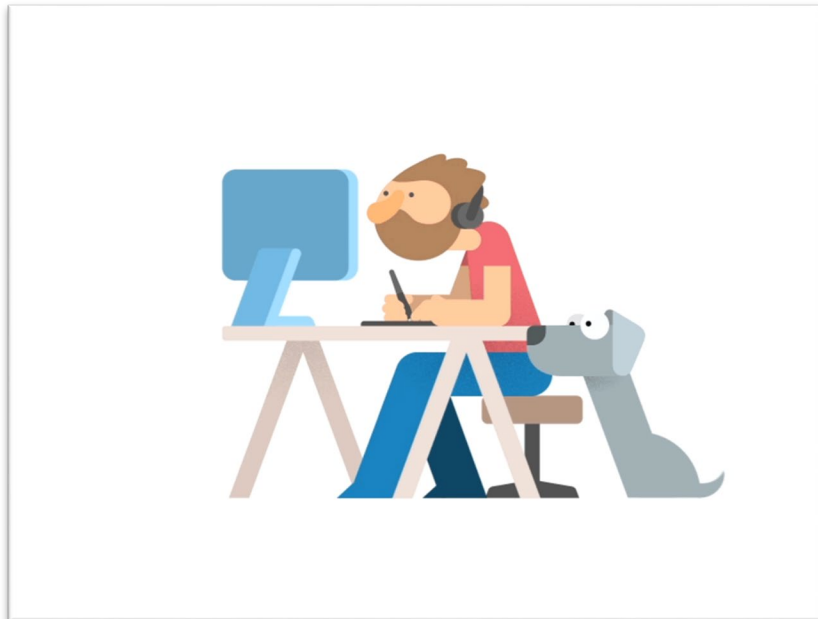


# Práce z domova I. část

## *Ergonomické aspekty*



MUDr. Vladimíra Lipšová

SZÚ, Praha

listopad 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

# Metodika řízení práce prováděné formou home office

- povinnosti a práva spojená s BOZP
- zajištění BOZP - méně než 50 % zaměstnavatelů
- více než 70 % zaměstnanců se domnívá, že jejich zaměstnavatelé tuto oblast neřeší vůbec anebo jen okrajově

## RIZIKA:

- druh práce
- faktory pracovního prostředí (mikroklima, osvětlení, ...)
- psychosociální
- práce v noci
- pracovní úrazy, nemoci z povolání

# 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
<b>Pracoviště</b>			
Podlahová plocha a prostor na jednoho zaměstnance	<ul style="list-style-type: none"> <li>Min. 2 m<sup>2</sup> nezastavěné plochy;</li> <li>Min. 5 m<sup>2</sup> včetně nábytku a zařízení;</li> <li>Min. 15 m<sup>3</sup> při výšce stropu 3 m;</li> <li>Min. výška stropu 2,5 m při ploše menší než 100 m<sup>2</sup>;</li> <li>Možnost průhledu do sousedních prostorů;</li> </ul>		
Pracoviště bez denního světla a s umělým osvětlením na jednoho zaměstnance	<ul style="list-style-type: none"> <li>Min. plocha 5 m<sup>2</sup>;</li> <li>Min. výška stropu 3 m;</li> <li>Min. výška stropu 3 m;</li> </ul>		
Podlaha a vedení kabelů	<ul style="list-style-type: none"> <li>Neklouzavá, rovná, umožňující hladký i anistatická, snadno zčistitelná podlahová povrchová úprava;</li> <li>Izolace podlahy v pp</li> </ul>		
Nucené větrání a místní odsávání	<ul style="list-style-type: none"> <li>20 – 40 m<sup>3</sup> za 1 h čt;</li> <li>Otáčení vzduchu v</li> <li>Pravidelná kontrola</li> <li>Kontrola oběhových</li> </ul>		
Teplota proudění a vlhkost vzduchu	<ul style="list-style-type: none"> <li>V letním období opt</li> <li>V zimním období 20</li> <li>Max. teplota 28°C;</li> <li>Proudění vzduchu 0</li> <li>Relativní vlhkost vz</li> </ul>		
Celkové osvětlení	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umělé osvětlení se k rozptýlení světla i</li> <li>Odrážené světlo se i</li> </ul>		
Akustické podmínky	<ul style="list-style-type: none"> <li>Max. 65 dB(A) při i</li> <li>Max. 65 dB(A) při i</li> </ul>		
Vybavení lékárníčky	Obsah lékárníčky (dle hodnocení rizik)		
<b>Pracovní místo</b>			
Umístění na pracovišti a jeho uspořádání	<ul style="list-style-type: none"> <li>Umístěno v samostatné místnosti</li> <li>bylo možné vykonat</li> <li>Musi odpovídat těle</li> <li>Prostor pro dolní ko</li> <li>50 cm, hloubka 50 c</li> <li>Vzdálenost očí od o</li> <li>na velikosti znaků;</li> <li>Výška horizontální</li> <li>sedadlem (vzpřimel</li> <li>na obrazovce;</li> <li>Umístění pracovní stl</li> <li>pohyby nedostan</li> <li>jasů (světlo, stěn a</li> </ul>		
Pracovní stůl a další nábytek	<ul style="list-style-type: none"> <li>Výška desky nad pr</li> <li>proměnlivá 62 – 82</li> <li>Dostatečně velká p</li> <li>čistitelný, oblé hran</li> <li>Výška stolu pro hr</li> <li>pilon, hlohování je</li> <li>Výška stolu pro st</li> </ul>		
<b>Pracovní režim</b>			
Pracovní režim	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pracovní doba n</li> <li>30minutovou pře</li> <li>Bezpečnostní př</li> <li>neprerušitelné rizik</li> <li>Kritikodobá přes</li> <li>psychické či smy</li> <li>stvalových skupin</li> <li>zaměstnanec (zp</li> <li>několika minut (</li> </ul>		

