

ZASADY BEZPIECZNEGO WYKONYWANIA PRACY ZDALNEJ

1. Do pracy zdalnej przy monitorze ekranowym może przystąpić pracownik, który odbył wymagane szkolenia w dziedzinie bhp, posiada aktualne orzeczenie lekarskie o braku przeciwwskazań do pracy na zajmowanym stanowisku oraz zapoznał się z dokumentacją oceny ryzyka zawodowego.
2. Przed rozpoczęciem pracy zdalnej należy:
 - a) przygotować stanowisko pracy zdalnej – zapewnić wystarczające miejsce do ustawienia sprzętu, materiałów pomocniczych wykorzystywanych w trakcie pracy oraz przestrzeń do wykonywania innych czynności związanych z pracą zdalną;
 - b) zapewnić ustawienie biurka oraz krzesła zgodnie z zasadami ergonomii - dostosować wysokość siedziska do indywidualnych potrzeb, aby zapewnić ergonomiczną pozycję ciała, która powinna zapobiegać nadmiernemu narażeniu na przeciążenie układu mięśniowo - szkieletowego podczas wykonywania pracy zdalnej;
 - c) sprawdzić wizualnie stan techniczny gniazdka elektrycznego, do którego zostanie podłączony sprzęt elektroniczny, przewody zasilające nie mogą znajdować się w ciągu komunikacyjnym, stwarzając tym samym zagrożenie potknięcia się;
 - d) zapewnić odpowiednie oświetlenie i komfort pracy wzrokowej, w tym odpowiednio ustawić monitor ekranowy względem źródła światła, celem uniknięcia efektu odbicia czy olśnienia od monitora ekranowego;
 - e) przygotować sprzęt do pracy zgodnie instrukcją BHP;
 - f) zapewnić drożność ciągów komunikacyjnych.
3. Podczas wykonywania pracy zdalnej przy obsłudze monitora ekranowego należy stosować okulary korygujące wzrok zgodne z zaleceniem lekarza, jeżeli wyniki badań okulistycznych przeprowadzonych w ramach profilaktycznej opieki zdrowotnej wykażą potrzebę ich stosowania.
4. W trakcie wykonywania pracy zdalnej należy pamiętać o zachowaniu 5 - minutowej przerwy po każdej godzinie pracy przy obsłudze monitora ekranowego, lub 10 - minutowej po każdych 50 - minutach pracy przez kobiety w ciąży i kobiety karmiące dziecko piersią.
5. Po zakończeniu pracy zdalnej należy wyłączyć urządzenie oraz sprzęt zasilany energią elektryczną i zabezpieczyć urządzenia przed dostępem osób niepowołanych.
6. Podczas wykonywania pracy zdalnej należy zachować ostrożność podczas używania urządzeń elektrycznych, w przypadku stwierdzenia nieprawidłowości bądź awarii użytkowanego podczas pracy zdalnej sprzętu należy wyłączyć sprzęt zasilany energią elektryczną i zabezpieczyć przed dostępem osób trzecich.