



Zdravé pracoviská **BEZPEČNÁ A ZDRAVÁ PRÁCA V DIGITÁLNEJ DOBE**



Práca na diaľku a hybridná práca: riadenie bezpečnosti a ochrany zdravia kdekoľvek

Hlavné body

- Práca na diaľku, najmä práca z domu, zažila rozmach z dôvodu pandémie ochorenia COVID-19.
- Hybridná práca, ktorá kombinuje prácu vykonávanú na diaľku s prácou v priestoroch zamestnávateľov, sa v období po pandémii stáva čoraz bežnejšou.
- Hoci má práca na diaľku viacero výhod, môže mať aj negatívny vplyv na zdravie pracovníkov v dôsledku rozsiahleho využívania digitálnych technológií.
- Je veľmi dôležité identifikovať a riešiť rizikové faktory pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci (BOZP) súvisiace s prácou na diaľku a hybridnou prácou.
- Kľúčom k bezpečným a zdravým podmienkam pri práci na diaľku a hybridnej práci je jasná stratégia, v ktorej sú vymedzené ustanovenia o práci na diaľku a hybridnej práci, spolu so vzdelávaním a školením zamestnancov a manažérov.

Bezpečná a zdravá práca v digitálnej dobe

Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci (EU-OSHA) vedie celoeurópsku kampaň Zdravé pracoviská na roky 2023 – 2025 s cieľom zvýšiť informovanosť o dôsledkoch používania digitálnych technológií v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci. Ak budú digitálne technológie navrhnuté, realizované, riadené a používané v súlade s prístupom zameraným na človeka, môžu byť bezpečné a produktívne. Keďže používanie týchto technológií v práci je čoraz rozšírenejšie a ich vplyv na prácu a pracoviská stále nie je do detailu preskúmaný, je dôležité pochopiť, ako možno zlepšiť stratégie, ktoré podporujú a chránia bezpečnosť a zdravie pracovníkov.

Prijatie éry práce na diaľku a hybridnej práce

Digitálne technológie (napr. osobné počítače, smartfóny, laptopy, softvérové balíky a internet) umožňujú ľuďom pracovať na diaľku, to znamená mimo priestorov zamestnávateľa, počas väčšiny alebo časti pracovného času. Keď sa práca na diaľku vykonáva doma, bežne sa označuje aj ako telepráca. Počas pandémie ochorenia COVID-19 sa práca na diaľku stala rozšírenejšou, zatiaľ čo hybridná práca, ktorá je kombináciou práce na diaľku a práce v priestoroch zamestnávateľa, získala popularitu po núdzovej situácii súvisiacej s pandemiou.

V roku 2022 pracovalo 18 % pracovníkov v EÚ27, na Islande a v Nórsku prevažne z domu. Okrem telepracovníkov patria medzi ľudí pracujúcich na diaľku aj tí, ktorí pracujú v priestoroch klientov (6 %), vo vonkajšom priestore, napríklad na stavbe, v uliciach mesta alebo na poľnohospodárskych poliach (5,5 %), v aute alebo inom vozidle (3,5 %) a na verejných priestranstvách, napríklad v kaviarňach alebo na letiskách (2 %). Hoci prevažná väčšina ľudí (65 %) pracovala v priestoroch zamestnávateľa, práca na diaľku bola v týchto krajinách realitou pre jednu tretinu zamestnancov.

Dôsledky pre bezpečnosť a ochranu zdravia pracovníkov

Práca na diaľku a hybridná práca majú niekoľko výhod. Práca vykonávaná z domu napríklad šetrí čas a stres z dôvodu skrátenia času dochádzania do zamestnania, umožňuje lepšiu rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom a vedie k vyššej produktivite a lepšej koncentrácii.

Telepráca sa však spája aj s nárastom dlhého sedenia a časového tlaku, dlhším pracovným časom a sociálnou izoláciou.

To môže mať negatívny vplyv na zdravie pracovníkov a prispieť k vzniku alebo zhoršeniu porúch podpornopohybovej sústavy, napríklad bolestí krku, zápästia a prstov, v dôsledku možného nesprávneho nastavenia zariadenia. Okrem toho môžu zlé svetelné podmienky spôsobiť namáhanie očí a mať iné nepriaznivé účinky. Práca z domu môže mať rôzne účinky aj na pracovníkov s domácimi opatrovateľskými povinnosťami – pričom sú to často ženy, ktoré v závislosti od svojej osobnej situácie môžu buď zaznamenať zlepšenie, alebo zhoršenie rozporov medzi pracovným a súkromným životom.

