

Informacja Nr 3/2021, 10 czerwca 2021r.

Praca zdalna

Pracuję zdalnie – czyli jak?

Ośrodek Enterprise Europe Network przy Fundacji Rozwoju Przedsiębiorczości we współpracy z Centralnym Instytutem Ochrony Pracy – Państwowym Instytutem Badawczym zaprasza na webinarium *Pracuję zdalnie czyli jak? nieformalnie, idealnie czy normalnie, naturalnie* dnia 9 lipca 2021r.

W programie:

ONLINE - SZANSA CZY WYZWANIE?

- ✓ praca zdalna jako stresor i motywator
- ✓ korzyści i problemy wynikające z pracy zdalnej
- ✓ błędy w pracy zdalnej
- ✓ dobre praktyki we współpracy online

JA I ONLINE

- ✓ jak zadbać o siebie w pracy zdalnej
- ✓ jak równoważyć sferę zawodową i prywatną podczas pracy w domu
- ✓ jak być pracownikiem dobrze zorganizowanym i skutecznym
- ✓ jak budować odporność psychiczną
- ✓ jak redukować stres i radzić sobie z emocjami w kryzysie

ORGANIZACJA ONLINE

- ✓ organizacja czasu – priorytety, cele i ich kontrola
- ✓ przygotowanie miejsca pracy i organizacja zadań
- ✓ prowadzenie zdalnych spotkań i podtrzymywanie uwagi uczestników
- ✓ zarządzanie zespołem w warunkach pracy zdalnej i hybrydowej

Zajęcia prowadzi Pani Danuta Jacoń-Chmielecka, psycholog z ponad 15-letnim doświadczeniem, coach, trener, moderator Design Thinking, od wielu lat współpracujący z Fundacją Rozwoju Przedsiębiorczości. Podczas zajęć wyzwala potencjał uczestników, inspiruje ich do identyfikowania skutecznych rozwiązań i pozytywnych postaw.

Zgłoszenia: <https://pracazdalna.frp.lodz.pl>. Zachęcamy do udziału wszystkich zainteresowanych.



Praca zdalna przy komputerze

W Centralnym Instytucie Ochrony Pracy – Państwowym Instytucie Badawczym powstała kolejna publikacja dotycząca pracy zdalnej *Zasady organizacji pracy zdalnej przy komputerze* (CIOP-PIB, Warszawa, 2021). Zawiera informacje związane z pracą przy komputerze i laptopie, zalecenia dla pracowników i dla kadry kierowniczej, wykaz literatury oraz zestaw ćwiczeń do wykonania podczas przerw w pracy.

Redaktorem merytorycznym publikacji jest Pani prof. dr hab. med. Joanna Bugajska.

Więcej:

https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/91884/202103241318&Zasady_organizacji_pracy_zdalnej_CIOP_PIB_2021.pdf



Ryzyko zawodowe przy pracy zdalnej

CIOP-PIB przygotował materiał instruktażowy dotyczący oceny ryzyka zawodowego na stanowiskach pracy zdalnej. Obejmuje m.in. przygotowanie do oceny ryzyka, przebieg poszczególnych etapów oceny, listę kontrolną do identyfikacji zagrożeń, przykładową kartę oceny ryzyka zawodowego dla pracownika wykonującego pracę zdalną.

Więcej:

https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/91885/202103241428&Ocena_ryzyka_zawodowego-praca_zdalna_2021.pdf

Praca zdalna podczas pandemii COVID-19

Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA) opracowała raport *Praca zdalna podczas pandemii COVID-19: zagrożenia i strategie w zakresie zapobiegania*. Raport przedstawia m.in. zagrożenia, korzyści i wyzwania dla pracowników i firm związane z pracą zdalną w czasie pandemii. Podkreśla znaczenie oceny ryzyka na stanowiskach pracy. Wskazuje potencjalne zagrożenia psychospołeczne. Zawiera europejskie przepisy dotyczące pracy zdalnej.

Więcej informacji:

<https://osha.europa.eu/pl/publications/teleworking-during-covid-19-pandemic-risks-and-prevention-strategies/view>



COVID-19

Często słyszymy o odwróceniu pandemii. Jednak ryzyko zakażenia wciąż istnieje i stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia i życia.

Materiały CIOP-PIB związane z COVID-19:

Infografiki

Jak ograniczyć kontakty w pracy

Zasady higieny pracy

Środki ochrony indywidualnej

są dostępne na stronie głównej <https://www.ciop.pl>.

