

PRIRUČNIK ZA BEZBJEDAN RAD OD KUĆE

UVOD **4** str.

ERGONOMSKI USLOVI RADA OD KUĆE **6** str.

RADNO OKRUŽENJE - USLOVI RADNE SREDINE **14** str.

SEDENTARNI NAČIN RADA - DUGOTRAJNO SJEDJENJE **20** str.

ORGANIZACIJA RADA I PSIHOSOCIJALNI FAKTORI **22** str.

REFERENCE **27** str.

UVOD

Kovid-19 je imao iznenadne efekte i ogroman uticaj na naš svakodnevni način života i rada. U vrijeme pandemije rad od kuće nije bio stvar izbora već nužnost.

Imajući to u vidu, došli smo na ideju da napravimo ovaj Priručnik koji može doprinijeti stvaranju bezbjednijih uslova za rad u kućnoj atmosferi i postizanju zdravog radnog mjesta. Kada je riječ o radu od kuće fokus ovog Priručnika je na zaposlenima kojima rad od kuće nije privremenog, već stalnog karaktera i u njemu vide dugoročnu perspektivu. Rad od kuće predstavlja poslovni angažman koji podrazumijeva izvršenje radnih zadataka u kućnoj atmosferi pomoću informacionih i komunikacionih tehnologija.

Iznenadni prelazak na rad od kuće postavlja visoke zahtjeve pred kompanije koje odjednom moraju da obezbijede da njihovi zaposleni imaju zdravo radno okruženje u svom domu. Ako ovaj zahtjev ne bude ispunjen, produktivnost zaposlenih će biti smanjena. Ovaj Priručnik će dati neke korisne savjete za opremanje radnog prostora i organizaciju rada u kućnim uslovima i izazovima koje nosi, a namijenjen je zaposlenima i poslodavcima.

Priručnik je nastao u okviru projekta „Za zdravija radna mjesta 2022–2024. u Crnoj Gori“ čiji je cilj smanjenje potencijalnih zdravstvenih rizika za zaposlene koji rade od kuće i poboljšanje njihove bezbjednosti.

Ideja autora je da zaposleni koji su radili ili rade od kuće imaju kratak pravilnik kako da organizuju svoje radno mjesto u kući poštujući ergonomске kriterijume koje propisuje crnogorsko i zakonodavstvo EU.

Projekat je podržan od strane Macedonian Occupational Safety and Health Association i finansiran od strane EU. Sadržaj Priručnika je isključiva odgovornost ALFA Centra i ne odražava nužno stavove Evropske unije.

Za više informacija o projektu posjetite
www.alfacentar.org



ERGONOMSKI USLOVI RADA OD KUĆE

Ergonomija je interdisciplinarna nauka koja se bavi sistemom čovjek – sredstvo za rad, kako bi se sredstva za rad na najbolji način prilagodila čovjekovim psiho-fizičkim ograničenjima i potrebama, a sve u cilju zdravijeg radnog mjesta. Neergonomsko radno mjesto dovodi do psiho-fizičkih oboljenja, ali i smanjenja produktivnosti pri radu. Primjenom ergonomskih mjera obezbjeđuje se smanjenje rizika, čime se promovišu bezbjednost, dobrobit i blagostanje zaposlenih, što je osnovni cilj ergonomije.

Ergonomija nalazi svoju primjenu kod poslodavaca pri dizajniranju i osmišljavanju radnog prostora, međutim u skladu sa novonastalom situacijom u vezi sa pandemijom Kovida-19, kao i aktuelnim trendom za određena radna zanimanja, sve se češće praktikuje tzv. rad od kuće. Prateći trendove na tržištu rada u Evropi i svijetu kao i statističke podatke, sasvim je jasno da je rad na daljinu ili rad od kuće sadašnjost i budućnost, što predstavlja izazov u stvaranju ergonomski bezbjednog radnog mjesta u kućnim uslovima rada.

Glavni izazov predstavlja obezbjeđivanje ergonomski adekvatnog radnog prostora u porodičnom domu, usljed različitih faktora i uticaja, ali i pružanje prave preporuke uzimajući u obzir različite mogućnosti i uslove zaposlenih, koji na ovaj način obavljaju svoj posao.

Prilikom privremenog ili kratkročnog rada od kuće kuhinjski sto i stolica nam se mogu učiniti kao rješenje, međutim, pri radu od kuće tokom četrdesetočasovne radne nedjelje, neophodno je adekvatno opremiti radni prostor i ispoštovati niz pravila i zakonskih obaveza:

EKRAN

- Udaljenost ekrana od očiju zaposlenog ne treba da bude manja od 500 mm, ali ne tolika da stvara smetnje pri čitanju podataka sa ekrana.
- Karakteri na ekranu treba da budu dobro definisani i jasno uobličeni. Karakteri, razmaci između karaktera i redova treba da budu dovoljno veliki, da mogu da se razlikuju bez napora, ali ne preveliki kako bi tekst bio pregledan.
- Slika na ekranu treba da bude stabilna, bez treperenja ili drugih oblika nestabilnosti. Frekvencija osvježavanja slike na ekranima treba da bude najmanje 75 Hz za CRT ekrane i 60 Hz za LCD ekrane.
- Svjetlosna jačina karaktera i/ili kontrast između karaktera i pozadine treba da budu lako podesivi zaposlenom i prilagodljivi uslovima radne sredine.
- Ekran treba da bude podesiv u horizontalnoj i vertikalnim ravnima u skladu sa potrebama zaposlenog. Na radnom stolu ili radnoj površini ne treba da bude predmeta koji ometaju podešavanje ekrana.
- Posebno postolje za ekrane ili podesivi sto treba da budu obezbijeđeni tako da je pravac gledanja u istoj ravnini ili ukošen prema dolje do 20°.
- Na ekranu ne treba da bude odbleska ili refleksije koji mogu da smetaju zaposlenom.
- Ekran treba da bude čist, kako bi slika bila jasna, a tekst čitljiv.