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

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 průběžně 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

**Zákoník práce uvádí, že:**

- 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).

**Dále je důležité, že:**

- práci z domova nelze nařídit;
- do obydlí je zapovězen vstup cizích osob, a to bez souhlasu obyvatel, což může ztěžovat kontrolu zajištění BOZP.

**Další informace ke stažení**

- 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.
  - Vybavit 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 způsob 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 přestávků 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 DOMÁCI 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

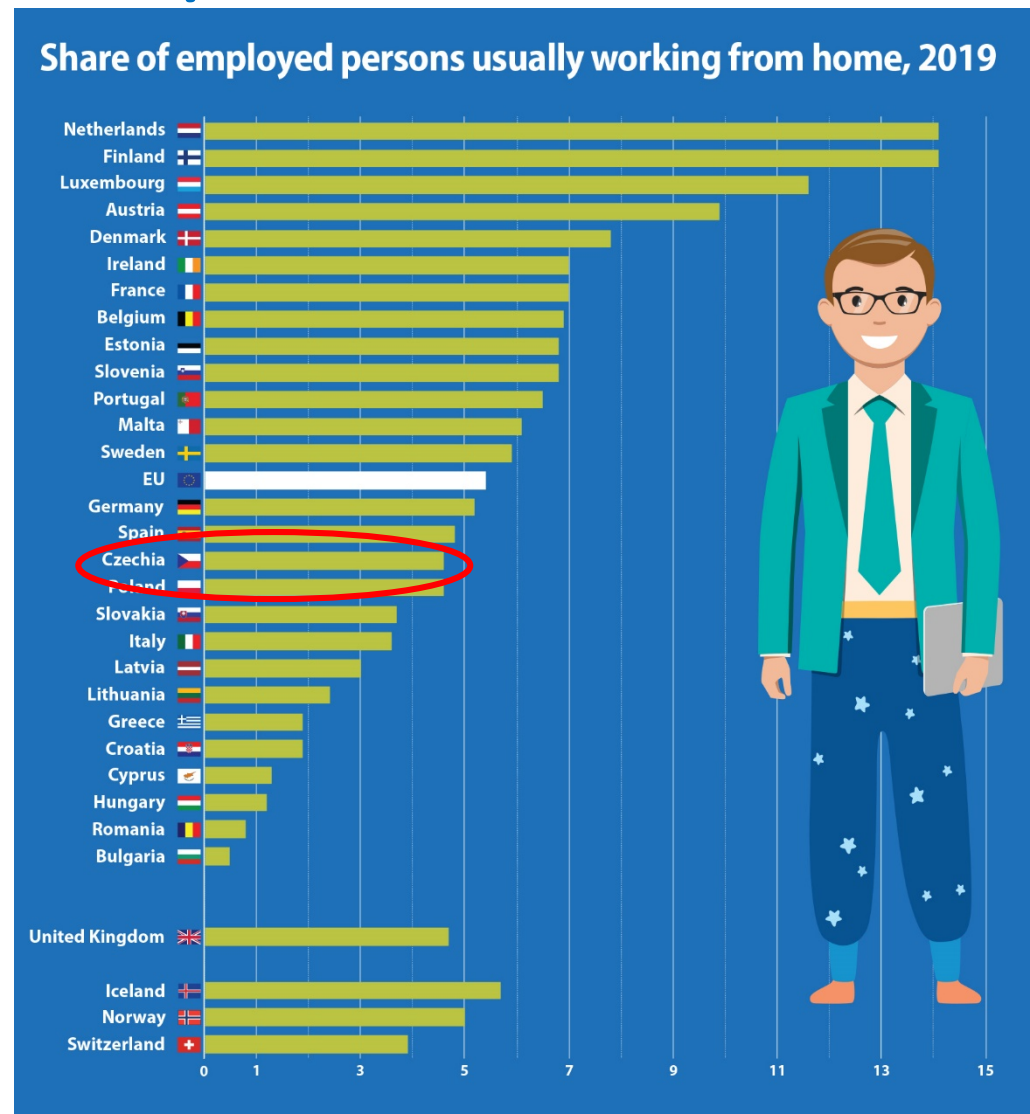
- Podporujte zdravý životní styl zaměstnance členou osvětou či poskytováním vhodných benefitů (například vstupenky na sportoviště).
- Pomocí vhodného software vybízejte zaměstnance k pravidelným přestávkám, protažením a k dodržování pitného režimu.
- Berte ohled na individuální potřeby zaměstnance, především 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](https://zsbozp.vubp.cz/images/bozp_prace_z_domova.pdf)