Digitálne technológie sú kľúčové pre výkon práce na diaľku, ale ich používanie je spojené s viacerými psychosociálnymi a fyzickými rizikami. Tieto riziká sa zhoršujú, keď sa vystavenie digitálnym technológiám predlžuje z dôvodu dlhého pracovného času a nadmerného pracovného zaťaženia, ktoré ľuďom bráni v tom, aby si robili prestávky. Pokiaľ ide o psychosociálne riziká, používanie digitálnych technológií je spojené s javom, ktorý sa nazýva technostres. Znamená to, že ľudia sa ťažko prispôbujú neustále sa vyvíjajúcim technológiám, čo vedie k stavom úzkosti a únavy.

Práca s digitálnymi technológiami môže tiež prispieť k epizodám virtuálnej prítomnosti v práci za každú cenu. Ide o situácie, keď pracovníci majú tendenciu pokračovať v práci aj v obdobiach, keď sa necítia dobre, a vyhýbajú sa čerpaniu pracovného voľna zo zdravotných dôvodov. To sa stáva najmä pri práci z domu a z dlhodobého hľadiska to môže viesť k vyhoreniu. Ďalšie potenciálne nebezpečenstvá súvisia s dlhodobým vystavením obrazovkám, ktoré sa spájajú s bolesťami hlavy a digitálnym namáhaním očí, ktoré sa bežne nazýva aj syndróm počítačového videnia.

Digitálne technológie sú kľúčové pre výkon práce na diaľku, lenže ich používanie je spojené s viacerými psychosociálnymi a fyzickými rizikami.

Zameranie na hybridnú prácu

Z výskumu vyplýva, že hybridný model má menej negatívnych účinkov na pracovníkov, pokiaľ ide o rovnováhu medzi pracovným a súkromným životom a stres. Popri zdieľaní väčšiny rizík s prácou na diaľku z domu má však aj hybridná práca určité špecifické riziká. Rozvoj tohto modelu práce napríklad často vedie k zmenšovaniu kancelárskych priestorov v sídle zamestnávateľa, pričom sa zvyšuje počet spoločných kancelárií (flexi office) a tzv. hot-desking.

Tieto flexibilné pracovné priestory už neurčujú pracovné miesta konkrétnym ľuďom, skupinám alebo oddeleniam. V modeli hot-desking si používatelia zvyčajne musia rezervovať stôl, aby mohli pracovať počas určitého časového obdobia v kancelárii.

Menšie kancelárske priestory znamenajú, že organizácie nedokážu umožniť všetkým tímom, aby boli prítomné súčasne. To môže oslabiť pracovné činnosti na pracovisku, zamedziť ľuďom vykonávať úlohy v kancelárii z dôvodu hluku alebo nedostatku vhodných priestorov a vnútiť niektorým členom tímu teleprácu. Ak nie je prítomnosť ľudí v kancelárii v rôznom čase správne riadená, môže viesť k dlhodobému pocitu izolácie jednotlivých hybridných pracovníkov, čo má vplyv aj na budovanie tímu a tímovú prácu.

Riziká vyplývajúce z virtuálneho pracovného prostredia

Používaním digitálnych technológií sa napokon vytvára virtuálne pracovné prostredie, v ktorom geograficky rozptýlení pracovníci vzájomne komunikujú a spolupracujú. S touto virtuálnou sférou sú spojené špecifické riziká v oblasti BOZP, napríklad možnosť stať sa obeťou kyberšikanovania alebo kybernetických útokov, najmä ak chýba odborná príprava zameraná na bezpečné používanie technologických nástrojov. Phishingové útoky a podvody sú príkladmi rizík, ktoré môžu mať negatívny vplyv aj na duševné zdravie pracovníkov a zvyšujú ich úroveň stresu.

Bezpečnosť sa začína tu: posúdenie rizika vzdialených pracovísk

Organizácie zohrávajú kľúčovú úlohu pri predchádzaní rizikám súvisiacim s prácou na diaľku a hybridnou prácou. Prvým krokom k tomu je povinné posudzovanie rizík, ktoré by sa malo vzťahovať na prácu na diaľku v súlade s právnymi predpismi EÚ a vnútroštátnymi právnymi predpismi. Keď sa práca vykonáva mimo priestorov zamestnávateľa, pracovné podmienky a súvisiace riziká BOZP sú nepredvídateľnejšie a sú mimo priamej kontroly spoločnosti. Preto je veľmi dôležitá účasť zamestnávateľa a zamestnancov na procese posudzovania rizík. Okrem toho, že proces posudzovania rizík poskytuje kľúčové informácie o ďalších krokoch smerom k akčnému plánu, vytvára povedomie medzi pracovníkmi na diaľku a v rámci vedenia organizácie.

