**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

\* 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 – 07nepřetržitěnepřetržitěnepřetržitě |
| **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