**Žádost o uzavření**

**Dohody o výkonu práce z domova (home office)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Číslo (název) pracoviště |  | | |  |
| Jméno žadatele (dále jen zaměstnanec) |  | UČO |  |  |
| Název pracovního místa |  | | |  |
| Týdenní pracovní úvazek | hodin | | |  |
| Typ home office\* | Dlouhodobý:  počet dní v měsíci:  pravidelně (např. každý ČT, 3 hodiny každé ÚT):  na základě operativní domluvy s přímým nadřízeným | | |  |
|  | Krátkodobý (např. 2 určité časově ohraničené týdny): od       do | | |  |
| Platnost od |  | | |  |
| Zdůvodnění návrhu: | | | |
| Zaměstnanec:  má služební NTB  má služební telefon | | | |
| **Zaměstnanec prohlašuje, že:**   1. **pracoviště a pracovní prostředí je v souladu s požadavky uvedenými v Přílohách č. 1-3 k Dohodě o výkonu práce z domova,** 2. **v rámci home office nebude vykonávat práci zařazenou ve 2R. až 4. kategorii prací,** 3. **bude vykonávat pouze práce administrativního charakteru.**     Podpis zaměstnance: ………………………………… | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| Ředitel ústavu/vedoucí pracoviště: | Tajemník: |
| Datum: | Datum: |
| Podpis: | Podpis: |

\*Dlouhodobý - Např. pomoc při slaďování pracovního a rodinného života, v případě zefektivnění využití míst v kancelářích, sdílení pracovních míst nebo v případě, kdy zaměstnanec pravidelně zpracovává materiály, kde nejen potřebuje klid na práci a soustředění, zároveň nepotřebuje komunikovat s ostatními kolegy napřímo.

Krátkodobý - Např. zaměstnanec se zlomeninou nohy. Úraz zaměstnanci umožňuje pracovat bez omezení (po poradě s ošetřujícím lékařem), pouze však z domova, resp. mimo pracoviště zaměstnavatele. Nelze kombinovat s pracovní neschopností.

Stránka 1/1

**Pro informativní účely – není třeba tisknout**

**Znění požadavků na pracoviště a pracovní prostředí při výkonu home office**

(Přílohy č. 1-3 Dohody o výkonu práce z domova)

1. **Ergonomie pracovního místa u počítače**

|  |  |
| --- | --- |
| Nejčastější příčinou bolestí zad, ramen, paží a zápěstí, vzniku zrakové únavy a různých dalších příznaků je nevhodné uspořádání, vybavení a umístění pracoviště. Ne každý uživatel počítače je poučen o tom, jak si pracovní místo upravit či seřídit s ohledem na vlastní tělesné rozměry a typ vykonávané činnosti. Uplatnění ergonomických požadavků může výrazně snížit či odstranit uvedené potíže, zajistit pracovní komfort a zlepšit výkonnost. | |
|  | * Pokud můžete ovlivnit umístění svého pracovního místa v prostoru kanceláře apod., vyžadujte, aby bylo zvoleno takové místo, kde **nevznikají reflexy světelných zdrojů** (svítidla, okna a jiné světlé plochy). * Ověřte si, zda jsou vytvořeny podmínky pro vaši optimální pracovní polohu, která je dána typem pracovního sedadla, výškou desky pracovního stolu, dostatečným prostorem pro dolní končetiny, umístěním a vlastnostmi monitoru, typem a umístěním klávesnice a dalšími používanými prostředky. Seřiďte si **výšku sedáku** a **sklon zádové opěrky** tak, aby odpovídaly pohodlnému sedu s ohledem na vaše rozměry těla. (Optimální výška sedáku je 40 cm – 45 cm nad podlahou). |
|  | * Pokud není výška desky pracovního stolu při práci vsedě nastavitelná, pak pro naši populaci by měla být asi 72 cm nad podlahou, pro ženy menšího vzrůstu o několik cm méně. Jestliže výška desky je nastavitelná, pak je nutno ji přizpůsobit vaší tělesné výšce. * Vhodnost výšky desky nad podlahou si ověříte tak, že při sedu by měla být totožná s výškou lokte, kdy vaše nadloktí a předloktí svírá úhel 90°. * Tato zásada platí také pro pracovní polohu vestoje. |
|  | * **Polohu monitoru** zvolte takovou, aby střed obrazovky byl asi 20 – 35° pod horizontální osou očí a horní hrana monitoru mírně pod horizontální rovinou očí. * Jeho vzdálenost od očí v rozmezí 45 –70 cm určete podle velikosti znaků na obrazovce. Jestliže pracujete s počítačem převážnou část pracovní doby, umístěte monitor do středu zorného pole. * Nepoužívejte monitor, na němž se projevují závady jako plavání, poskakování řádků, znaků, velké rozdíly jasu a jiné závady zatěžující zrak. |
|  | * Prostor pro dolní končetiny vám musí umožnit pohodlný sed s možností natažení obou nohou a změny jejich polohy s použitím nožní opěrky, s proměnlivým sklonem a polohou na podlaze. * Klávesnici dlouhodobě používanou umístěte tak, aby byla v oblasti dosahu (dosahová oblast vpřed je maximálně 50 cm pro muže, pro ženy 44 cm, do stran 77 cm pro muže a 69 cm pro ženy). Pro opěru předloktí použijte **gelovou podložku**, která zabrání prohnutí ruky v zápěstí. |
|  | * Držák na dokumenty umístěte co nejblíže monitoru, abyste tak zabránili velkému otáčení hlavy. Přídavné svítidlo na stole umístěte a seřiďte tak, aby osvětlovalo dokumenty a klávesnici a nesvítilo vám přímo do očí. * Pocity únavy při dlouhém sezení u počítače lze omezit, budete-li měnit polohu trupu, tj. střídat vzpřímené, mírně zakloněné a předkloněné polohy. Uvolní se tak napětí svalstva, zlepší se jeho prokrvení a sníží tlak v meziobratlových ploténkách. |
|  | * Při dlouhodobém používání počítače zabráníte únavě zraku, tělesným potížím a vzniku dalších nepříznivých důsledků tím, že práci přerušíte, např. **přestávkami asi po 2 hodinách v trvání 5-10 min.**, během níž nezůstanete na svém pracovním místě (pohyb na pracovišti, jiná zrakově nenáročná práce apod.). * Vhodnou součástí přestávek je provádění relaxačních cviků nejvíce zatěžovaných částí těla (krční páteř, horní končetiny a hrudní páteř). |

