



Zdrava mjesta rada  
**SMANJUJU**  
**OPTEREĆENJA**



Europska agencija  
za sigurnost i zdravlje  
na radu



Zdrava mjesta rada

# Sprečavanje mišićno-koštanih poremećaja pri radu na daljinu

## Ključne točke

- Pandemija bolesti COVID-19 znatno je pridonijela već uznapredovalom trendu rada od kuće.
- Iako postoje potencijalne prednosti rada od kuće, on može imati negativan utjecaj na zdravlje radnika i može pridonijeti razvoju mišićno-koštanih poremećaja ili ih dodatno pogoršati.
- Ključno je prepoznati čimbenike rizika za mišićno-koštane poremećaje povezane s radom na daljinu i pristupiti njihovom otklanjanju.
- Prvi je korak procjena rizika na mjestu rada kod kuće.
- Važno je primijeniti multidisciplinarni pristup rizicima od mišićno-koštanog poremećaja povezanim s radom na daljinu.
- Optimizirajte ergonomске značajke i okolinu na mjestu rada, krećite se, mijenjajte položaj, redovito uzimajte pauzu i ostanite povezani s kolegama i nadređenima.
- Osposobljavanjem i obukom stvara se svijest i pomaže radnicima na daljinu da na optimalan način iskoriste dinamičku radnu stanicu i ostanu aktivni tijekom radnog dana.
- Ključno je jasnim pravilima o radu na daljinu postaviti odredbe o ergonomskoj opremi, zdravom povezivanju i isključivanju, osobi koja procjenjuje rizike itd.

## Zdrava mjesta rada smanjuju opterećenja

U razdoblju od 2020. do 2022. Europska agencija za sigurnost i zdravlje na radu (EU-OSHA) u cijeloj Europi provodi kampanju za podizanje svijesti o mišićno-koštanim poremećajima povezanim s radom i važnosti njihova sprečavanja. Cilj je kampanje potaknuti poslodavce, radnike i druge dionike na suradnju pri sprečavanju mišićno-koštanih poremećaja i promoviranju dobrog mišićno-koštanog zdravlja među radnicima u EU-u.

## Rad od kuće je u porastu!

Rad na daljinu naglo je porastao 2020. kad je na vrhuncu pandemije COVID-19 velik udio poslodavaca u EU-u radio na daljinu puno radno vrijeme. To je znatno pridonijelo već rastućem trendu rada na daljinu posljednjih godina.

## Utjecaj rada na daljinu na zdravlje radnika

Iako rad od kuće ima potencijalne prednosti, kao što su ušteda vremena i smanjenje stresa jer nije potrebno svakodnevno putovati na posao, bolja ravnoteža poslovnog i privatnog života, veća produktivnost i bolja koncentracija, isto tako je povezan s provođenjem više vremena u sjedećem položaju i vremenskim pritiskom, dužim radnim vremenom i društvenom izolacijom. To može negativno utjecati na zdravlje radnika na daljinu i pridonijeti razvoju ili pogoršanju mišićno-koštanih poremećaja.

Budući da su mišićno-koštani poremećaji multidimenzionalnog podrijetla i povezani su s ergonomijom, organizacijom rada, okolišnim i psihosocijalnim čimbenicima, nužno je za radnike na daljinu odrediti rizike od mišićno-koštanih poremećaja u njihovu domu i na proaktivan način pristupiti njihovoj sprečavanju.

## Procjena rizika na mjestu rada prvi je korak

Rad na daljinu mora biti obuhvaćen obveznom procjenom rizika koju provodi poslodavac. Važno je da i radnici i uprava sudjeluju u postupku procjene rizika. Osim pružanja informacija za poduzimanje sljedećih koraka prema akcijskom planu za suzbijanje rizika, time se stvara svijest među radnicima na daljinu i upravom. Interaktivne metode mapiranja tijela i rizika<sup>1</sup>, u kombinaciji s internetskim alatima i kontrolnim popisima, dobar su način za određivanje i razumijevanje mjesta rada kod kuće radnika na daljinu i povezanih rizika od mišićno-koštanih poremećaja.