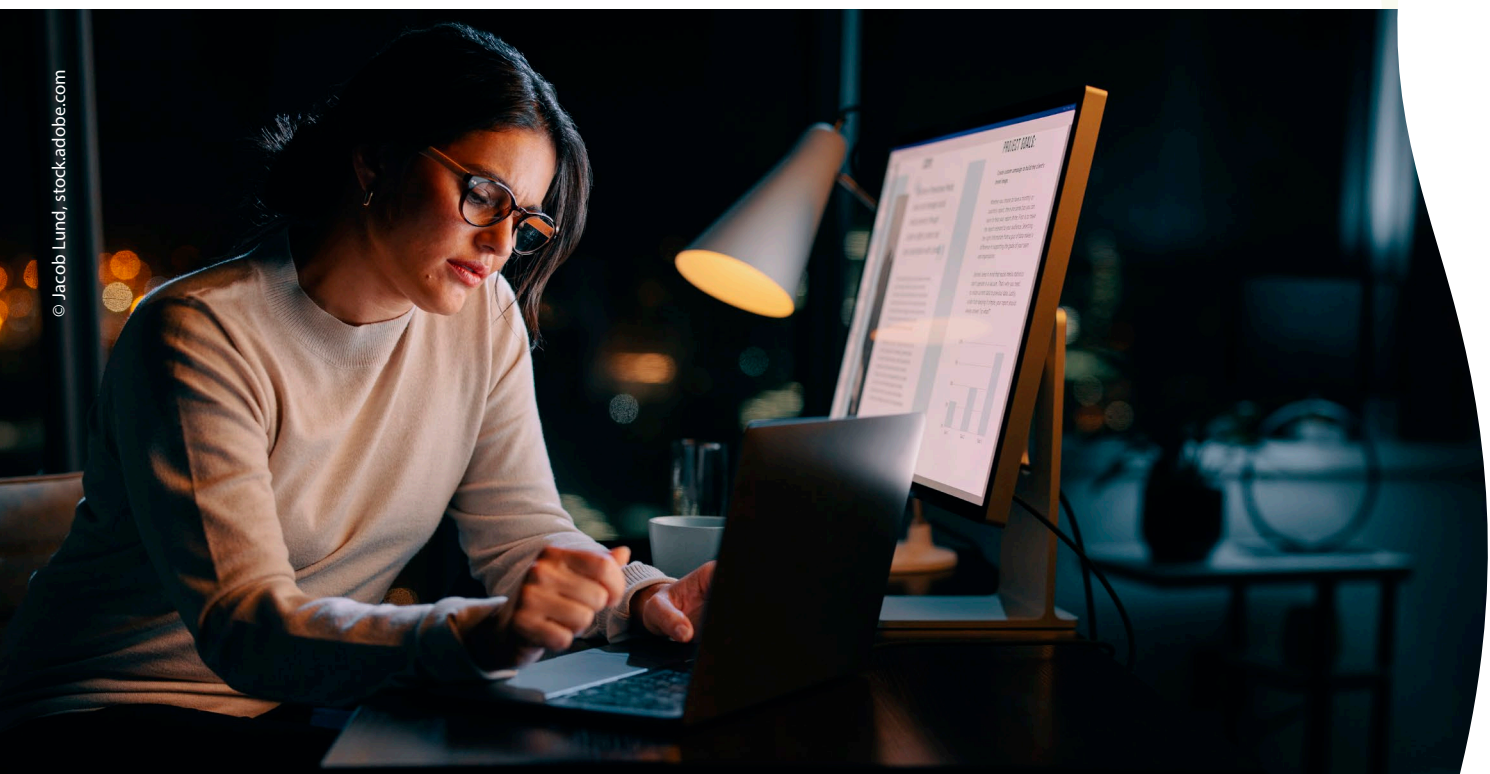
Interaktívne metódy mapovania tela a nebezpečenstiev ⁽¹⁾ v kombinácii s online nástrojmi ⁽²⁾ a kontrolnými zoznamami ⁽³⁾ sú dobrým spôsobom, ako identifikovať a pochopiť domáce pracovisko zamestnanca a súvisiace riziká v oblasti BOZP.

