

# **NUOTOLINIS DARBAS. SAUGOS IR SVEIKATOS REIKALAVIMAI**



Šis instruktažas skirtas Jonavos kūno kultūros ir sporto centro kompiuterizuotos darbo vietos darbuotojams, dirbantiems nuotoliniu būdu.

Jums bus pateikta bendroji informacija, bei reikalavimai, kurių **privaloma** laikytis dirbant nuotoliniu būdu.

## Darbuotojų saugos ir sveikatos reikšmė

**Darbuotojų sauga ir sveikata (DSS)** – visos prevencinės priemonės, skirtos darbuotojų darbingumui, sveikatai ir gyvybei išsaugoti, kurios naudojamos ar planuojamos visuose įstaigos veiklos etapuose, kad darbuotojai būtų apsaugoti nuo profesinės rizikos arba ji būtų kiek įmanoma sumažinta (DSS įstatymas)

Geras DSS lygis negali būti pasiektas be aktyvaus darbuotojų dalyvavimo – tai reiškia **BE TAVO DALYVAVIMO !!**



**Tavo pažiūris, supratimas ir elgesys turi didelę įtaką saugiai darbo vietai.**

# NUOTOLINIS DARBAS

## NUO VIRUSŲ APSAUGO ELEMENTARI HIGIENA

Nacionalinio visuomenės sveikatos centro prie Sveikatos apsaugos ministerijos Kauno departamentas atkreipia dėmesį į asmens higieną, kaip vieną iš infekcijų kontrolės priemonių.

### **Kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo taisyklės:**

Kosint ar čiaudint, būtina užsidengti burną ar nosį su vienkartinėmis nosinėmis, nususinti.

Jei nosinės neturite – kosėti ar čiaudėti į drabužius, kurie nekontakuos su atvira ranka ir veiks kaip oro filtras (į alkūnės linkį, skverną).

Kosint ar čiaudint neužsidengti burnos ar nosies delnu.

Nosiai valyti bei išsišnypšti naudoti vienkartinės nosinės, jas panaudojus išmesti į šiukšlių dėžę ir nedelsiant nusiplauti rankas.

Nekosėti ir nečiaudėti aplinkui esant kitų žmonių (reikėtų išeiti į kitą vietą).

Neiškvėpti oro į kito žmogaus pusę.

Sveikas žmogus, atsidūręs kito žmogaus kosėjimo ar čiaudėjimo zonoje, turėtų nuo jo pasitraukti, trumpam sulaukyti kvėpavimo.

Būtina dėvėti medicininę kaukę, jei kosėjame ir čiaudime, kad sulaukytume su lašeliais viruso pasklidimą aplinkoje. Nepamirškime pakeisti kaukę naują kuomet dėvima tampa drėgna. Vienkartinės kaukės pakartotinai nenaudojamos.

Panaudotas kaukes, servetėles ir kitas medžiagas išmesti ir nedelsiant nusiplauti rankas.

Kad virusas nepatektų į sveiką organizmą, neliesti akių, nosies ir burnos nenusiplovus rankų.

Bendri rankų higienos reikalavimai (plovimas) – prieš valgymą, po tualetu, po kontakto su gyvūnais, jų išskyromis, grįžus iš bet kokios viešos vietos.

Jei nėra galimybės nusiplauti rankų, galima naudoti alkoholio pagrindu pagamintą rankų antiseptiką su ne mažiau kaip 60% alkoholio.

**Patalpų higienos taisyklės:**

Būtina kuo dažniau vėdinti patalpas (virusai nemėgsta gryno ir gaivaus oro).

Kuo dažniau valyti patalpas drėgnuoju būdu.

**Saugaus atstumo laikymasis:**

Didžiausią galimybę užsikrėsti virusinėmis ligomis turi žmonės, esantys iki 1 m. atstumu nuo sergančiojo. Todėl rekomenduojama kiek įmanoma stengtis laikytis didesnio nei 1 m. atstumo vieniems nuo kitų.