TASTATURA

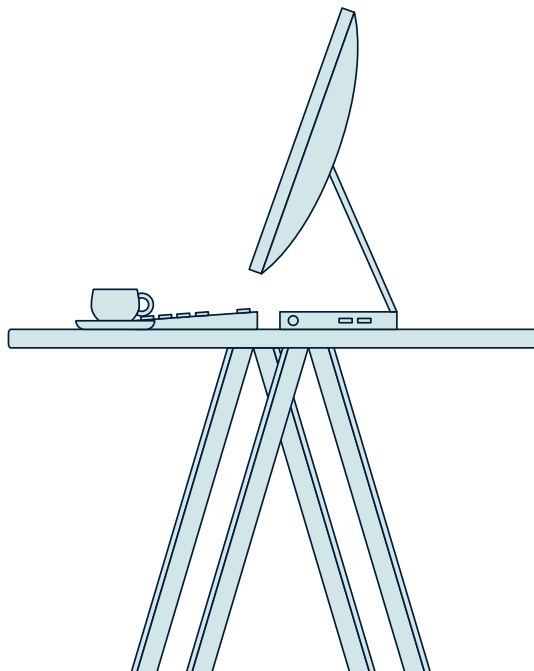
- Tastatura treba da ima podesivi nagib i da bude odvojena od ekrana tako da zaposleni može da zauzme udoban radni položaj koji sprečava pojavu zamora u rukama ili šakama.
- Ispred tastature treba da postoji dovoljno prostora za oslonac šaka i ruku zaposlenog.
- Tastatura treba da ima mat površinu koja ne izaziva odblesak svjetlosti.
- Raspored i karakteristike tastera treba da budu takvi da olakšaju upotrebu tastature.
- Simboli na tasterima treba da imaju odgovarajući kontrast u odnosu na tastere i da su čitljivi iz predviđenog položaja za rad.

RADNI STO

- Radni sto ili radna površina treba da imaju dovoljno veliku površinu koja ne izaziva odbлесак i da omogućavaju fleksibilan raspored ekrana, tastature, dokumenata i prateće opreme.
- Držač dokumenata treba da bude stabilan, podesiv i postavljen na način koji pokrete glave i očiju svodi na minimum.

RADNA STOLICA

- Radna stolica treba da bude stabilna i da zaposlenom omogućava slobodu pokreta i udoban položaj.
- Visina sjedišta treba da bude podesiva.
- Naslon treba da bude oslonac za cijela leđa, podesiv po nagibu i visini.
- Oslonac za stopala treba da bude obezbijeđen zaposlenom koji želi da ga koristi. Oslonac za stopala treba da bude dovoljno visok i stabilan, da omogućava udoban položaj stopala i nagib nogu i da nema klizavu površinu.

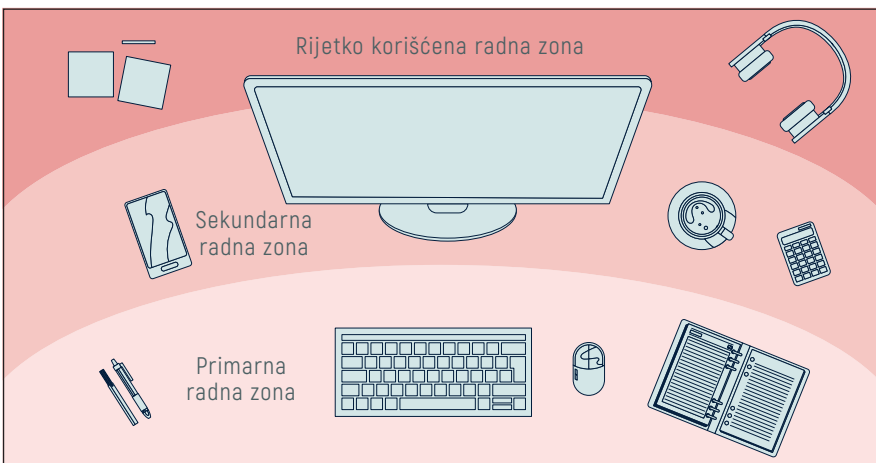


Preporuke kako napraviti Set Up za ergonomično radno mjesto u kući:

POČNITE SA RADNIM STOLOM.

Za rad od kuće najbolja je opcija imati ergonomski kancelarijski radni sto, ali u skladu sa prostornim mogućnostima šta god da je vaš radni sto u ovom trenutku (trpezarijski sto, radni pult) morate se uvjeriti da vam ne izaziva određene probleme. Idealna visina stola bi trebala da bude od 68-72cm, uz preporučenu radnu širinu stola od 160cm i 80-90 cm dubine. Visina radnog stola mora odgovarati vašim koljenima, stopalima i pritom je neophodno da osjećate komfor ispod radne površine. Ukoliko to nije slučaj, neophodno je da prilagodite radni sto u skladu sa tim zahtjevima, jer svako izlaganje radu na takav način stvara zdravstvene poteškoće i mišićno-koštana opterećenja.