## Optimizirajte ergonomiju i okoliš na radnoj stanici

Resursi kojima radnici na daljinu raspolažu kod kuće nisu uvijek isti kao oni koji su im dostupni u uredu. Slijedite ove savjete<sup>2</sup> da biste kućni ured učinili udobnim i zdravim mjestom rada:

- Uredski stolac:
  - Prilagodite visinu stolca tako da vam kukovi budu malo povišeni u odnosu na koljena te da bedra budu blago nagnuta prema dolje. Upotrijebite jastuk ako je sjedalo prenisko, a stolac se ne može prilagoditi.
  - Osigurajte da vam stopala dodiruju pod.
- Uredski stol:
  - Pobrinite se da stol bude dovoljno velik (tj. 120 x 80 cm).
  - Prilagodite visinu do visine lakta. Ako se visina stola ne može namjestiti, povišite stolac (npr. pomoću jastuka) ako je stol previsok ili povišite stol (npr. pomoću blokova) ako je stol prenizak.
- Zaslون:
  - Postavite zaslon na visinu očiju (ili malo ispod razine očiju) i udaljite ga od očiju za dužinu ruke.
  - Upotrijebite stalak za prijenosno računalo, kutiju ili nekoliko knjiga da biste postavili zaslon na optimalnu visinu.
  - Slijedite pravilo 20-6-20 (tj. svakih 20 minuta usredotočite se na predmet koji je od vas udaljen barem 6 metara na barem 20 sekundi) da biste izbjegli umaranje očiju.
- Miš i tipkovnica:
  - Upotrebljavajte vanjske miševe i tipkovnice.
  - Tipkovnicu postavite ispred zaslona, od 5 do 10 cm od ruba stola.
  - Miševe postavite što je moguće bliže tipkovnicama.
- Kad prepisujete s papirnih dokumenata, upotrijebite stalak za dokumente i smjestite ga između zaslona i tipkovnice.
- Osvjetljenje:
  - Osigurajte odgovarajuće osvjetljenje (dnevnu svjetlost ili umjetno osvjetljenje).
  - Izbjegavajte ekstremni kontrast i spriječite odsjaj sunčeve svjetlosti ili blještavo osvjetljenje na zaslonu.
- Zrak i temperatura:
  - Optimalna sobna temperatura iznosi od 22 °C do 24,5 °C.
  - Redovito otvarajte prozore i vrata, npr. prije nego što počnete raditi ili kad odlučite napraviti stanku.
- Pozadinska buka:
  - Radite u odvojenoj prostoriji i dogovorite se o tome s ukućanima.
  - Slušalice za smanjenje buke mogle bi vam biti korisne.

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

<sup>2</sup> Ovi savjeti primjeri su dobre prakse i u prvom redu namijenjeni radnicima na daljinu. Oni nisu obvezni ni relevantni za sve radnike na daljinu. Njihova primjenjivost ovisit će o specifičnostima pojedinog radnika na daljinu/okruženja u kojem se obavlja rad od kuće/poduzeća i rezultatima procjene rizika.

## Krećite se!

Kombinirajte ova tri savjeta: (1) manje sjedite, (2) često mijenjajte položaj i (3) pravilno se držite dok sjedite. Tjelesna aktivnost i vježbanje izvan radnog vremena jednako su važni. Više se krećite tijekom radnog dana na sljedeće načine:

- Započnite dan kratkom šetnjom ili brzom tjelovježbom.
- Pobrinite se da tijekom internetskih sastanaka redovito ustanete i da tijekom obavljanja telefonskih poziva šetate.
- Izbjegavajte duga razdoblja sjedenja – nastojte ustati svakih 20–30 minuta i uvijek ustanite na barem 10 minuta nakon 2 sata sjedenja (kraće, češće stanke bolje su od rjeđih dužih stanki).
- Izmjenjujte sjedenje i stajanje. Upotrebite stol za kojim možete i sjediti i stajati. Ako vam takav stol nije dostupan, stavite prijenosno računalo na povišenu tvrdu podlogu na stolu ili na ormarić.
- Stanka za ručak idealno je vrijeme za šetnju, tjelovježbu u trajanju od 15 minuta, rad u vrtu ili druge aktivnosti na otvorenom.
- Pomičite se dok sjedite, npr. aktivacijom dinamičkog sjedala uredskog stolca, istezanjem ili naginjanjem unatrag.
- Redovito ponavljajte ove kratke vježbe da biste poboljšali krvotok i ublažili napetost mišića:
  - Okrenite glavu ulijevo pa zatim udesno.
  - Nagnite glavu prema naprijed i lagano protresite glavom prvo na jednu, a zatim na drugu stranu.
  - Opustite ruke i ramena, a zatim nagnite ramena prema stopalima.
  - Povucite ramena unatrag, a zatim ih izbacite prema naprijed.
  - Podignite ruke u visini ramena. Sklopite ruke (dlanovima okrenutima prema van) i istegnite ih.
  - Raširite ruke bočno i unatrag.
  - Pete spustite na pod i podignite nožne prste.
  - Spustite nožne prste na pod i podignite pete.

