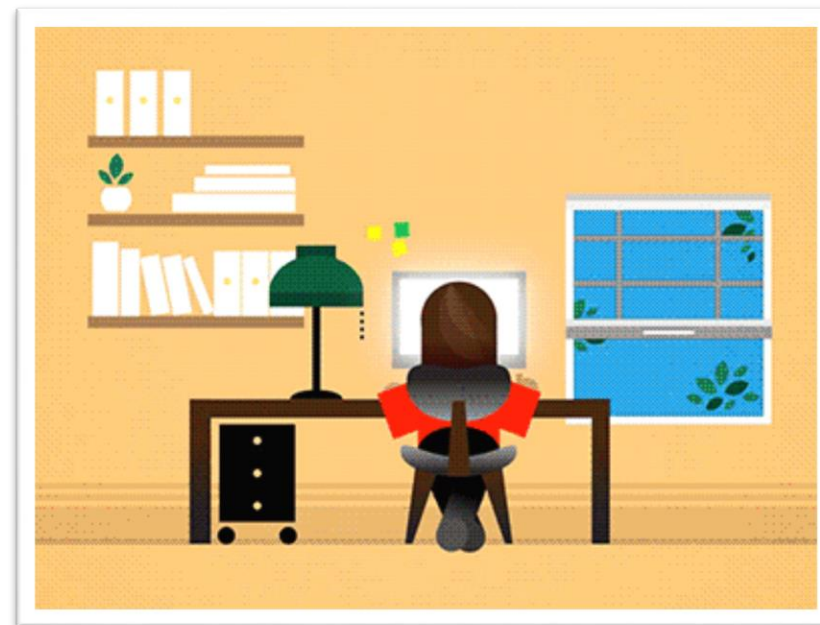
<https://forbes.cz/autor/iva-moravcova/>

5 min cvičení

- <https://www.youtube.com/watch?v=0ZVVe0wAR6g>

Závěr a doporučení

- Práce z domova
 - narostla několikanásobně
 - nevrátí se do doby před pandemií
 - pozitiva i negativa
 - nutnost dodržet legislativní a BOZP doporučení
 - vybavení pracovního místa, pracovní režim
 - efektivita, udržení koncentrace
- Chování přímých nadřízených, podpora zaměstnavatele
- KOMUNIKACE
- Péče o zdraví



<https://gifer.com/en/JXA0>

Zdroje/odkazy:

- vladimira.lipsova@szu.cz
- Státní zdravotní ústav - www.szu.cz

- www.mpsv.cz
- www.bozpinfo.cz
- <https://zsbozp.vubp.cz>

- <https://ergoworkingspace.cz/>
- <http://iqi.cz/phdr-iva-moravcova>

Podpořeno MZ ČR – RVO (Státní zdravotní ústav – SZÚ, 75010330)