Podijelite radni sto odnosno radnu površinu na zone primarna – sekundarna – rijetko korišćena radna zona. U primarnoj radnoj zoni treba da se nalaze tastatura i miš, da vam sve bude nadohvat ruke, da ne zahtijeva istezanje. Na kraju sekundarne zone treba da se nalaze monitor i sredstva koja možete dohvatiti ispružajući ruku ako vam je, tokom rada, nešto potrebno. U rijetko korišćenoj zoni, iza i kružno oko monitora, postavite sredstva koja su vam rijetko potrebna tokom rada.



PODESITE RADNU VISINU.

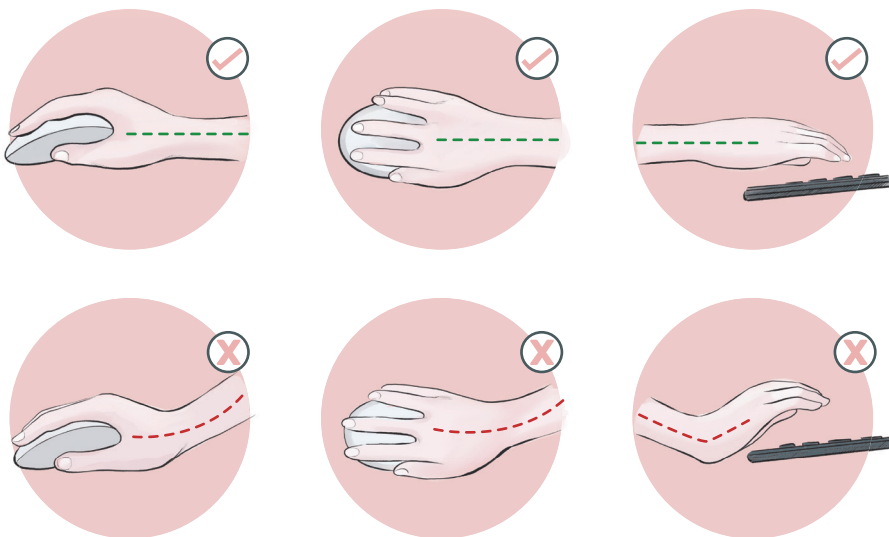
Šta god da koristite kao radnu površinu, neophodno je da tastatura i miš budu u visini laktova pri sjedenju. Sjedite za sto, držite ramena prirodno i kičmu pravo i ispružite laktove blago naprijed kao da kucate na tastaturi. To je prava visina za vašu radnu površinu. Ako radni sto nije podesiv po visini, regulaciju visine obezbijedite radnom stolicom koja jeste.

POLOŽAJ TASTATURE

Tastatura treba da ima podesivi nagib i da bude odvojena od ekrana kako biste mogli zauzeti udoban radni položaj i spriječiti zamor u rukama i šakama, sa dovoljnim prostorom ispred tastature za oslonac šaka i ruku. Podesite je u visini laktova i u položaju da možete pokretima zglobova da dohvatite što veći broj tipki bez pomjeranja laktova. Najbolju pokrivenost tipki ćete postići postavljanjem tastature na način da tipka B bude naspram sredine vašeg grudnog koša.

POLOŽAJ MIŠA

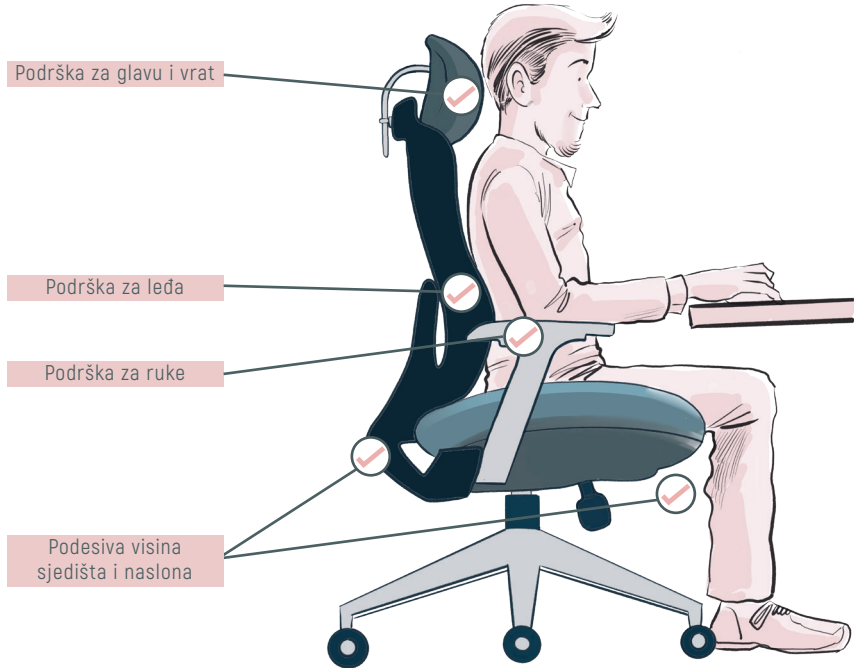
Ukoliko koristite miš za rad neophodno je da bude u blizini tastature za laki dohvat bez posebnog opterećenja i pomjeranja, na strani vaše dominantnije ruke.