Tikslinga riboti susirinkimų ir asmeninių susitikimų skaičių, vengti nebūtinų renginių bei pramogų, pirmenybę teikti bendravimui telefonu ir kitomis ryšio priemonėmis. Patartina vengti socialinių ir religinių ritualų, kurių metu galimas artimesnis kontaktas ar sąlytis su kitais asmenimis bei jų liečiamais daiktais.

# NUOTOLINIS DARBAS

Darbuotojai, dirbantys nuotolinį darbą, privalo:

1. savo darbo laiku nuolat tikrinti savo elektroninio pašto dėžutę;
2. savo darbo laiku turi būti pasiekiamas nurodytu telefonu, o praleidęs skambutį nedelsiant perskambinti.
3. esant tarnybinei būtinybei, tiesioginio darbo vadovo ir darbuotojo bendru susitarimu įstaigos darbo laiku atvykti į įstaigą atlikti savo darbo funkcijas ar pavaduoti kitą darbuotoją arba prisijungti per programėlę „Skype“ vaizdo konferencijai.
4. atlikti pavedimus per nustatytą terminą;
5. laikytis teisės aktuose nustatytų darbų saugos ir kitų teisės aktų, kurie taikomi ir dirbant įstaigos patalpose, reikalavimų;
6. darbuotojai privalo pagal kompetenciją dalyvauti visuose iš anksto numatytuose dalykiniuose posėdžiuose, svarstymuose, susitikimuose;
7. griežtai laikytis Lietuvos Respublikos Vyriausybės numatytų reikalavimų dėl koronaviruso plitimo;

Atsižvelgiant į tai, kad Lietuvos Respublikos nelaimingų atsitikimų darbe ir profesinių ligų socialinio draudimo įstatyme neapibrėžta nelaimingo atsitikimo dirbant nuotolinį darbą sąvoka, nelaimingas įvykis, kuris atsitiktų dirbant nuotolinį darbą nustatytomis darbo valandomis, būtų laikomas nelaimingu atsitikimu darbe, atlikus visapusišką faktinių aplinkybių tyrimą. Kitais atvejais, jeigu darbuotojas patirtų traumą atlikdamas ne darbo funkcijas ar laiku, kuris pagal susitarimą nepriskiriamas darbo laikui, įvykis neturėtų būti laikomas nelaimingu atsitikimu darbe.

## Darbuotojų DSS atsakomybė:

Kiekvieno darbuotojo pareiga yra vykdyti įstaigos darbuotojų saugos ir sveikatos norminių dokumentų reikalavimus ir kitų teisės aktų reikalavimus su kuriais jie supažindinami ir apmokomi juos vykdyti.

### Darbuotojai privalo:

- Darbuotojas privalo užtikrinti, kad jo pasirinkta nuotolinio darbo vieta atitiktų darbuotojų darbo saugą ir sveikatos apsaugą reglamentuojančių teisės aktų reikalavimus.
- Laikysiuosi darbo priemonių, su kuriomis dirbsiu, eksploatavimo taisyklių;
- Nedirbti su techniškai netvarkingomis darbo priemonėmis;
- Darbo metu būsiu blaivus ir neapsvaigęs nuo alkoholinių gėrimų, narkotinių, toksinių bei kitų medžiagų, kurios veikia žmogaus psichiką;
- Laikytis LR Vyriausybės ir Sveikatos apsaugos ministerijos reikalavimų dėl koronaviruso plitimo.
- Rūpintis savo paties ir kitų asmenų, kurie galėtų nukentėti dėl netinkamo darbuotojo elgesio ar klaidų, sauga ir sveikata, taip pat tinkamu įrangos ir darbo priemonių naudojimu ir apsauga.
- laikytis maksimalaus darbo laiko ir minimalaus poilsio laiko reikalavimų.
- Užtikrinti, kad nuotolinio darbo metu jis bus pasiekiamas telefonu bei elektroniniu paštu.
- Imtis priemonių pagal galimybes bei turimas žinias pašalinti priežastis, galinčias sukelti traumas, ūmius apsinuodijimus, avarijas, bei informuoti tiesioginį vadovą. Nedelsiant informuoti įstaigos direktorių apie darbo metu gautas traumas, kitus su darbu susijusius sveikatos sutrikimus.