## Poboljšajte ravnotežu privatnog i poslovnog života

Kad radite od kuće, granice između poslovnog i privatnog života postaju sve tanje. Slijedite ovih osam savjeta za bolju ravnotežu poslovnog i privatnog života:

1. Imajte odvojeni kućni ured gdje možete raditi bez ometanja. Time se postavlja jasna granica između radnog mjesta i doma.
2. Napravite raspored za radni dan (koji će uključivati ručak i kratke stanke). Započnite svaki dan postavljanjem ciljeva i pratite napredak. Ako je potrebno, prilagodite ciljeve trenutačnim okolnostima i ritmu rada.
3. Pridržavajte se „uobičajenog“ uredskog radnog vremena.
4. Održavajte svakodnevnu rutinu: neka vrijeme u koje ustajete, odijevate se i počinjete s radom bude isto kao „uobičajenim“ radnim danima. Završite radni dan tako što ćete, na primjer, otići u šetnju.
5. Napravite planove za vrijeme nakon posla. To će vam pomoći da se odjavite i prestanete s radom.

6. Postavite odgovor e-pošte za odsutnost iz ureda i govornu poštu za vrijeme neradnih dana.
7. Uzimajte dovoljan broj stanki tijekom dana da biste razlomili razdoblja intenzivnog rada i nemojte preskakati stanku za ručak. Isključite se!
8. Obavijestite kolege da „niste dostupni“ da biste izbjegli ometanja kad se trebate usredotočiti.

## Ostanite zdravi i povezani

- Isplanirajte redovite telefonske pozive ili virtualne sastanke s kolegama i nadređenima. Na taj ćete ih način informirati o onome na čemu radite i održat ćete pozitivan odnos. Recite im kad trebate njihovu pomoć. Kad vam ona nije potrebna, izrazite svoju zahvalnost i za uzvrat pomozite vi njima po potrebi.
- Odvojite vrijeme za neformalan razgovor. Sastanke započnite neformalnim uvodom, kad svi imaju priliku iznijeti kako se osjećaju i kratko se osvrnuti na stvari koje nisu povezane s poslom. Dogovorite virtualne stanke za kavu.

## Što poslodavci mogu učiniti?

- *Odredite jasna pravila za rad na daljinu*  
Ona trebaju obuhvaćati odredbe o procjeni poslovnih rizika i njihovu upravljanju, ergonomskoj opremi, satima raspoloživosti i očekivanim rezultatima.
- *Pružite obuku i osposobljavanje*  
Tehnička podrška i obuka pomažu radnicima na daljinu da na optimalan način iskoriste dinamičke radne stanice i ostanu aktivni tijekom radnog dana. Na taj se način radnici na daljinu i nadređeni isto informiraju o čimbenicima rizika od mišićno-koštanih poremećaja povezanih s radom na daljinu i načinima kako ih riješiti.
- *Pružite podršku radnicima na daljinu pri sprečavanju mišićno-koštanih poremećaja*
  - Nabavite im ergonomska prijenosna računala, vanjske miševe i tipkovnice.
  - Pružite im tehničku podršku i smjernice za postavljanje kućne radne stanice.
  - Promičite redovitu tjelovježbu poticanjem zaposlenika da sudjeluju u aktivnim stankama i kratkoj tjelovježbi za vrijeme internetskih sastanaka.
  - Ostanite povezani s kolegama. Sastanci tima trebaju se izmjenjivati s razgovorima „jedan na jedan“.
  - Imenujte osobe s kojima će zaposlenici koji rade na daljinu moći podijeliti svoje probleme, što će pomoći bržem uočavanju poteškoća.
  - Razgovarajte sa zaposlenicima o zdravom isključivanju. Što im je potrebno? Što očekuju? Što vi očekujete? Obavijestite ih i što ne očekujete.