RADNA STOLICA

Neadekvatna radna stolica predstavlja najveći rizik u vašem radnom prostoru, zato je neophodno da najveću pažnju usmjerite na nju i na adekvatan odabir. Za dugotrajni rad od kuće radna stolica treba da bude stabilna i da vam omogućava slobodu pokreta i udoban položaj. Stolica je neophodno da bude podesiva po visini zbog pravilne regulacije i podešavanja visine, sa naslonom za cijela leđa i podrškom za donji dio kičme. Površina za sjedjenje mora biti barem 2-3 cm veća

od širine kukova. Kada sjedite na stolici vaša stopala bi trebalo da budu u ravni sa podom. Potrebno je da koristite oslonac za stopala koji je dovoljno visok i stabilan bez klizave površine, da vam omogući udoban položaj stopala i nagib nogu.



RAČUNAR

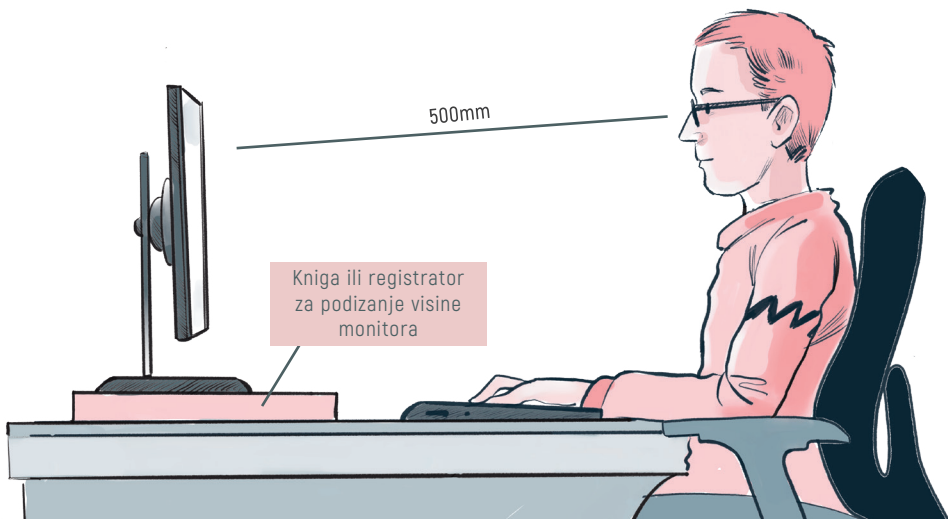
Zahvaljujući prenosivosti laptop uređaji su jako popularni, ali laptopovi imaju svoja ergonomska ograničenja. Glavni problem kod laptopova je što su ekran i tastatura povezani što predstavlja otežavajuću okolnost sa ergonomske strane. Rad na laptopu u kratkim intervalima je prihvatljiv, ali konstantno korišćenje, na duži vremenski period, može dovesti do opterećenja mišićno-koštanog sistema zaposlenog, a usljed nepravilnog položaja kičme (pognut položaj) pri radu, što u konačnom može povećati rizik od nastanka profesionalnih oboljenja. Međutim, postoje načini za poboljšanje ergonomskih uslova pri radu na laptop računarima. Kada koristite laptop duže vrijeme trebalo bi da prilagodite visinu ekrana u visini očiju uz pomoć adekvatnog postolja. To, međutim, dovodi do otežanog kucanja na

tastaturi laptopa, a ovo se može riješiti korišćenjem eksterne tastature i miša. Ukoliko imate problema sa očitavanjem teksta i sadržaja iskoristite opcije uvećanja teksta. Na ekranima ne treba da bude odbлеска ili refleksije koji mogu da vam smetaju.



POLOŽAJ MONITORA

U zavisnosti od toga koliko monitora koristite u radnom prostoru, morate ih postaviti na različite pozicije na vašem radnom stolu. Prva stvar kod pozicioniranja monitora je da ekran monitora bude u ravni ili blago niže (20°) od visine očiju, u pravilnom sjedećem položaju. Ukoliko monitor ne odgovara visini i ako nije podešiv, uzmite u obzir da podesite visinu uz pomoć nekog postolja (knjige, registratora) da biste postigli neophodnu visinu. Udaljenost monitora od očiju treba da bude minimum 50 cm. Kod većih monitora podesiti i veću udaljenost do pozicije



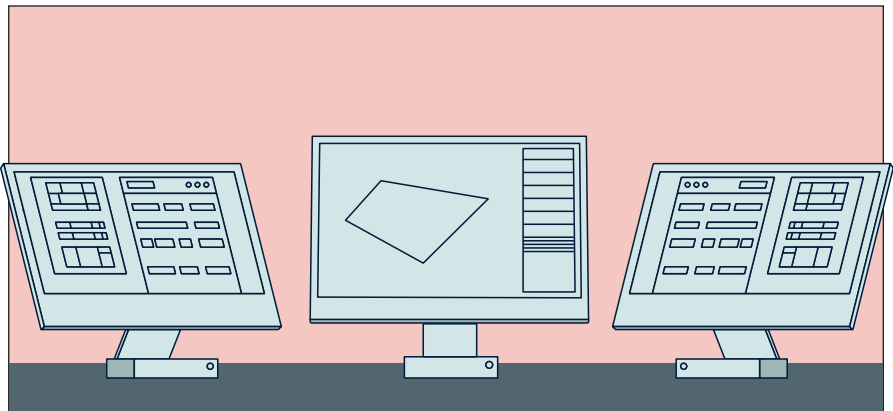
gdje vidite čitav ekran odjednom, što znači da nećete morati da pomjerate glavu lijevo-desno prateći sadržaj na ekranu. Ukoliko imate problema sa očitavanjem teksta i sadržaja iskoristite opcije uvećanja teksta. Na ekranima ne treba da bude odbljeska ili refleksije koji mogu da vam smetaju.

