

## TÁJÉKOZTATÁS

### információtechnológiai vagy számítástechnikai eszközzel végzett távmunkavégzés során biztosítandó munkakörülményekről

1. A munkahelyet úgy kell kialakítani, hogy a munkavállalónak legyen **elegendő tere** testhelyzete és mozgásai változtatásához. A szűk munkatér nemcsak balesetveszélyes, de pszichés szempontból is megterhelő lehet.
2. A helyiségben az ideális **léghőmérséklet** hideg évszakban 20-22 °C, meleg évszakban 21-24 °C, a páratartalmat 40-60 százalék között javasolt tartani.
3. A **munkahely megvilágításának** legoptimálisabb módja a természetes megvilágítás (a helyiség alapterületének legalább 15-20 %-át kitevő ablakfelület). A mesterséges világítás a helyiségben legyen szórt, a munkaasztalon pedig irányított. Asztali lámpa alkalmazása esetén az általános mesterséges megvilágítást is használni kell, mert a jelentős megvilágítási különbségek miatt a szemnek gyakran kell a gyenge és erős fényhez alkalmazkodnia. A természetes és mesterséges fény, illetve a világos színű berendezési tárgyak vagy falak ne okozzanak közvetlen fényvisszaverődést, és lehetőleg ne idézzenek elő tükröződést a képernyőn.
4. A **munkaszék** legyen stabil, továbbá biztosítsa a könnyű, szabad mozgást és a kényelmes testhelyzetet. A székek támasztania kell a gerincet, felülete olyan legyen, hogy a munkavállaló ne csúszhasson le róla. A szék magassága legyen könnyen állítható, támlája legyen magasságában állítható és dönthető. Amennyiben az ergonómiailag kedvező testtartás nem vehető fel, ajánlott lábtámaszt alkalmazni.
5. A **munkaasztal** vagy munkafelület legyen olyan nem fényvisszaverő felületű és nagyságú, hogy biztosítsa a monitor, a billentyűzet, az iratok és a csatlakozó eszközök rugalmas elrendezését.
6. A **képernyőt** úgy kell elhelyezni, hogy a képernyőt néző személy tekintete a képernyőközepére irányuljon. Nagyon fontos a megfelelő monitor-szem távolság, ami a képernyő képátlójától függően kb. 50-75 cm legyen. Ha a távolság túl kicsi vagy túl nagy, a szem túlerőltetését okozhatja. A képernyő legyen könnyen és szabadon elfordítható, dönthető. A monitor felső széle szemmagasságban vagy kicsivel alatta helyezkedjen el. Akkor kényelmes a fejtartás, ha a tekintet a vízszintestől 35°-kal lefelé irányul, így a képernyő felületével megközelítően derékszöget zár be. A monitor és az iratok lehetőleg egyforma távolságra legyenek, hogy ne kelljen a szemnek állandóan alkalmazkodni.
7. A **billentyűzet** legyen dönthető és a monitortól különálló annak érdekében, hogy a használó kényelmes testtartást vehessen fel, karja és keze ne fáradjon el. A billentyűzet mindig a használó előtt, középen legyen, az asztallap szélétől olyan távolságra, hogy a kezeket és a csuklót meg lehessen támasztani.

8. A **laptopok vagy notebookok** sajátos konstrukciójuk miatt **külön billentyűzettel javasoltak folyamatos, illetve tartós munkára**, mivel használatuk kedvezőbb, egymástól független elhelyezést is lehetővé tesz, a kéz, a csukló alátámasztása jobban biztosítható.
9. A munkavégzéshez kizárólag olyan **munkaeszközök** alkalmazhatók, amelyek **gyárilag biztonságos kialakításúak**. A számítástechnikai eszközök kialakításukból adódóan biztosítják az áramütés elleni védelmet, sérülésmentes állapotukról azonban rendszeresen meg kell győződni.
10. Az **elektromos és hosszabbító kábelek** ne legyenek összetekeredve és úgy kell elhelyezni azokat, hogy ne okozzanak botlásveszélyt, illetve ne sérülhessenek meg.
11. Ha van ingatlanban **áram-védőkapcsoló, illetve füstjelző, havonta ellenőrizni** kell azok helyes működését a teszt gombbal.
12. Rendszeresen, **óránként legalább tízperces szünetet** szükséges beiktatni, ajánlott felállni, mozogni, nyújtózni.
13. A **járványveszély** miatt a COVID-19 megbetegedés megelőzése érdekében az otthoni távmunkavégzés során is ajánlott a megelőző járványügyi intézkedések betartása. Fokozottan ügyelni kell a tisztaságra, a rendszeres fertőtlenítő takarítás elvégzésére, különösen az ingatlan elhagyását követően a visszatéréskor vagy ha vendéget fogadtunk. A fertőtlenítő takarítás során kiemelt figyelmet kell fordítani a kézzel gyakran érintett felületek – munkaasztal, számítógép billentyűzet, egér, mobiltelefon, ajtókilincsek, korlátok, villanykapcsolók, mosdók csaptelepei stb. – vírusölő hatású szerrel történő fertőtlenítésére. Ezen kívül javasolt a rendszeres természetes szellőztetés.
14. A távmunka során bekövetkezett **balesetet** a munkavédelmi törvény értelmében a munkavállalónak jeleznie kell a munkáltató részére, akinek a balesetet meg kell vizsgálnia és döntenie kell a munkabalesetté minősítés kérdésében. Amennyiben a jogszabályban meghatározott kritériumok alapján munkabalesetnek tekinti, a munkáltatónak ki kell vizsgálnia a baleset körülményeit a hasonló balesetek megelőzése céljából.