# NUOTOLINIS DARBAS

## Darbo ir poilsio režimas

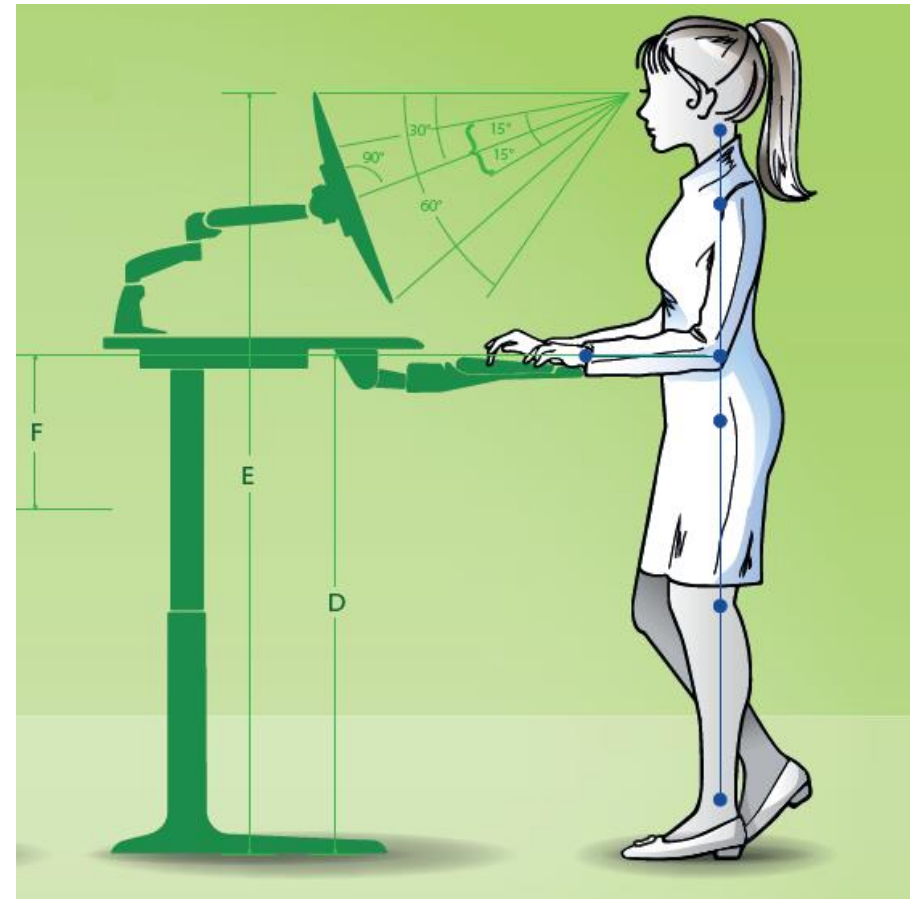
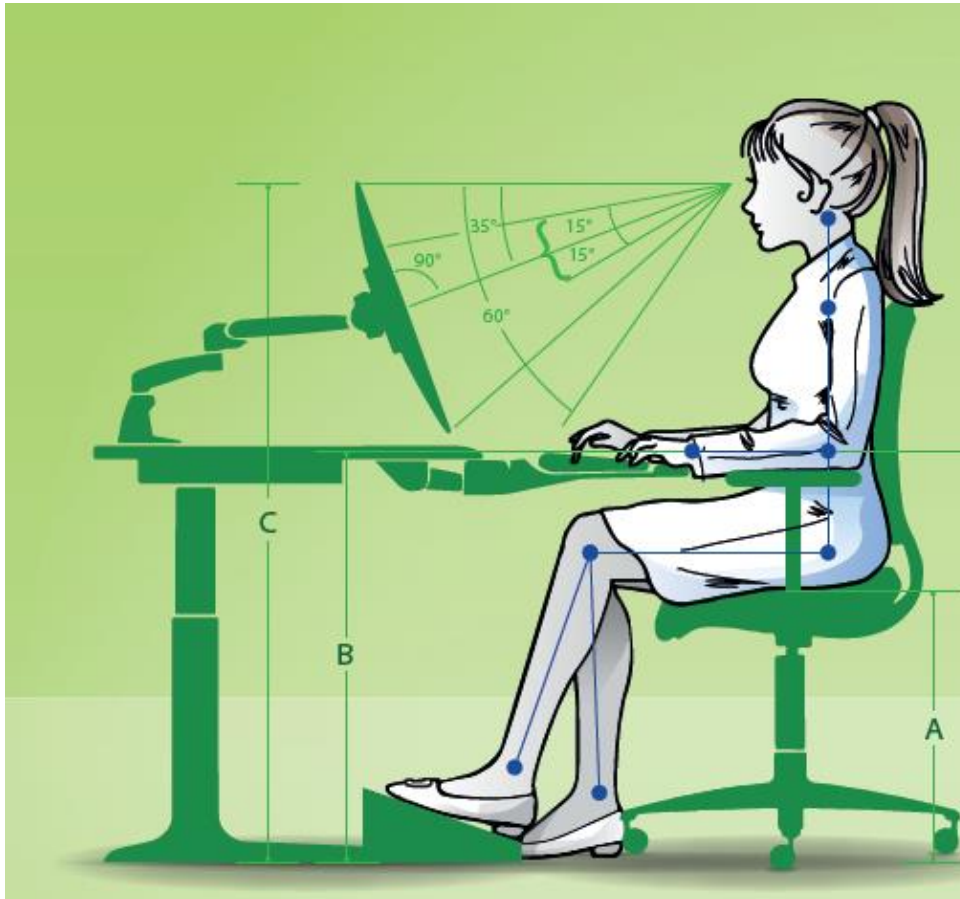
- Dirbant prie vaizduoklių, būtina periodiškai daryti pertraukas.
- Nepertraukiamai dirbti prie videotermino galima ne daugiau kaip 1 val.
- Dirbant 8 val. darbo dieną, reglamentuotos (specialios) 5 (10) min. trukmės pertraukos nustatomos po 1 val. nuo darbo su videoterminu pradžios.
- Nuovargį ir įtampą mažinti pertraukų metu ir pasibaigus darbui rekomenduojama atliekant specialius akių ir fizinius pratimus darbo vietoje ir/arba poilsio patalpoje.
- Ne vėliau kaip po penkių valandų darbo darbuotojams suteikiama pietų pertrauka, skirta pailsėti ir pavalgyti.