DVA EKRANA

Poravnajte dva ekrana jedan pored drugoga bez razmaka. Ako koristite dva monitora podjednako, onda bi trebalo da se spoje na sredini vidnog polja pri pravilnom položaju vrata i glave. Ukoliko koristite jedan monitor više od drugog, neka taj bude u centru vidnog polja, a drugi, manje korišćeni monitor, postavite sa strane, sa blagim iskošenjem između monitora.

TRI EKRANA

Glavni monitor treba da bude u sredini, a ostala dva po jedan sa svake strane glavnog monitora bez razmaka i malo ukošena ka unutra.



RADNO OKRUŽENJE USLOVI RADNE SREDINE

Radna sredina, odnosno radna okolina, je prostor u kojem se obavlja rad i uključuje radna mjesta, radne uslove, radne postupke, odnose u procesu rada i druge uticaje spoljašnje sredine.

Dugotrajan rad u neadekvatnim uslovima radne sredine utiče na zdravlje zaposlenih kao i na njihovo zadovoljstvo uslovima rada. On svakako ima svoju ulogu i u nastanku profesionalnih oboljenja koje rad za računaram nosi, budući da milioni zaposlenih širom Evrope pate od poremećaja mišićno-koštanog sistema povezanih s radom.

Pod uslovima radne sredine podrazumijevamo uslove u radnom prostoru sa aspekta:

1. **Fizičkih štetnosti**
2. **Hemijskih štetnosti**
3. **Bioloških štetnosti**
4. **Štetnih zračenja**
5. **Nepovoljni klimatski uslovi**

Za rad od kuće, koji je umnogome usmjeren na rad za računaram, najznačajniji aspekti koje treba uzeti u razmatranje, u cilju obezbjeđenja adekvatnih uslova, su fizičke štetnosti: buka i osvetljenje kao i mikroklimatski uslovi. Poštovanjem zakonskih normi neophodno je i u kućnim uslovima obezbijediti minimum uslova radne sredine koji garantuju smanjenje rizika od nastanka profesionalnih oboljenja.

OSVJETLJENJE NA RADNOM MJESTU

Osvjetljenje predstavlja jako važan element radnog prostora i neophodan uslov za uspješno obavljanje radnog procesa. Pravilno osvjetljenje radnog prostora i radnog mjesta treba da nam obezbijedi zaštitu čula vida, smanji nervnomišićnu napetost, umanja broj grešaka i omogući preciznost i produktivnost u radu. Za razliku od osvjetljenja poslovnih radnih prostora koji se adekvatno planiraju uz pomoć proračuna da zadovolje uslove neophodne za zaposlene, u kućnim uslovima su takve situacije rijetke i vrlo često je potrebna korekcija osvjetljenja. U skladu sa zakonskom regulativom zaštite i zdravlja na radu pri korišćenju opreme sa ekranima:

- Prirodno i/ili vještačko osvjetljenje treba da bude najmanje 300 luxa i da obezbjeđuje odgovarajuću osvjetljenost i kontrast između ekrana i pozadinskog prostora, uzimajući u obzir vrstu poslova, potrebe zaposlenog i zahtjeve njegovog vida.
- Uređenje radnog mjesta i izbor, kao i pozicioniranje vještačkog osvjetljenja, treba da budu izvedeni na način da se sprečava nastanak odbleska ili refleksije.



Preporuke kako urediti adekvatne uslove osvjetljenja za rad od kuće

- Obezbijedite osvjetljenje od 300 luxa za rad na računaru. Ukoliko vaša već postojeća rasvjeta ne zadovoljava uslove, pribjegnite tehničkom rješenju poboljšanja osvjetljenja ili dopunskom osvjetljenju u vidu rasvjetnog tijela.
- Obratite pažnju da sunčeva svjetlost ne pada direktno na radno mjesto i da je uskladite sa svjetlošću koja se reflektuje sa okolnih zidova na način da se ne stvara direktni odbljesak i/ili refleksija na ekranima. Refleksija i/ili odbljesak imaju za posljedicu naprezanje očiju i stvaraju mogućnost i rizik od glavobolja, zamućenog vida, vratnog i ramenog bola.
- Najbolji način da postignete najadekvatnije osvjetljenje svog radnog prostora jeste da koristite indirektno osvjetljenje ukoliko postoji mogućnost i napravite balans između prirodnog i vještačkog osvjetljenja. Prirodno osvjetljenje utiče na produkciju hormona potrebnih za san i utiče pozitivno na raspoloženje.
- Dodatno osvjetljenje u vidu stonice ili podne lampe možete iskoristiti da upotpunite i poboljšate osvjetljenost u skladu sa potrebom, poštujući prethodno navedena pravila u vezi sa odbljeskom i/ili refleksijom.

BUKA NA RADNOM MJESTU

Buku predstavlja svaki neželjeni zvuk koji dopire do ljudskog uha, što znači da ne mora biti nužno glasan već samo nepoželjan. Iako se obično u percepciji ljudi buka na radnom mjestu i radnoj sredini vezuje za proizvodne pogone i građevinski sektor, ona predstavlja i značajan aspekt u radu od kuće. Rad od kuće najčešće podrazumijeva intelektualni rad na računaru koji zahtijeva umno naprezanje, usredsređenost, odgovornost, komunikaciju sa grupama ljudi, rukovođenje i dr. u zavisnosti od opisa radnog mjesta i zadataka. Pravi je izazov naći balans u radu od kuće, u porodičnoj atmosferi sa puno različitih mogućnosti izvora buke, a u cilju koncentracije i produktivnosti u radu. Izvori buke u radu od kuće mogu biti brojni: ventilacija, klimatizacija, saobraćajna buka, rad uređaja, govor i aktivnost ukućana, televizijski program, komšiluk i čitav jedan spektar otežavajućih okolnosti koje nam se u kancelarijskim radnim prostorima ne bi mogle dogoditi ako su ispoštovana pravila koja se odnose na radni prostor.