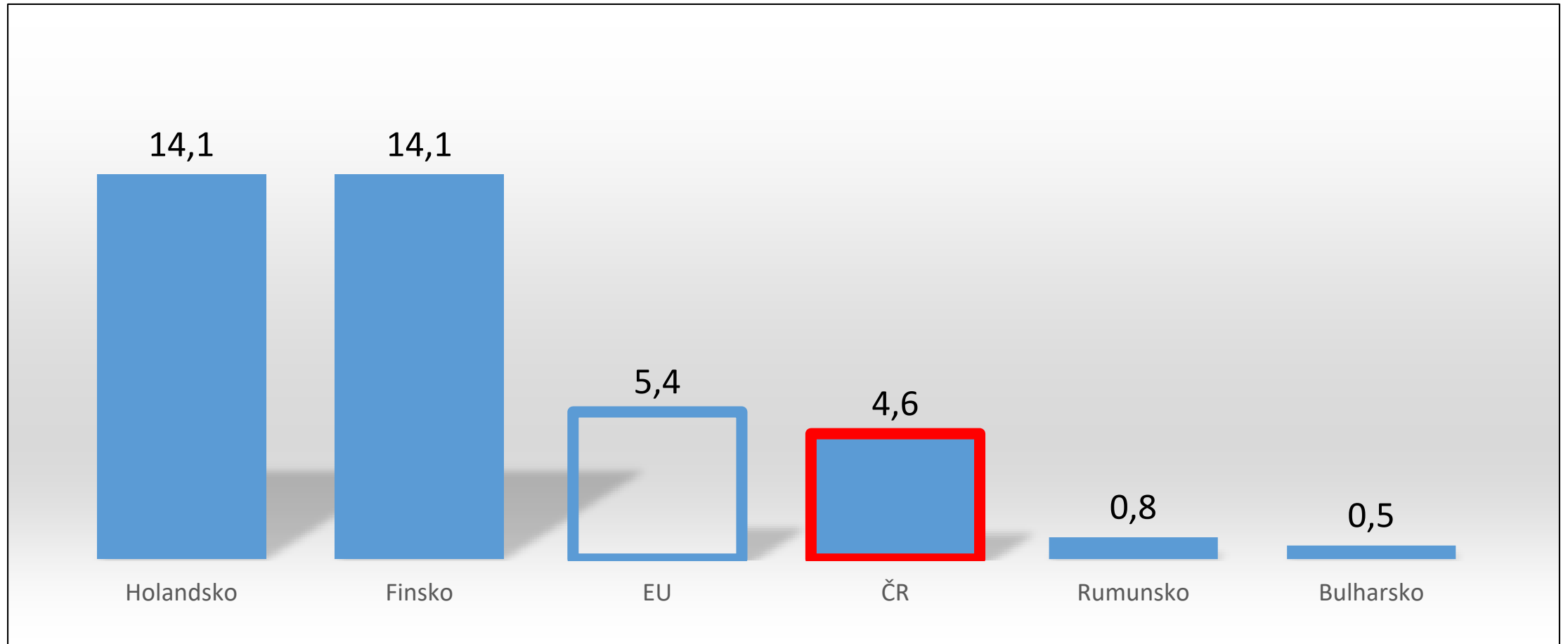


# Práce z domova (před Covid 19) – EU, 2019

- 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 (v %)