1. **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 stínítky nebo mléčným krytem k rozptýlení světla proti přímému osvícení 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; |
| Vybavení lékárničky | * Obsah lékárničky odpovídá schválenému seznamu MU (Příloha č. 3); |
| 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); |

\* měřidlo na žádost k zapůjčení na Provozním odboru RMU, Aleš Dvořáček, kl. 5810, [dvoracek@rect.muni.cz](mailto:dvoracek@rect.muni.cz)

\* orientační měření je možné např. pomocí aplikace Sound Meter

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. **Vybavení lékárničky**   **VYBAVENÍ LÉKÁRNIČKY**  pro *administrativní pracoviště* | | | | |
| **Název položky** | | | **Množství** | |
| **Léčiva** | | | | |
| Septonex (nebo jiný vhodný dezinfekční prostředek) | | | 1 ks | |
| **Obvazový materiál** | | | | |
| Gáza sterilní 7,5 x 7,5 cm | | | 3 ks | |
| Náplast textilní cívková 2,5 cm x 2 m | | | 1 ks | |
| Náplast polštářková | | | 0,5 m | |
| Obinadlo elastické 10 cm x 5 m | | | 1 ks | |
| Obinadlo hydrofilní sterilní 6 cm x 5 m (2 ks), 10 cm x 5 m (1 ks) | | | 3 ks | |
| Hotový obvaz č. 3 | | | 2 ks | |
| Obinadlo škrtící pryžové 6 x 125 cm | | |  | |
| Šátek trojcípý | | | 2 ks | |
| Izotermická fólie | | | 1 ks | |
| **Zdravotnický materiál** | | | | |
| Nůžky | | | 1 ks | |
| Pinzeta anatomická | | | 1 ks | |
| Špendlíky zavírací | | | 2 ks | |
| Rukavice pryžové (latexové) | | | 3 páry | |
| **Ostatní** | | | | |
| Příručka první pomoci | | | | |
| Informační list o úrazu, tužka | | | | |
|  | | | | |
| **JE PŘÍSNĚ ZAKÁZÁNO UMISŤOVAT DO LÉKÁRNIČKY JAKÉKOLIV JINÉ PŘEDMĚTY ČI LÉČIVA NEUVEDENÁ V TOMTO SEZNAMU!** | | | | |
|  | | | | |
| **Zdravotnická záchranná služba** | (0) 155 | | | |
| **Lékařská pohotovostní služba – dospělí**,  Úrazová nemocnice v Brně, Ponávka 6 | (0) 545 538 538 | po – pá  so  ne  svátky | | 17 – 07  nepřetržitě  nepřetržitě  nepřetržitě |
| **Lékařská pohotovostní služba – zubní**,  Úrazová nemocnice v Brně, Ponávka 6 | (0) 545 538 421 |
| **Dětská lékařská pohotovost Brno,** Černopolní 9 | (0) 532 234 935 |
| **Ordinace –**  **MUDr. Věra Přibylová**, poskytovatelka pracovnělékařských služeb, Slovákova 11, 602 00 Brno | (0) 545 216 962 | | | |

Obsah lékárničky pro administrativní pracoviště schválen poskytovatelem PLS, MUDr. Hlinomazovou dne 20.2.2018