# KOMPIUTERIZUOTOS DARBO VIETOS PLANAVIMAS

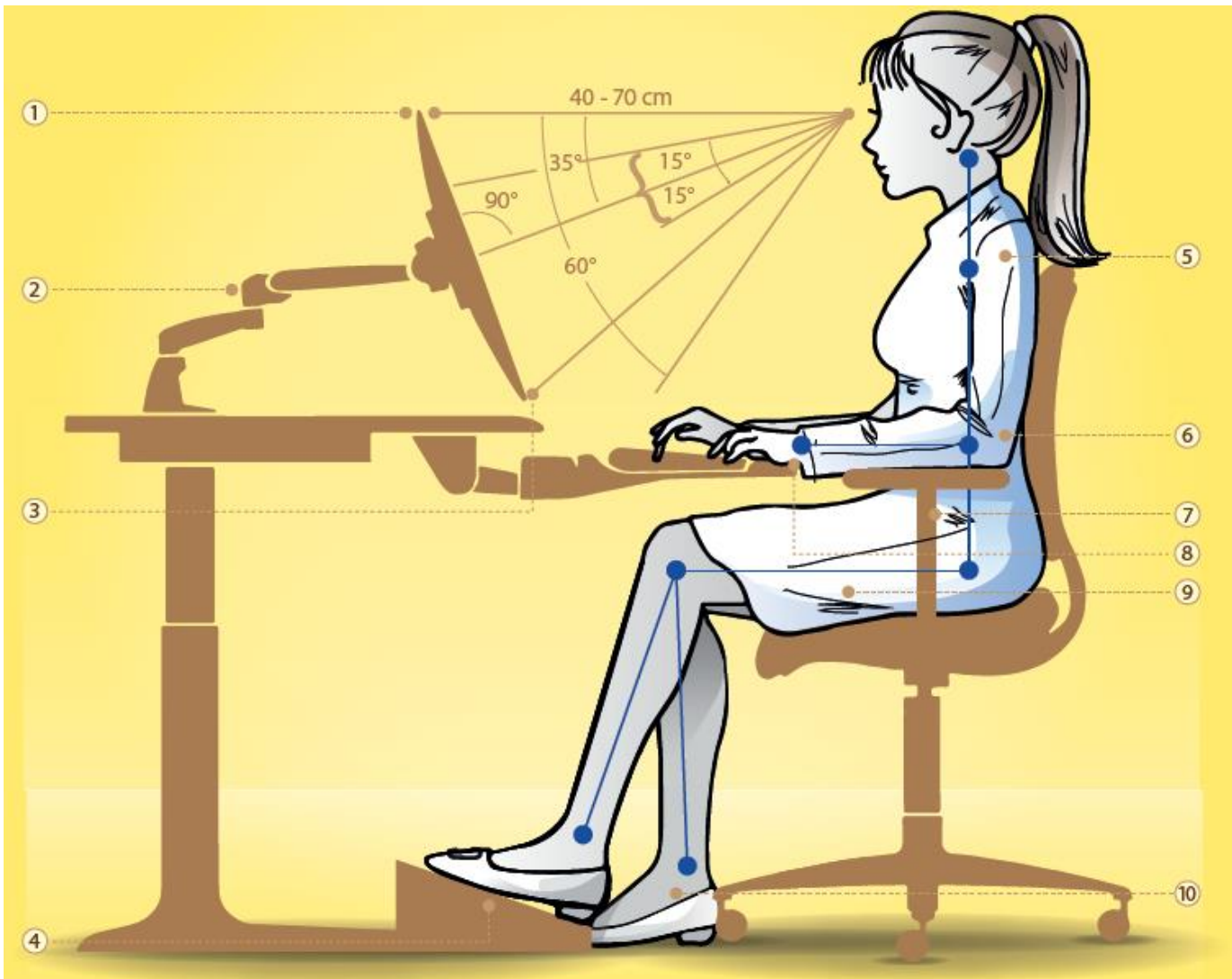
 <p>SĖDIMAS DARBAS</p>	 <p><b>1 valanda</b></p> <p>Širdies pulsas sėdint vidutiniškai 79 tvinksnių per minutę.</p> <p>3-4 kartus per valandą keiskite kūno padėtį. Po 20 minučių nekeičiant padėties susstoja kalorijų „deginimas“.</p>	<p><b>NET 80% SUAUGUSIŲ GYVENTOJŲ SUSIDURIA SU NUGAROS SKAUSMAIS TAM TIKRAME GYVENIMO PERIODE</b></p>
 <p>STOVIMAS DARBAS</p>	 <p><b>20 minučių</b></p> <p>Širdies pulsas stovint vidutiniškai 89 tvinksnių per minutę.</p> <p>Venkite stovėti statiškai, darykite judesius, pavyzdžiui, lengvus svyravimus, kojų sulenkimus ir panašiai.</p>	 <p><b>Nuolat kaitaliokite darbo pozą</b></p> <p>Per darbo dieną mažiausiai 2 valandas dirbkite stovint. Visada keiskite darbo pozas kai tai įmanoma. Stovėkite dažniau, bet trumpiau - tai gerokai sveikiau, nei stovėti ilgai ir retai.</p>