Pri posudzovaní rizika by sa mala zohľadniť aj úroveň mobility pracovníkov, t. j. počet miest, na ktorých pracujú. Pracovníci na diaľku čoraz častejšie vykonávajú svoju prácu na viacerých miestach, napríklad na cestách za prácou alebo vo voľnom čase. Používajú menej štandardných pracovných staníc. Akýkoľvek verejný priestor by sa mohol potenciálne využiť ako pracovné miesto, napríklad parky, verejná doprava, letiská, vlakové stanice, knižnice atď. Tradičné miesta, kde sa stretávajú miestne komunity, napríklad kaviarne, bary a reštaurácie, sa využívajú aj ako pracoviská. Hoci sú tieto priestory prístupné, nie sú predvídateľné, pretože ich podmienky nezávisia od pracovníkov alebo zamestnávateľov. V závislosti od lokality sa môže počet fyzických rizík líšiť. Napríklad práca z otvoreného priestoru môže mať dôsledky vystavenia UV svetlu, ktoré sa všeobecne považuje za rizikový faktor rakoviny, alebo môže mať negatívne dôsledky na oči vzhľadom na nevhodné podmienky osvetlenia pri práci s prenosnými počítačmi a smartfónmi. Dlhá a častá práca vykonávaná vo vlaku alebo v lietadle môžu viesť k väčšiemu vystaveniu hluku a vibráciám.

1 <https://osha.europa.eu/sk/publications/body-and-hazard-mapping-prevention-musculoskeletal-disorders-msds>.

2 <https://oira.osha.europa.eu/sk>.

3 <https://oshwiki.osha.europa.eu/en/themes/risk-assessment-and-telework-checklist>.



Ako dospieť k bezpečnej a zdravej práci na diaľku a hybridnej práci

Pracovníci aj zamestnávateľia môžu výrazne prispieť k tomu, aby práca na diaľku a hybridná práca bola bezpečná a zdravá. Po vykonaní posúdenia rizika na pracoviskách na diaľku by organizácie mali pracovníkom poskytnúť vybavenie, digitálne technológie, technickú podporu a usmernenia o tom, ako ich bezpečne používať a ako si zriadiť domácu pracovnú stanicu. Zamestnávateľia môžu tiež aktívne počúvať, aby pochopili potreby pracovníkov a zmiernili ich izoláciu. Okrem toho môžu poskytovať školenia a vzdelávacie aktivity s cieľom zvýšiť povedomie o bezpečnej práci kdekoľvek a zaviesť jasnú stratégiu práce na diaľku a hybridnej práce. Mala by zahŕňať ustanovenia o posudzovaní a riadení rizík týkajúcich sa ochrany zdravia a bezpečnosti pri práci, ergonomických pomôckach, čase dostupnosti a očakávaných výsledkoch.

Zamestnanci pracujúci na diaľku môžu optimalizovať ergonómiu na pracovisku a prostredie pracoviska, pohybovať sa, meniť polohu tela, byť aktívni, robiť pravidelné prestávky a zostať v kontakte s kolegami a manažérmi počas celého pracovného dňa. Mala by sa presadzovať bezpečná a zdravá rovnováha medzi pracovným a súkromným životom, najmä u tých, ktorí pracujú z domu.

Podrobné zoznamy tipov pre zamestnávateľov a zamestnancov pracujúcich na diaľku nájdete na adrese:

<https://osha.europa.eu/sk/publications/musculoskeletal-disorders-related-telework-tips-employers>; a pozrite si tiež

<https://osha.europa.eu/sk/publications/musculoskeletal-disorders-related-telework-tips-teleworkers>.

Zdroje

Pozrite si všetok súvisiaci obsah v rámci prioritnej oblasti „Práca na diaľku a hybridná práca“: <https://healthy-workplaces.osha.europa.eu/sk/about-topic/priority-area/remote-and-hybrid-work>

Pozrite si všetky publikácie na túto tému: <https://osha.europa.eu/sk/publications-priority-area/remote-and-virtual-work>

Tematická časť agentúry EU-OSHA venovaná digitalizácii práce a jej dôsledkom na BOZP: <https://osha.europa.eu/sk/themes/digitalisation-work>

Krátke animované filmy o Napovi – zdroje na diskusiu týkajúcu sa pracoviska

Telepráca: <https://www.napofilm.net/sk/napos-films/napo-teleworking-stop-pandemic>

Upravte si domácu kanceláriu: <https://www.napofilm.net/sk/napos-films/napo-back-healthy-future/positive-position>

Zdroje pre pracovisko: <https://www.napofilm.net/sk/learning-with-napo/napo-in-the-workplace>

Online interaktívne posudzovanie rizík – bezplatné riešenia pre zamestnávateľov v jednotlivých odvetviach: <https://oiraproject.eu/oir-tools/eu/eu-teleworking/preview>