

NAVODILO ZA DELO S SLIKOVNIM ZASLONOM – delo na domu

Delovno navodilo določa zahteve za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu s slikovnim zaslonom. Delovno mesto s slikovnim zaslonom ne sme povzročati nevarnosti za poškodbo ali zdravstvenih okvar delavca.

OBVEZNOSTI DELODAJALCA/DELAVCA PRI DELU OD DOMA

Delodajalec organizira delo od doma skupini zaposlenim v času izrednih razmer – pandemija-COVID – 19.

Delavci ste v tem primeru dolžni na svojem delovnem mestu, ki si ga uredite doma, delo organizirati tako, da je delo čimbolj raznoliko. Delavci morate poskrbeti in si zagotoviti med delom redne krajše in daljše odmore, ki so sestavni del delovnih nalog na delovnem mestu od doma.

Delodajalec vam je pri pooblaščenem zdravniku zagotoviti zdravstveni pregled oči in vida v okviru preventivnih pregledov:

- pred začetkom dela na delovnem mestu,
- v časovnih intervalih, ki jih določi pooblaščen zdravnik,
- na zahtevo delavca, če ta zazna težave, ki so bile lahko posledica dela z zaslonom.

Delavci imajo pravico do specialističnega pregleda oči in vida, če se pri pregledu iz prejšnjega odstavka tega člena ugotovi, da je potreben. Če se ob pregledu oči in vida ugotovi, da z uporabo običajnih korekcijskih pripomočkov ni moč odpraviti težav z očmi in vidom, ki jih ima delavec pri delu na delovnem mestu, mu je delodajalec dolžan zagotoviti posebne korekcijske pripomočke.

OPREMA

Uporaba opreme, ki spada pod delovno mesto, ne sme predstavljati nevarnosti za poškodbe ali zdravstvene okvare delavca.

Zaslon

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 oz. mu povzročala druge težave. Slika na zaslonu ne sme utripati. **Osveževalna frekvenca zaslona mora biti najmanj 70 Hz.** Znaki na zaslonu morajo biti dovolj veliki, ostri, nepopačeni in razločno oblikovani. Znaki, presledki med znaki in med vrsticami morajo biti dovolj veliki, da jih je mogoče ločiti brez navora, pa tudi dovolj majhni, da je besedilo pregledno. Svetlost in kontrast na zaslonu morata biti enostavno nastavljiva, tako da ju delavec brez težav prilagaja razmeram v delovnem okolju. Razmerje svetlosti med znaki in ozadjem mora biti najmanj 1:4. 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.** Na zaslonu ne sme biti odsevov,

ki bi zmanjševali in motili čitljivost znakov. Zaslon mora biti zaradi dobre čitljivosti vedno očiščen.

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. Možnost premikanja in prilagajanja tipkovnice ne sme biti omejena s sredstvi priključitve ali z dolžino kabla. Na delovni mizi ali delovni površini mora biti pred tipkami najmanj **100 mm proste površine za oporo rok delavca**.

Površina tipkovnice, ki naj bo svetle barve, mora biti brez leska. Razmestitev tipk na tipkovnici in značilnosti tipk morajo ustrezati ergonomskim zahtevam. Tipke in simboli na tipkah morajo biti jasno označeni in morajo zagotavljati lahko razpoznavnost in čitljivost.

Delovna miza ali delovna površina

Delovna miza ali delovna površina ne sme imeti leska in mora biti iz snovi, ki na dotik ni hladna. **Površina mize ali delovne površine mora biti najmanj 800 mm x 1200 mm** in zadostna za delo, tako da omogoča primerno razmestitev zaslona, tipkovnice, pisnih podlag in ostale opreme in dovolj prostora za premikanje miške. Pod mizo mora biti prostega prostora najmanj **600 mm x 580 mm x 620 mm** (globina x širina x višina).

Delovna miza ali delovna površina mora biti stabilna in mora biti, če je le mogoče, po višini nastavljiva ali pa mora biti višina **med 720 in 750 mm**. Držalo za predloge 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.

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. Biti mora dolga najmanj 450 mm in široka 350 mm, dovolj visoka, stabilna, nederseča in mora delavcu omogočati udoben položaj in naklon nog.

DELOVNO OKOLJE

Delovno mesto mora biti oblikovano tako, da delavec ne dela v prisilni nefiziološki drži. Na delovnem mestu mora biti dovolj prostora, da delavec zlahka spreminja položaj telesa in opravlja potrebne gibe pri delu. Prostornino, prosto talno površino na delavca in višino prostora določa pravilnik o zahtevah za zagotavljanje varnosti in zdravja delavcev na delovnih mestih.

Osvetljenost

Naravna in/ali umetna osvetljenost prostora mora biti, če je le mogoče, **400 lx a 100 lx** in mora zagotavljati zadovoljive svetlobne razmere, upoštevajoč vrsto dela in zmogljivost delavčevega vida.

Če je le mogoče, razmerje svetlosti med zaslonom in okoljem v neposrednem vidnem polju ne sme presegati 1:3, v ožjem vidnem polju 1:10 in v širšem vidnem polju 1:20. Moteče bleščanje

in odseve zaslona je potrebno preprečiti z ustrezno postavitvijo delovnega mesta glede na razmestitev in tehnične karakteristike virov osvetlitve.

Bleščanje in odsevi

Delovno mesto mora biti oblikovano tako, da viri svetlobe, kot so okna, svetilke ali druge svetlobne odprtine ali svetle površine ne povzročajo neposrednega bleščanja ali motečega zrcaljenja na zaslonu.

Okna morajo imeti ustrezna senčila za preprečevanje vpada sončne svetlobe na delovno mesto ali v prostor tako, da ni moteno delo. Zaslon, če je le mogoče, ne sme biti obrnjen proti oknu ali od okna, sicer so potrebni posebni ukrepi proti bleščanju in zrcaljenju.

Nizi stropnih svetilk morajo biti vzporedni s smerjo delavca na delovnem mestu, zaslon pa mora biti nameščen in nagnjen tako, da ni zrcaljenja svetilk na zaslonu. Svetilke v prostoru morajo imeti takšne svetlobno tehnične karakteristike, da ne povzročajo zrcaljenja na zaslonu.

Hrup

Hrup opreme in drugih virov zvoka v prostoru ne sme motiti dela in mora izpolnjevati zahteve Pravilnika o varnostnih in zdravstvenih zahtevah pred nevarnostjo hrupa pri delu.

Toplotne razmere

Toplotne razmere morajo ustrezati zahtevam za toplotno udobje za fizično lahko delo.

Sevanje

Vsa elektromagnetna sevanja, z izjemo vidnega sevanja, morajo biti za zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu v skladu s predpisi in zmanjšana do najmanjše možne mere.

PROGRAMSKA OPREMA

Delodajalec vam zagotavlja, da je službeni računalnik in programska oprema ustrezna namenu delovnih nalog. Programska oprema je enostavna za uporabo in prilagojena ravni delavčevega znanja in izkušenj. Preverjanje količine in kakovosti opravljenega dela ni dovoljeno brez vedenja delavca. Sistem delavcu daje povratne informacije o izvajanju delovnih nalog. Oblika in hitrost podajanja informacij sistema je prilagojena delavcu. Programska oprema izpolnjuje ergonomske zahteve.

Programska oprema zagotavlja na zaslonu temne znake na svetlem ozadju. Pri barvnem zaslonu morajo biti barve, posebej še ozadja, čim manj izrazite, kolikor je to glede na zahteve dela mogoče.