# 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](http://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)*

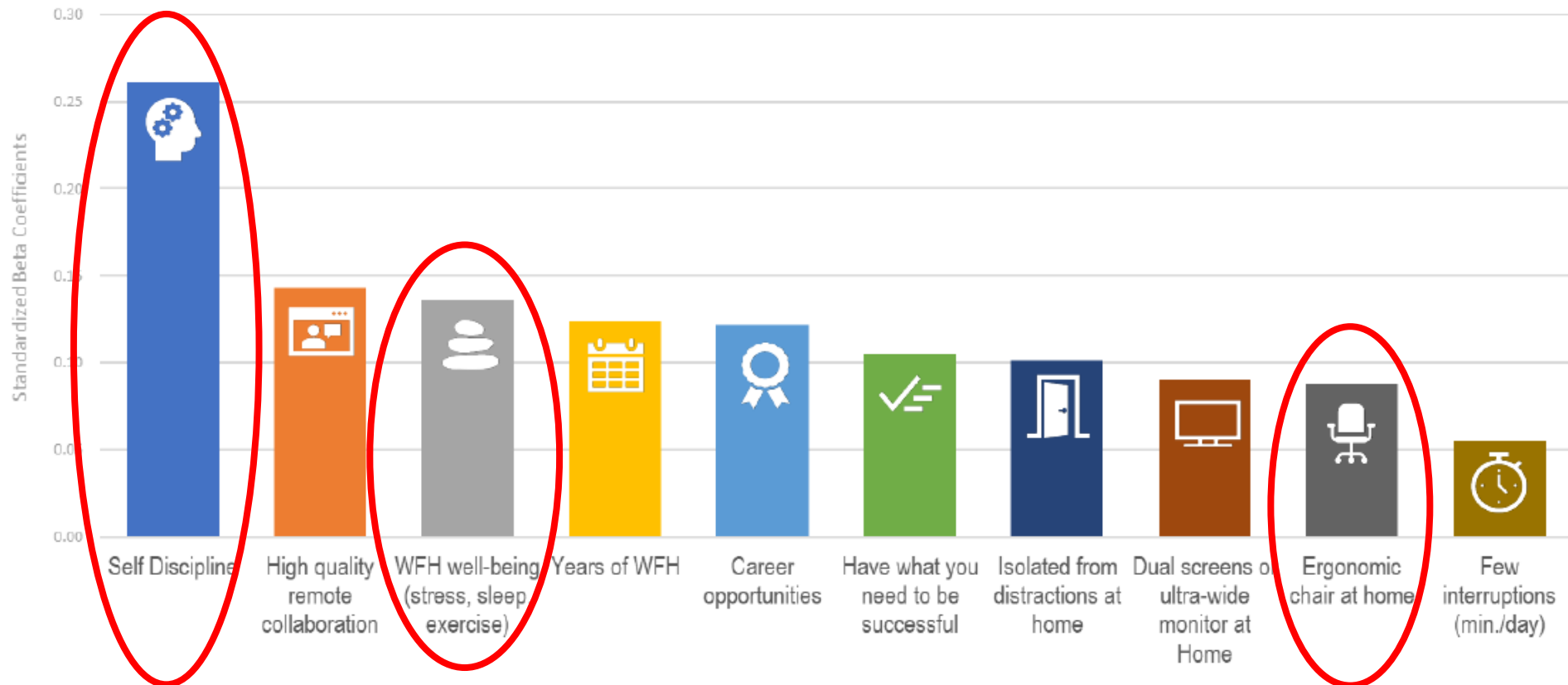
# Práce z domova

– 