

Pracovní podmínky k výkonu práce z domova

Kritérium	Požadované hodnoty
Podlahová plocha a prostor na jednoho zaměstnance	• Min. 2 m² nezastavěné plochy; • Min. 5 m² včetně nábytku a zařízení; • Min. 15 m³ při výšce stropu 3 m; • Min. výška stropu 2,5 m při ploše menší než 100 m²; • Možnost průhledu do sousedních prostorů;
Pracoviště bez denního světla a s umělým osvětlením na jednoho zaměstnance	• Min. plocha 5 m²; • Min. výška stropu 3 m při ploše větší než 100 m²; • Min. výška stropu 3,5 m při ploše menší než 200 m²;
Podlaha a vedení kabelů	• Neklouzavá, rovná s dostatečnou únosností poklopů, umožňující hladký pohyb vybavení a zařízení, antistatická, snadno čistitelná; • Zdvojený podlahový prostor pro kabely při větším počtu pracovišť; • Izolace podlahy v případě přenosů vibrací v budově;
Nucené větrání a místní odsávání	• 20–40 m³ za 1 h čerstvého přiváděného vzduchu; • Ohřívání vzduchu v zimním období; • Pravidelná kontrola filtrace vzduchu a výměny filtrů; • Kontrola oběhového vzduchu do ohřívacích jednotek;
Teplota proudění a vlhkost vzduchu	• V letním období optimum 23°C; • V zimním období 20–24°C; • Max. teplota 28°C; • Relativní vlhkost vzduchu 40–60 %;
Celkové osvětlení	• Osvětlenost minimálně 300–500 lx; • Umělé osvětlení se stínítka nebo mléčným krytem k rozptýlení světla proti přímému osvětlení očí; • Odrážené světlo se neodráží se z ploch (stůl, zrcadlo, monitor) do očí pracovníka;
Akustické podmínky	• Max. 65 dB(A) při rutinních činnostech; • Max. 55 dB(A) při činnostech psychicky náročných;
Umístění na pracovišti a jeho uspořádání	• Umístěno v samostatné místnosti, popřípadě tak, aby bylo možné vykonávat nerušeně práci; • Musí odpovídat tělesným rozměrům uživatelů; • Prostor pro dolní končetiny – výška min. 60 cm, šířka 50 cm, hloubka 50 cm; • Vzdálenost očí od obrazovky 45–70 cm v závislosti na velikosti znaků; • Výška horizontální oční roviny 74–80 cm nad sedadlem (vzpřímený sed) – odpovídá nejvyšší řádce na obrazovce; • Umístit pracovní stůl a obrazovku tak, aby v zorném poli nebyly nedostatečně odstíněná okna či jiné zdroje jasů (svítidel, stěn apod.);
Pracovní stůl a další nábytek	• Výška desky nad podlahou: muži 68 cm, ženy 65 cm; proměnlivá 62–82 cm; • Dostatečně velká plocha stolu, povrch matný, snadno čistitelný, oblé hrany; • Výška stolu pro běžnou práci (administrativní) je pro stojícího či sedícího pracovníka cca ve výši loktů;

	• Stůl má dostatečnou plochu či úložné prostory pro uložení pracovních pomůcek či materiálů – jejich rozložení nezasahuje do přímého pracovního prostoru / prostoru výkonu práce; • Pracovní židle umožňující optimální sed, včetně opěrek rukou; • Posuvnou kancelářskou židli lze lehce posunovat i po zatížení; • Pracovní židle je stabilní, nepoškozená, s dostatečnou opěrkou zad a bederní páteře; • Při sedu horní končetiny v lokti svírají úhel 90°-110° a ruce jsou volně položeny na pracovní desce stolu; • Při sedu má osoba nohy na zemi, dolní končetiny v kolenou svírají úhel 90°-110°; • Podložka (opěrka) pro nohy;
Obrazovka, klávesnice a počítačová myš	• Výškově nastavitelný monitor s možností měnit sklon a otáčení; • Samostatná klávesnice a počítačová myš; • Dostatečný kontrast písmen na klávesnici; • Velikost počítačové myši přizpůsobena velikosti ruky uživatele; • Notebook se při dlouhodobé práci (nad 4 hodiny za směnu) používá s externě připojenou klávesnicí, počítačovou myší a monitorem;
Podklady a písemnosti	• Dostatečný kontrast mezi pozadím a znaky
Stroje a technická zařízení	• Užití dle návodů výrobce, pracovních postupů stanovených zaměstnavatelem nebo podle vyhotoveného místního provozně bezpečnostního předpisu; • Stroje a technická zařízení před použitím a v průběhu práce kontrolována, po použití očištěna, doplněna provozními kapalinami, popř. odpojena od zdrojů energií;
Pracovní režim	• Pracovní doba nepřesahuje 8 hodin práce a obsahuje 30minutovou přestávku na jídlo a oddech; • Krátkodobá přestávka (mikropřestávka) ke snížení psychické či smyslové zátěže, zatížení drobných svalových skupin – četnost přestávky si stanovuje zaměstnanec (zpravidla po 2 hodinách práce) v délce několika minut (5-10 minut);