## Filmovi o Napu i resursi za rasprave na mjestu rada

### Rad na daljinu za zaustavljanje pandemije:

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

### Prilagodite svoj kućni ured:

<https://www.napofilm.net/hr/napos-films/napo-back-healthy-future/positive-position>

### Primjer mjesta rada br. 1

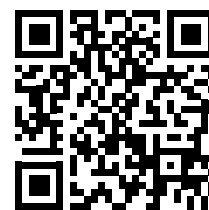
Tvrtka koja se bavi socijalnim osiguranjem omogućila je zaposlenicima da za vrijeme pandemije bolesti COVID-19 ponesu svoje uredske stolce kući. Osim toga, pružena im je mogućnost kupnje stolaca za kućni ured po pristupačnoj cijeni grupnom kupnjom. Svakom radniku na daljinu nabavljeni su vanjski miš, tipkovnica i stalak za prijenosno računalo. Radnici na daljinu i njihovi nadređeni prošli su i internetsku obuku o tome kako skratiti vrijeme provedeno u sjedećem položaju, optimizirati ergonomiju na mjestu rada, isključiti se i jesti zdravo dok rade od kuće.

### Primjer mjesta rada br. 2

Tvrtka koja se bavi softverom poduzela je određene mjere kako bi pomogla zaposlenicima da se doista isključe iz posla. Tijekom praznika blokirana je e-pošta. Poruke za odsutnost iz ureda naznačuju da će e-poruke biti automatski izbrisane i da ih treba poslati na drugu adresu (ako su hitne) ili ponovo poslati drugi dan (ako je potreban odgovor). Zabranjeni su telefonski pozivi i virtualni sastanci između 8 sati i 10 sati kako bi se povećala usredotočenost i koncentracija.

## Izvori

- Procjena rizika i rad na daljinu – kontrolni popis: [https://oshwiki.eu/wiki/Risk\\_assessment\\_and\\_telework\\_-\\_checklist](https://oshwiki.eu/wiki/Risk_assessment_and_telework_-_checklist)
- Tematski odjeljak EU-OSHA-e o sprečavanju mišićno-koštanih poremećaja i upravljanju njima: <https://osha.europa.eu/en/themes/musculoskeletal-disorders>
- Mišićno-koštani poremećaji i rad na daljinu: [https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal\\_disorders\\_and\\_telework](https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_telework)
- Praktični savjeti o tome kako rad na daljinu od kuće učiniti što zdravijim, sigurnijim i uspješnijim: [https://oshwiki.eu/wiki/Practical\\_tips\\_to\\_make\\_home-based\\_telework\\_as\\_healthy\\_safe\\_and\\_effective\\_as\\_possible#Home-based\\_telework\\_and\\_safety\\_and\\_health\\_at\\_work](https://oshwiki.eu/wiki/Practical_tips_to_make_home-based_telework_as_healthy_safe_and_effective_as_possible#Home-based_telework_and_safety_and_health_at_work)
- Mišićno-koštani poremećaji i dugotrajno statično sjedenje: [https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal\\_disorders\\_and\\_prolonged\\_static\\_sitting](https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting)
- Strategije za suočavanje s mišićno-koštanim poremećajima na poslu: obuka: [https://oshwiki.eu/wiki/Strategies\\_to\\_tackle\\_musculoskeletal\\_disorders\\_at\\_work\\_training](https://oshwiki.eu/wiki/Strategies_to_tackle_musculoskeletal_disorders_at_work_training)
- Promicanje kretanja i vježbanja na poslu radi izbjegavanja dugotrajnog stajanja i sjedenja: [https://oshwiki.eu/wiki/Promoting\\_moving\\_and\\_exercise\\_at\\_work\\_to\\_avoid\\_prolonged\\_standing\\_and\\_sitting](https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting)
- Preporuke i mjere za smanjivanje tjelesne neaktivnosti na poslu: [https://oshwiki.eu/wiki/Recommendations\\_and\\_interventions\\_to\\_decrease\\_physical\\_inactivity\\_at\\_work](https://oshwiki.eu/wiki/Recommendations_and_interventions_to_decrease_physical_inactivity_at_work)
- Upravljanje odnosom između obiteljskog i poslovnog života: [https://oshwiki.eu/wiki/Work-life\\_balance\\_%E2%80%93\\_Managing\\_the\\_interface\\_between\\_family\\_and\\_working\\_life](https://oshwiki.eu/wiki/Work-life_balance_%E2%80%93_Managing_the_interface_between_family_and_working_life)



[www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)