

## **NAVODILA ZA OPRAVLJANJE VARNEGA IN ZDRAVEGA DELA NA DOMU (ZDR-1 in ZVZD-1)**

Glede na ZVZD-1 je delodajalec dolžan zagotoviti varne in zdrave razmere za delo ne glede na vrsto dela ali kraj, kjer delavec opravlja delo. V primeru dela na domu mora vsak zaposleni izpolniti obrazec »Preverjanje pogojev za delo na domu«. Na osnovi tega obrazca bo izdelana ocena tveganja za njegovo delo na domu.

Glede na to, da se bodo na domu opravljala praviloma pisarniška dela oz. delo z računalnikom in elektronsko opremo, ni pričakovati, da bo prišlo do škodljivih posledic za zdravje delavca.

V ta namen se delavcem odredi navodila glede varnega in zdravega dela na domu:

### **A. Delovni prostor:**

- delavci morajo zagotoviti redno prezračevanje delovnega mesta od doma – vsaj vsako uro,
- temperatura zraka v delovnem prostoru naj ne presega 28°C, priporočena temperatura je med 20 in 24°C – delavec si jo nastavi po lastni želji,
- delo naj se opravlja ob zadostni osvetljenosti, po možnosti naj se delo opravlja v bližini oken tako, da bo delo potekalo ob naravni osvetljenosti. Prav tako pa naj se delovno mesto doma osvetli z umetno osvetlitvijo (svetilko). Delavci morajo paziti, da ne prihaja do bleščanja.

### **B. Delo z računalnikom:**

#### 1. Zaslona:

- oddaljenost zaslona od oči delavca ne sme biti manjša od 500 mm vendar ne tolikšna, da bi delavcu povzročala težave pri branju podatkov z zaslona oziroma mu povzročala druge težave,
- zaslon mora biti lahko gibljiv, tako da lahko delavec njegovo smer in naklon prilagodi v skladu z ergonomskimi zahtevami dela,
- zagotovljena mora biti možnost prilagoditve višine zaslona višini oči delavca tako, da je zgornja vrstica na zaslonu približno 5 cm pod višino oči.

#### 2. Tipkovnica:

- srednja višina tipkovnice ne sme presegati 30 mm, njena nagnjenost pa mora ustrezati ergonomskim zahtevam. Tipkovnica mora biti prosto gibljiva po delovni površini, da omogoča delavcu naravno držo telesa in rok,
- na delovni mizi ali delovni površini mora biti pred tipkami najmanj 100 mm proste površine za oporo rok delavca,
- delovna miza ali delovna površina mora biti zadostna za delo,
- držalo za predloge (če obstaja) mora biti stabilno, nastavljivo, imeti mora ravnilo za označevanje vrstic in mora biti izvedeno in postavljeno tako, da ne povzroča delavcu dodatnih obremenitev oči, vratu in/ali glave.

#### 3. Delovni stol:

- delovni stol mora biti stabilen in delavcu omogočati udoben položaj ter neovirano

- premikanje,
- delovni stol mora imeti nastavljivo višino sedežne površine in premično podvozje,
- ledvena opora za hrbet mora biti nastavljiva po naklonu in višini in naj omogoča elastično podajanje naslonjala pri spreminjanju naklona hrbta,
- opora za noge mora biti zagotovljena vsakemu delavcu, ki to želi.

#### 4. Programska oprema:

- delodajalec mora pri oblikovanju, izbiri, naročanju in spreminjanju programske opreme in pri oblikovanju delovnih nalog na delovnem mestu, kjer se uporablja zaslon, upoštevati namen delovnih nalog.

Uporaba opreme, ki spada pod delovno mesto, ne sme predstavljati nevarnosti za poškodbe ali zdravstvene okvare delavca. Delavec je dolžan skrbeti za brezhibnost opreme, priključkov ter pripomočkov, ki jih uporablja na domu. V primeru nepravilnosti mora o tem obvestiti odgovorno nadrejeno osebo.

Delavec ne sme delati ali biti na delovnem mestu doma pod vplivom alkohola, drog ali drugih prepovedanih substanc. Delavec ne sme delati ali biti pod vplivom zdravil, ki lahko vplivajo na psihofizične sposobnosti, na tistih delovnih mestih, na katerih je zaradi večje nevarnosti za nezgode pri delu tako določeno z izjavo o varnosti z oceno tveganja.

Ljubljana, 28. 10. 2020