## KOMPIUTERIZUOTOS DARBO VIETOS PLANAVIMAS



Darbuoto ūgis, cm	DARBAS SĖDINT			DARBAS STOVINT		Klaviatūros aukščio reguliavimo amplitudė
	Sėdynės (pakinklių) aukštis, cm	Klaviatūros ir porankių (alkūnės) aukštis, cm	Viršutinio monitoriaus krašto ir akių aukštis, cm	Klaviatūros ir alkūnės aukštis, cm	Viršutinio monitoriaus krašto ir akių aukštis, cm	
	A	B	C	D	E	F
152	36	57	105	93	141	36
155	37	58	107	94	144	36
157	38	59	110	95	146	37
160	38	60	111	97	148	37
163	39	61	113	99	151	38
165	40	62	115	101	153	38
168	41	63	117	102	156	39
170	41	64	118	104	158	40
173	42	65	120	106	161	41
175	43	66	122	108	163	42
178	44	67	124	109	166	42
180	44	68	125	111	168	43
183	46	68	127	112	171	43
185	46	69	129	113	173	44
188	48	71	131	116	175	44
191	48	72	133	117	178	45
193	49	72	135	119	182	47

Pastabos: Pateiktos reikšmės remiasi antropometriniu tyrimu neatsižvelgiant į lyties, amžiaus ar kūno tipo ypatumus. Reikšmes vertinkite kaip atspirties tašką, o ne galutinį kompiuterinės įrangos padėties aukštį. Visada papildomai vertinkite batų pado aukščio įtaką. Parengta pagal Ergotron, Inc. Duomenis.



- Viršutinė vaizduoklio linija yra ne aukščiau neik akių aukštis. (2)
- Vaizduoklis turi būti lengvai bei laisvai pasukamas ir pakreipiamas pagal darbuotojo poreikius. (1)
- Žiūrėjimo linija sėdint atsipalaidavus yra apie 35° žemiau horizontalios, stovint žiūrėjimo linija palinkusi žemyn apie 30°.
- Optimali padėtis svarbiausiam vaizduokliui yra iki  $\pm 15^\circ$  vertikalia ir horizontalia kryptimi nuo žiūrėjimo linijos. (2)
- Pėdų atrama gali būti papildoma atrama, padedanti užtikrinti patogų kampą tarp kojų ir pėdų bei leidžianti keisti darbo pozas. Atraminio paviršiaus pasvirimas turi būti reguliuojamas. (2)
- Stuburas tiesus. (2)
- Žastai vertikalūs, dilbiai horizontalūs. (2)
- Darbo kėdės konstrukcija turi atitikti ergonominius reikalavimus: kėdė turi būti su kėlimo ir sukimo mechanizmu, leidžiančiu keisti kėdės aukštį bei atlošo atlenkimo kampą, turėti porankius. Porankiai turi būti reguliuojami. (1)
- Riešų padėtis turi būti neutrali: plaštaka ir dilbis turi būti vienodame aukštyje, kad nereikėtų lenkti riešo. (1)
- Šlaunys horizontalios, blauzdos vertikalios, sėdynės aukštis turi būti ties vartotojo pakinkliais ar kiek žemiau. (2)
- Pėdos sudaro 90° kampą su blauzdomis. (2)

1  
 Lietuvos higienos norma HN 32:2004 „Darbas su videoterminais. Saugos ir sveikatos reikalavimai“, 21.5, 21.6, 22.3, 24.2 ir 24.3 punktai

2 Lietuvos standartas LST EN ISO 9241-5:2001 „Ergonomikos reikalavimai, keliami įstaigos darbui su galiniais vizualizavimo įrenginiais (VDTs). 5 dalis. Darbo posto išdėstymo ir kūno laikysenos reikalavimai (ISO 9241-51998)“, 5.2.1, 5.6.2 ir 5.6.4a punktai

# KOMPIUTERIZUOTOS DARBO VIETOS ERGONOMIKA



Rekomenduojama naudoti šilumai nelaidų pelės kilimėlių, kad apsaugoti riešą nuo šalto stalo paviršiaus (ypač žiemos periodu)