Film instruktażowy *Ochrona przed wirusem SARS-CoV2 – środki ochrony indywidualnej*
https://www.youtube.com/watch?v=l_4949H6vCw&feature=youtu.be

Zasady stosowania środków ochrony indywidualnej stosowanych w warunkach zagrożeń biologicznych (SARS-Cov-2)

https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/91942/202104142315&Zasady_stosowania_SOI_przy_zagrozeniu_SARS_COV_2.pdf

Wskazówki dotyczące oceny ryzyka zawodowego związanego z narażeniem na wirus SARS-CoV-2 w miejscu pracy

<https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/90800/202009183135&Ocena-ryzyka-zwiazanego-z-mozliwoscia-narazenia-na-wirus-SARS-CoV-2.pdf>



Ocena ryzyka zawodowego związanego z COVID-19 z wykorzystaniem OiRA



Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy (EU-OSHA) rekomenduje zastosowanie ulepszonego narzędzia OiRA (Online Interactive Risk Assessment) do oceny ryzyka zawodowego dotyczącego COVID-19. Pierwotne narzędzie opracowano rok temu. Teraz zostało zaktualizowane i dostosowane do specyfiki różnych zawodów i sektorów.

Więcej informacji:

<https://oiraproject.eu/pl>

<https://osha.europa.eu/pl/highlights/covid-19-risks-assessment-work-lets-do-it-better-oir>



Kampania *Dźwigaj z głową (Lighten the Load)*



Sesja informacyjna dotycząca zaburzeń mięśniowo-szkieletowych związanych z pracą siedzącą

EU-OSHA zaprasza do udziału w wirtualnym spotkaniu *MSDs and sedentary work – get moving at work*, dnia 16 czerwca, o godz. 11. W programie m.in. wprowadzenie do tematu i informacja o dostępnych materiałach informacyjnych, w tym o pakiecie promocyjnym *Ruszaj się w pracy (Get moving at work)*.

Udział bezpłatny.

Zgłoszenia: <https://www.eventbrite.ie/e/3rd-virtual-info-session-msds-and-sedentary-work-get-moving-at-work-registration-152875778569>



Przewlekłe schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego - właściwe rozwiązania, aby pozostać w pracy

Konsekwencją starzenia się europejskiego społeczeństwa jest zwiększająca się grupa pracowników starszych, cierpiących na przewlekłe schorzenia układu mięśniowo-szkieletowego). Jednak przy odpowiednim wsparciu osoby te mogą wciąż być w pełni aktywne zawodowo.

EU-OSHA przygotowała sprawozdanie na ten temat wraz ze wskazówkami, przykładami i dobrymi praktykami prostych rozwiązań organizacji pracy i miejsc pracy oraz poradami dotyczącymi skutecznego powrotu do pracy, podkreślając istotne znaczenie wczesnej interwencji oraz komunikacji między pracownikiem a pracodawcą.

Więcej informacji:

<https://osha.europa.eu/en/publications/working-chronic-msds-good-practice-advice/view>

<https://osha.europa.eu/en/publications/analysis-case-studies-working-chronic-musculoskeletal-disorders/view>

<https://healthy-workplaces.eu/en/about-topic/priority-area/chronic-conditions>



OSHwiki o zaburzeniach układu mięśniowo-szkieletowego

Praca z zaburzeniami reumatycznymi i mięśniowo-szkieletowymi

[https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_\(RMDs\)](https://oshwiki.eu/wiki/Working_with_rheumatic_and_musculoskeletal_diseases_(RMDs))

Wczesne zapobieganie zaburzeniom układu mięśniowo-szkieletowego

https://oshwiki.eu/wiki/Early_intervention_for_musculoskeletal_disorders_among_the_working_population

Postępowanie w stanach bólu dolnej części pleców

https://oshwiki.eu/wiki/Managing_low_back_conditions_and_low_back_pain



Więcej informacji na europejskiej stronie Kampanii

<https://healthy-workplaces.eu/pl>

oraz na stronie CIOP-PIB

https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/appmanager/ciop/pl?_nfpb=true&_pageLabel=P54400254111600078300211



Źródła:

<https://osha.europa.eu>

<https://healthy-workplaces.eu>

<https://oshwiki.eu>

<https://www.eventbrite.ie>

<https://www.ciop.pl>

<https://www.youtube.com>