



A HAZA SZOLGÁLATÁBAN

## Kedves Munkatársunk!

Az alábbiakban néhány hasznos információt gyűjtöttünk össze, amelynek betartásával lehetővé válik az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos otthoni munkavégzés megvalósítása. Szeretnénk felhívni a figyelmét, hogy a tűz- és munkavédelemmel kapcsolatos ismeretek megszerzése Egyetemünkön e-learning oktatás keretében történik, az NKE belső továbbképzési rendszerén, a ProBono-n keresztül. A tűzvédelmi jogszabályok éves kötelező képzési gyakoriságot írnak elő, ezért amennyiben sem 2019-ben, sem 2020-ban nem végezte el a képzést, kérjük, pótolja a <https://kepzes.uni-nke.hu> oldalon.

### A munkavégzési hely kialakítása

Az otthoni munkahelyet – lehetősége szerint – otthona egy kb. 2-4 m<sup>2</sup>-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.

#### 2. 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 mozgását! Az egér mozgását a kurzor jól, igényeihez igazodva kövesse.

#### 3. 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.

#### **4. Munkaszék**

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

#### **5. 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 m<sup>2</sup> 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, figyelembe véve a munka jellegét és a használó látási követelményeit.

#### **6. Kérjük, törekedjen arra, hogy:**

- a munkavégzés helyszínénél -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.

#### **7. 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.