U zakonskoj regulativi postoje norme i maksimalne dozvoljene vrijednosti koje se odnose na osmočasovnu izloženost, a garantuju neometan rad kod pojedinih vrsta poslova.



Problem buke se lakše rješava ukoliko imate posebnu prostoriju za rad od kuće ili prostora za postavljanje zvučnih panela, međutim ako vaš radni prostor zamjenjuju dnevna soba, trpezarija ili spavaća soba, neophodno je naći adekvatno rješenje u cilju bezbjednosti i produktivnosti.

Preporuke za smanjenje nivoa buke:

- Svakako najlakše rješenje predstavlja korišćenje slušalica sa mikrofonom koje će umanjiti nivo izvora buke u okolini i omogućiti adekvatnu koncentraciju za obavljanje radnih zadataka
- Utičite na uređenje radnog prostora. Zvuk putuje u talasima, mekane i nejednake površine apsorbiraju zvučne talase, dok ih ravne odbijaju do vas, što znači da namještaj, slike na zidu, biljke, tepisi, kućne biblioteke takođe utiču na smanjenje buke.
- Kao što u kancelarijskim radnim prostorima poslodavaca postoje pravila ponašanja, na sličan način je neophodno da kroz socijalni dijalog sa djelionicima radnog i životnog prostora uredite pravila ponašanja i obezbijedite što veći komfor na svojoj radnoj poziciji umanjem buke kao fizičke štetnosti.

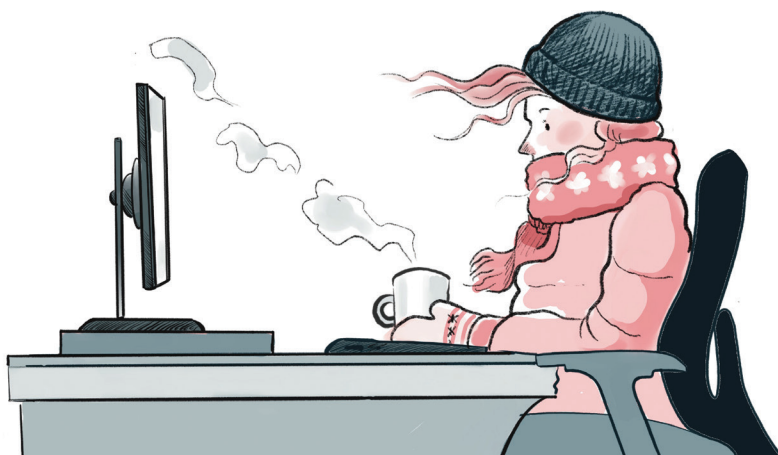
MIKROKLIMA

Adekvatni mikroklimatski uslovi nisu važni samo za komfor, već mogu značajno uticati i na produktivnost. Pri radu od kuće takođe su potrebni kvalitetni radni uslovi i ambijent sa aspekta mikroklimatskih uslova, ali za razliku od kancelarijskih prostora kod poslodavca, u stambenom prostoru moramo da nađemo skladan mikroklimatski balans za porodični/radni život.

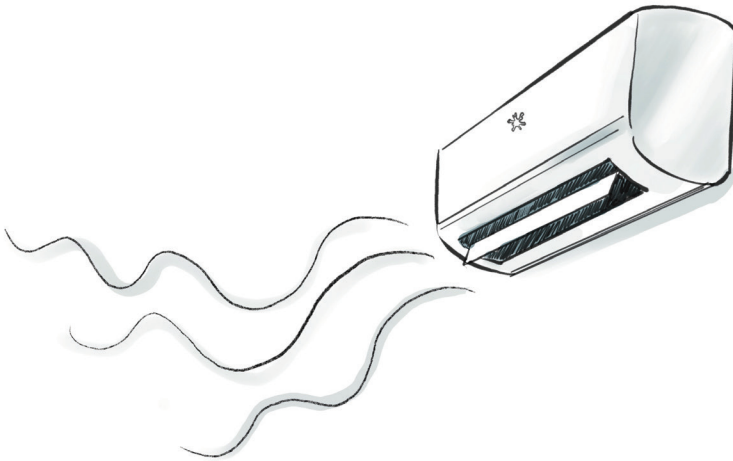
Zakonska regulativa daje okvire u kojima treba prilagoditi i obezbijediti mikroklimatske radne uslove koji podrazumijevaju: temperaturu, relativnu vlažnost vazduha i brzinu strujanja vazduha.

Preporuke za postizanje adekvatnih klimatskih uslova pri radu od kuće:

- Najveća produktivnost u radu zabilježena je na temperaturi od 22°C i sa svakim povećanjem ili smanjenjem temperature produktivnost rada opada. Pri radu na temperaturi od 30°C produktivnost opada za 8,9% (Helsinki University of Tehnology studija, 2006).
- Kako relativna vlažnost vazduha utiče na razvoj bioloških organizama koji utiču na ljudski organizam i okruženje, preporučeno je da održavate relativnu vlažnost 40-60%.