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

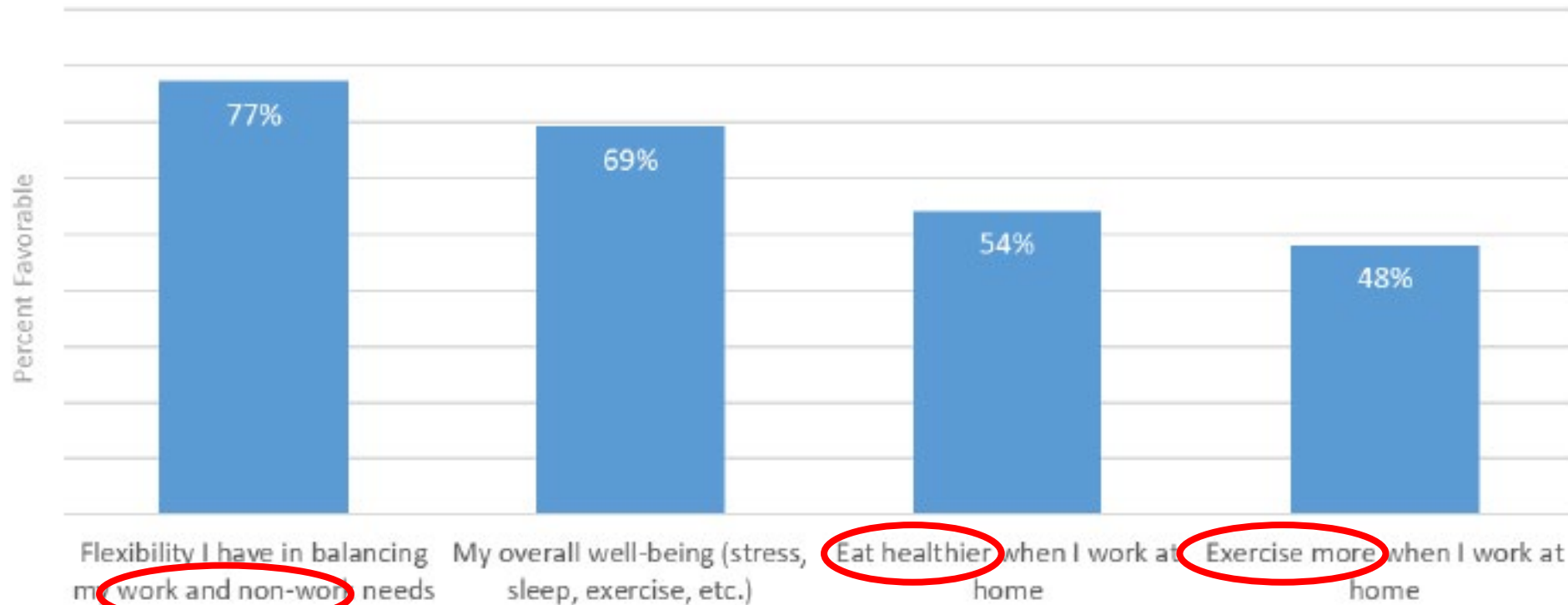


Source: Global Work-from-Home Experience Survey, 2020  
© 2020 Iometrics and Global Workplace Analytics. All rights reserved.

