

ZARZĄDZENIE NR 64/2020

**Starosty Powiatu Mieleckiego
z dnia 21 października 2020 roku**

w sprawie wprowadzenia do stosowania Instrukcji Bezpieczeństwa i Higieny Pracy określającej zasady wykonywania pracy zdalnej w okresie stanu epidemii.

Na podstawie art. 3 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz.U.2020.374) oraz Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz. U. 1998 nr 148 poz. 973) zarządza się, co następuje.

§ 1

Wprowadza się do stosowania w Starostwie Powiatowym w Mielcu Instrukcję Bezpieczeństwa i Higieny Pracy określającą zasady wykonywania pracy zdalnej w okresie stanu epidemii, stanowiącą załącznik do niniejszego zarządzenia.

§ 2

Zobowiązuje się pracowników Starostwa Powiatowego w Mielcu, którym zlecono pracę zdalną do zapoznania się jej treścią i stosowania w pracy.

§ 3

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

STAROSTA
Powiatu Mieleckiego
Stanisław Łoneczak

Za zgodność z oryginałem
[Podpis]
Arkadiusz Brach
RADCA PRAWNY

Instrukcja BHP

Zasady Wykonywania Pracy Zdalnej w Okresie Stanu Epidemii.

W okresie obowiązywania stanu zagrożenia epidemicznego albo stanu epidemii, ogłoszonego z powodu COVID-19, oraz w okresie 3 miesięcy po ich odwołaniu, w celu przeciwdziałania COVID-19 pracodawca może polecić pracownikowi wykonywanie, przez czas oznaczony, pracy określonej w umowie o pracę, poza miejscem jej stałego wykonywania (praca zdalna).

Wykonywanie pracy zdalnej może zostać polecane, jeżeli pracownik ma umiejętności i możliwości techniczne oraz lokalowe do wykonywania takiej pracy i pozwala na to rodzaj pracy. W szczególności praca zdalna może być wykonywana przy wykorzystaniu środków bezpośredniego porozumiewania się na odległość lub dotyczyć wykonywania części wytwórczych lub usług materialnych (*art. 3 z ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych - Dz.U.2020.374*).

Skierowanie do wykonywania pracy zdalnej stanowi więc polecenie służbowe. Kodeks pracy obowiązuje pracownika do stosowania się do poleceń przełożonych, o ile dotyczą one pracy, nie są sprzeczne z przepisami prawa lub z umową o pracę.

Wymogi lokalowe; przygotowanie stanowiska pracy do wykonywania pracy zdalnej w domu:

- wyodrębnienie pomieszczenia, w którym będzie wykonywana praca zdalna, oddzielonego od pomieszczenia, w którym są przygotowywane i spożywane posiłki;
- w pomieszczeniu wykonywania pracy musi być zapewniony - dostęp do oświetlenia dziennego oraz oświetlenie sztuczne (zalecane natężenie oświetlenia na stanowisku pracownika obsługującego monitor winno wynosić minimum 500 lx), odpowiedni mikroklimat (temperatura minimum 18⁰C) i możliwość wietrzenia;
- zorganizowanie stanowiska pracy - odpowiednie ustawienie biurka i krzesła zgodnie z zasadami ergonomii; zapewnienie odpowiedniej powierzchni na biurku;
- zapewnienie drożności ciągów komunikacyjnych - kable, dywany i wykładziny nie powinny odstawać, żeby nie utrudniać w poruszaniu się po miejscu pracy zdalnej.

Podstawowe wymagania - zalecenia:

1. Stanowisko pracy z monitorem ekranowym powinno być tak zorganizowane, by spełniało minimalne wymagania ergonomii oraz nie stanowiło zagrożenia pożarowego i porażeniem prądem elektrycznym, a jego wyposażenie i sposób rozmieszczenia poszczególnych elementów nie powodowały nadmiernego obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego użytkownika, jego wzroku i nie były źródłem innych zagrożeń. Dostęp do stanowiska pracy powinien być swobodny i urządzony odpowiednio do wykonywanych czynności i cech anatomicznych użytkownika.

2. Użytkownik powinien mieć zapewnioną dostateczną przestrzeń do pracy, a podstawowe wyposażenie biurowe i materiały muszą znajdować się w zasięgu jego ręki.
3. **Monitor ekranowy powinien spełniać następujące wymagania:** znaki na ekranie powinny być wyraźne i czytelne, jaskrawość i kontrast znaków na ekranie powinny być łatwe do regulowania w zależności od warunków oświetlenia stanowiska pracy, obraz na ekranie powinien być stabilny, bez tętnienia lub innych form niestabilności, regulacja ustawienia monitora powinna umożliwiać pochylenie ekranu, co najmniej 20° do tyłu i 5° do przodu oraz obrót, co najmniej o 120° (po 60° w obu kierunkach).
4. Wymagana odległość oczu użytkownika od ekranu monitora powinna mieścić się w zakresie 400-750 mm, a konstrukcja biurka powinna umożliwiać dogodne ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy, w tym regulację wysokości ustawienia monitora i klawiatury.
5. Ponadto, **biurko** powinno mieć wystarczającą powierzchnię na dodatkowe elementy wyposażenia stanowiska oraz możliwość ustawienia klawiatury w odległości nie mniejszej niż 100 mm od przedniej krawędzi biurka, a **krzesło** musi być stabilne, najlepiej obrotowe posiadające regulację wysokości płyty siedziska i oparcia, regulację pochylenia oparcia i podłokietników. **Wysokość biurka oraz siedziska krzesła** powinna być taka, aby zapewniała: naturalne położenie kończyn górnych przy obsłudze klawiatury oraz odpowiednią przestrzeń do umieszczenia nóg pod blatem biurka.

Zalecenia dotyczące higieny pracy przy użytkowaniu urządzeń z monitorem ekranowym:

1. **Korzystaj z regularnych przerw (minimum 5 minut co godzinę, przy pracy z komputerem lub laptopem).** Przerw nie należy spędzać przed monitorem, najlepiej wstać i poruszać się, wykonać kilka prostych ruchów lub ćwiczeń rozluźniających mięśnie i ćwiczeń relaksujących oczy.
2. **Ustaw optymalną dla danego monitora (i karty graficznej) rozdzielczość.**
3. **Zadbaj o regularne wietrzenie pomieszczenia.**
4. **Staraj się utrzymywać wyprostowaną sylwetkę (kąąt 90 stopni), ręce wygodnie opieraj o blat biurka.**
5. **Optymalnym ustawieniem monitora jest odchylenie go lekko do tyłu i ustawienie tak, aby był idealnie przed użytkownikiem.**
6. **Głowę powinno się trzymać prosto, nadmierne odchylenia do przodu lub do tyłu mogą powodować uciążliwe bóle mięśni.**
7. **Przy pracy z laptopem zaleca się ustawienia go na biurku, a nie na kolanach.** Dodatkowo wskazane jest podłączenie myszki.

Przy opracowaniu Instrukcji korzystano z Rozporządzenia Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz. U. 1998 nr 148 poz. 973).

Sporządził:
Tadeusz Należny BHP