- Izbjegavajte direktan protok i strujanje vazduha, kao i rad na poziciji gdje klima izbacuje hladan vazduh, kako biste spriječili neželjene zdravstvene tegobe (prehlade, glavobolje).
- Redovno održavajte klimatske uređaje, servisirajte, vršite dezinfekciju.
- Redovno provjetravajte radni prostor i održavajte higijenu prostora.



SEDENTARNI NAČIN RADA DUGOTRAJNO SJEDJENJE

Sedentarni način rada sa sobom nosi veliki broj zdravstvenih rizika i ostavlja posljedice na cjelokupan organizam i što duže traje ovakav rad to je njegov efekat na zdravlje negativniji. Dokazano je da ljudsko tijelo nije namijenjeno da sjedi u jednom položaju, već zahtijeva konstantnu aktivnost.

Prosječno vrijeme koje zaposleni provedu sjedeći na svojim radnim mjestima tokom radnog vijeka, iznosi oko 80.000 sati ili 9 godina.

Kao odgovor na sedentarni način rada uglavnom se preporučuje redovna fizička aktivnost, ali pitanje je da li se posljedice dugotrajnog sjedjenja mogu anulirati samo fizičkim vježbanjem.

Sedentarni rad negativno utiče na rad srca, pankreasa, crijeva, mišića, cirkulacije, kostiju, vrata, ramena, leđa i mozga.

Nedovoljno kretanje usporava cirkulaciju, ograničava dotok krvi i kiseonika u mozak što utiče na njegov rad i dovodi do usporenog razmišljanja i slabije koncentracije.

Sedentarni način rada dovodi do taloženja kilograma i gojaznosti jer se smanjuje potrošnja glukoze, povećava se nivo šećera u krvi usljed čega se dodatno aktivira pankreas i pojačava lučenje insulina. Takođe, usljed usporene razgradnje masnoće u krvnim sudovima, dugotrajno sjedjenje predstavlja ozbiljan rizik za bolesti srca.

U položaju dugotrajnog rada za računarom glava je povijena naprijed, što dovodi do pojačanog mišićnog opterećenja i na vratu se stvara pritisak i poremećaj posture kičmenog stuba što dovodi do preopterećenja strukture pršljenskih zglobova, diskusa, ligamenta i mišića i rezultira nastankom degenerativnih promjena na kičmenom stubu.

Da bismo spriječili i umanjili rizike, neophodno je da koristimo ergonomski namještaj koji je prilagođen ljudskom tijelu, umanjuje stresove, napore i, konačno, dovodi do kvalitetnijeg i zdravijeg rada, praveći skladan balans odnosa između mišića i skeletnog sistema bez nepotrebnog gubitka energije.

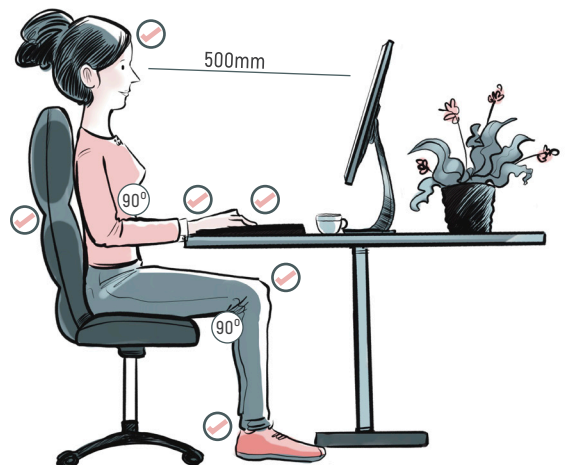
PRAVILNO SJEDJENJE

- Sjedite sa ispravljenim leđima i ramenima unazad. Vaš donji dio kičme treba da dodiruje naslon stolice.
- Sve tri prirodne krivine kičme treba da budu prisutne dok sjedite. Koristite ergonomske stolice ili lumbalnu rolnu da bi ste održali normalne krivine na leđima.
- Ravnomjerno rasporedite tjelesnu težinu na oba kuka.
- Savijte koljena pod pravim uglom. Neka vam budu ujednačena ili malo iznad kukova. Koristite oslonac za stopala ako je potrebno. Ne ukrštajte noge.
- Držite noge ravno na podu.
- Izbjegavajte sjedjenje u istom položaju duže od 25-30 minuta.
- Ako koristite stolicu koja se okreće nemojte se uvijati u struku dok sjedite, već okrenite cijelo tijelo
- Kada ustajete iz sjedećeg položaja pređite na prednji dio stolice i ustanite ispravljajući noge. Izbjegavajte savijanje naprijed u struku. Istegnite leđa i uradite par vježbi.

