Kedves Munkatársunk!

Az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos otthoni munkavégzés megvalósítása érdekében az alábbi munkavédelmi praktikumok betartását kérjük Öntől!

**A munkavégzési hely kialakítása**

Az otthoni munkahelyet – lehetősége szerint – otthona egy kb. 2-4 m2-es részén kell kialakítania úgy, hogy azt az otthonában tartózkodó más személy tevékenysége ne érintse. Ezen munkavégzési helyen történjen a munkaasztal, munkaszék, számítástechnikai eszköz, valamint a munkavégzéshez szükséges irodatechnikai felszerelések elhelyezésére szolgáló polc, vagy egyéb tárolásra szolgáló bútorzat elhelyezése.

A munkavégzési hely kialakításánál (asztal-szék-számítástechnikai eszközök kapcsolat) az alábbi előírásokat javasoljuk figyelembe venni.

1. **Képernyő**

|  |
| --- |
| A monitor, kijelző (a továbbiakban együtt: képernyő) elhelyezése biztosítsa a kényelmes, zavarmentes olvasást. |
| A képernyő magasságának a beállítása ergonómiailag akkor optimális, ha a képernyő felső sora kismértékben a szemmagasság alatt van. |
| A képernyőt úgy kell elhelyezni, hogy felülete legyen mentes a reflexiótól és a tükröződéstől. |
| A képernyőn megjelenő jelek legyenek jól láthatóak, megfelelő méretűek. |

1. **Billentyűzet és egér**

|  |
| --- |
| Legyen lehetőség a kéz, csukló megtámasztására a billentyűzet előtti munkafelületen. |
| Az egér -amennyiben használ- legyen könnyedén mozgatható, a vezeték (ha nem vezeték nélküli) és az egyéb tartozékok ne korlátozzák a mozgatását! Az egér mozgását a kurzor jól, igényeihez igazodva kövesse. |

1. **Asztal**

|  |
| --- |
| A munkaasztal felülete legyen stabil, ne billegjen, valamint az asztal magassága a testmagasságához igazodjon. |
| Elegendő hely álljon rendelkezésére az asztal alatt a lábainak kényelmes, szabad elhelyezésére. |
| A munkaasztal felületének nagysága tegye lehetővé a számítástechnikai eszköz és perifériái, valamint a munkavégzéshez szükséges egyéb munkaeszközök, iratok megfelelő elhelyezését. |

1. **Munkaszék**

|  |
| --- |
| A munkaszék álljon stabilan, – amennyiben gördíthető – kerekei legyenek épek, szilárdan rögzítettek, biztosítsák a könnyű, szabad helyváltoztatást (jól gördülnek). |
| A munkaszék rendelkezzen háttámlával, amely biztosan tartja a használója hátát (testét). Fitness labdát ne használjon munkaszéknek! |

1. **A munkakörnyezet akkor biztonságos, ha**

|  |
| --- |
| * a munkavégzési hely és annak környezetében a padozat csúszás-, billenés- és botlásmentes; |
| * a kábelek elhelyezése oly módon történik, hogy azok a munkaasztal hátsó részén elhelyezkedve törés nélkül, lábbal nem elérhető távolságban, illetve nem a közlekedési útvonalon futnak; |
| * a munkavégzési helyen minimálisan 2 m2 szabad mozgástér van, a közvetlen munkaeszközök (tárgyak) kézzel elérhető távolságban vannak; |
| * az általános, illetve helyi világítás biztosítson kielégítő megvilágítást és megfelelő kontrasztot a képernyő és a háttérkörnyezet között, tekintetbe véve a munka jellegét és a használó látási követelményeit. |
| 1. **Kérjük, törekedjen arra, hogy** |
| * a munkavégzés helyszínéül -amennyiben lehetséges- olyan helyiséget válasszon, amelynek belső színezése – a tükröződés és az éles kontrasztkülönbség elkerülése érdekében – semleges színű és matt; |
| * azon helyiségrészen, ahol a munkavégzés folyik, az ablak – amennyiben van – legyen árnyékolható; |
| * a munkavégzés helye legyen csendes, zavarásmentes; |
| * a munkavégzés helyiségében a légtér legyen megfelelően szellőzött, huzatmentes, hőmérséklete és légnedvessége (relatív páratartalma) egyéni igényeihez igazodó. |
| 1. **Fontos, hogy** |
| * az alkalmazott elektromos vezetékek épek, a villamos berendezések burkolatai zártak legyenek; |
| * a folyamatos képernyő előtti munkavégzés közben óránként tartson legalább tízperces szüneteket (a munkahelyéről felállva mozgassa meg végtagjait); |
| * munkavégzés után a használt számítástechnikai eszközt kapcsolja ki. |