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



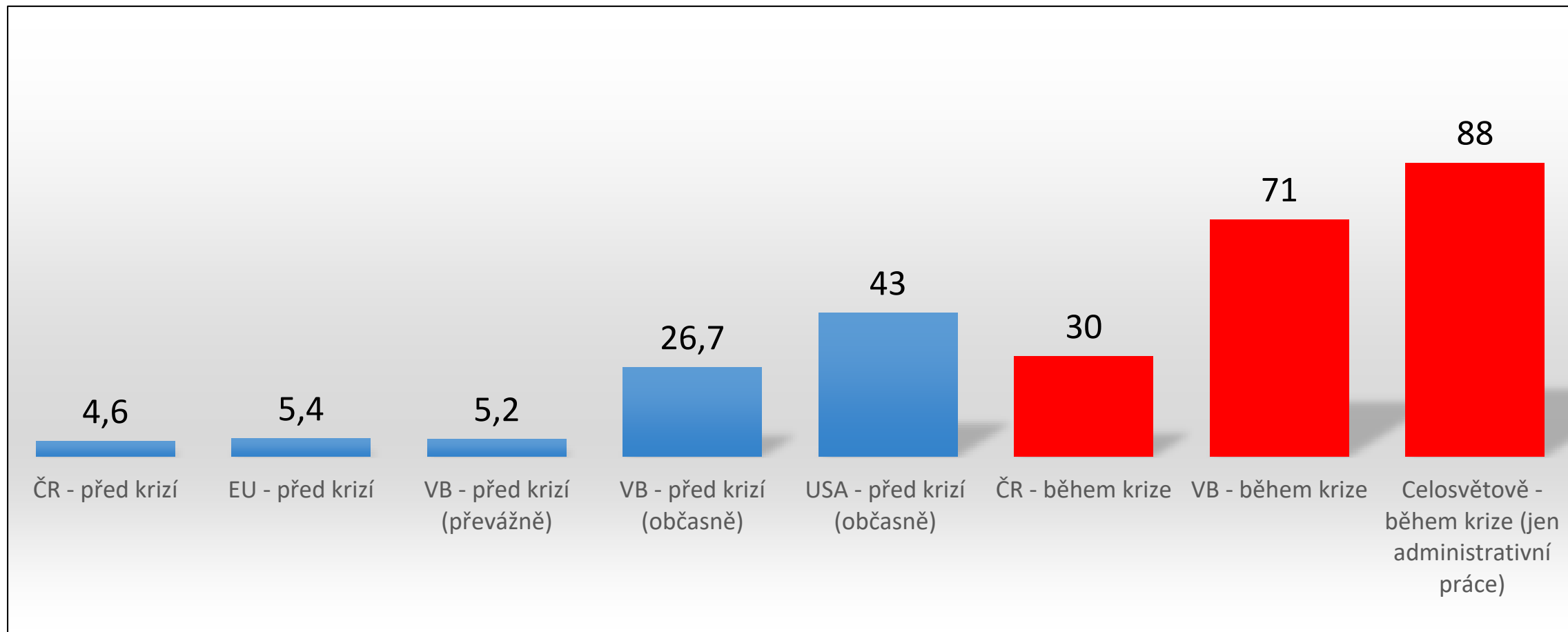
*Global Work from Home Experience Survey Report (2020)*



# „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 %)

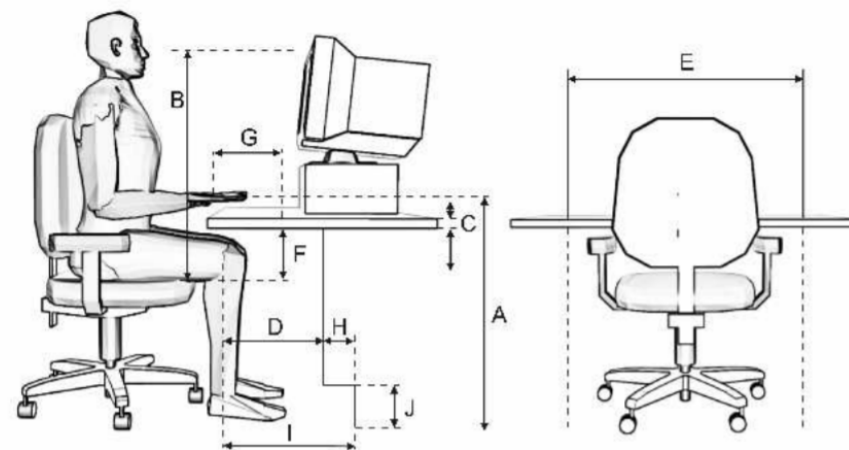


# Ergonomie

- 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



# Domácí kancelář - video



<https://www.youtube.com/watch?v=ZLwIP8cBaWA>

Budoucnost?