Nepravilan položaj



Pravilan položaj



VJEŽBE ZA ISTEZANJE U PAUZAMA

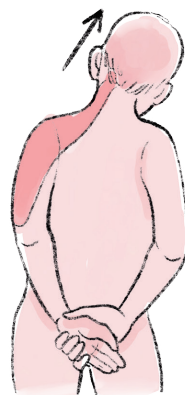
1

10-20 sekundi,
2 puta



5

10-12 sekundi,
svaka strana



9

8-10 sekundi,
svaka strana





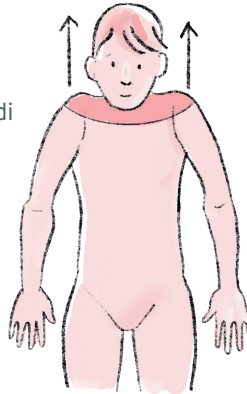
2

8-10 sekundi,
svaka strana



3

15-20 sekundi



4

3-5 sekundi,
3 puta



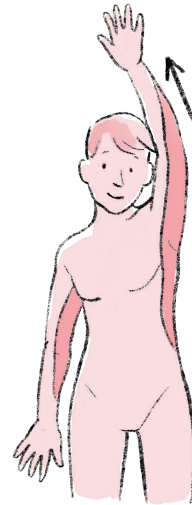
6

10 sekundi



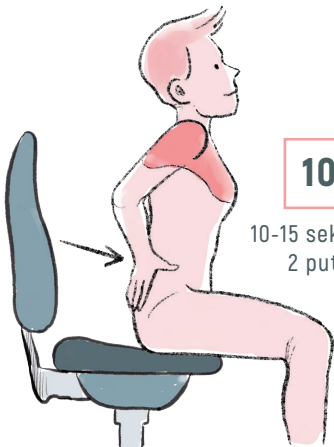
7

10 sekundi



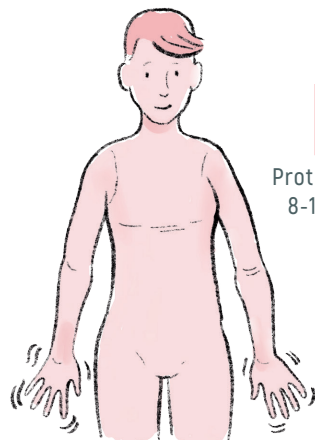
8

8-10 sekundi,
svaka strana



10

10-15 sekundi,
2 puta



11

Protresite ruke,
8-10 sekundi

ORGANIZACIJA RADA I PSI- HOSOCIJALNI FAKTORI

Iako rad od kuće postoji odavno, i značajan postotak zaposlenih obavlja svoje radne zadatke na ovaj način, u zadnje vrijeme je rad od kuće doživio svoju ekspanziju i nastavlja da raste. U skladu sa tim, počelo je ozbiljnije razmatranje psihosocijalnih faktora takvog načina obavljanja posla, pa i zdravstvene organizacije preispituju svoje planove, politike i propise kako bi u doglednoj budućnosti kreirale nove smjernice u vezi sa dinamikom rada u kućnim uslovima. Veliki broj zaposlenih koji obavljaju svoj posao od kuće, još uvijek se prilagođava toj dinamici trudeći se da pronađe ravnotežu između posla, brige o porodici, socijalnog života i ostalih faktora koji utiču na kvalitet života.

Rad od kuće ima svojih prednosti ali i određene negativne faktore koji imaju uticaj na mentalno zdravlje. Najčešći negativni faktori koji se odnose na mentalno zdravlje pri radu od kuće su usamljenost, anksioznost, preopterećenost, stres, pritisak, depresija.

Poslodavcu ili nadređenom je teže da u takvim radnim uslovima prepozna indikatore stresa, depresije, anksioznosti i psiho-fizičkih limita zaposlenog, nego što bi to bio slučaj da dijele isti radni prostor.



Takođe, veliki izazov je postići balans između porodičnih i profesionalnih očekivanja. Nedostatak pravilne rutine i nejasne granice između posla i kuće negativno utiče na mentalno zdravlje, a samim tim ima i direktne posljedice na sreću zaposlenog, mentalno stanje, san i odnose sa članovima domaćinstva.

Nedostatak fizičke konekcije sa kolegama i zajedničkih rutina može imati za uticaj gubitak kolegijalne podrške u poslu i izazvati usamljenost i otuđenost od kolektiva što može izazvati negativne posljedice na mentalno zdravlje zaposlenog.

Odgovornost za dobro mentalno zdravlje je dužnost i zaposlenog i poslodavca. Dužni ste da vodite računa o svom mentalnom zdravlju i skrenete pažnju poslodavcu ukoliko smatrate da je posao jedan od indikatora koji izazivaju kod vas anksioznost, pritisak ili stres.

Da biste prevazišli negativne mentalne efekte rada iskoristite neke od preporuka:

- Razgovarajte sa svojim poslodavcem o svojim osjećanjima, poteškoćama i nelagodama pri radu, planiranju i organizovanju rada, svojim ograničenjima u radu i opterećenjima.
- Postavite jasne granice između profesionalnog i porodičnog života kroz socijalni dijalog sa ukućanima i poslodavcem.
- Redovno pravite pauze u radu. Sklonite se sa radne pozicije i od svih digitalnih uređaja tokom pauze, omogućite svojim očima, vratu, ramenima i leđima potreban odmor.
- Poštujte ergonomske principe radnog prostora kao i uslova radne sredine.

- Napravite rutinu prije posla i za kraj posla. Ona će vam pomoći da se mentalno pripremite za posao i obaveze koje vas čekaju, i biće jasan signal da je posao završen i da počinje vaše slobodno vrijeme.
- Odvojite slobodno vrijeme za šetnju u prirodi. Šetnje u prirodi mogu pomoći smanjenju krvnog pritiska i hormona stresa.
- Održavajte socijalni život i komunicirajte sa drugim ljudima da biste izbjegli osjećaj usamljenosti i izolovanosti.
- Održavajte konekciju sa svojim kolegama i razgovarajte sa njima. Vjerovatno imaju iste ili slične probleme kao i vi. Možda možete pomoći jedni drugima kroz dijalog.
- Ne libite se da potražite pomoć psihologa.