

Tab. 1: Kontrolní list pro hodnocení domácího pracoviště.

Kritérium	Doporučené hodnoty	Hodnocení (měření)	
		Splněno	Nesplněno
Pracoviště			
Podlahová plocha a prostor na jednoho zaměstnance	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ V letním období optimum 23°C; ▪ V zimním období 20 – 24°C; ▪ Max. teplota 28°C; ▪ Proudění vzduchu 0,15 m.s⁻¹; ▪ Relativní vlhkost vzduchu 40 – 60 %; 		
Celkové osvětlení	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Osvětlenost minimálně 300 – 500 lx; ▪ Umělé osvětlení se stínítky nebo mléčným krytem k rozptýlení světla proti přímému osvětlení očí; ▪ Odrážené světlo se neodráží se z ploch (stůl, zrcadlo, monitor) do očí pracovníka; 		
Akustické podmínky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Max. 65 dB(A) při rutinních činnostech; ▪ Max. 55 dB(A) při činnostech psychicky náročných; 		
Vybavení lékárničky	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Obsah lékárničky odpovídá vyhotovenému seznamu (dle hodnocení rizik práce); 		
Pracovní místo			
Umístění na pracovišti a jeho uspořádání	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 40 – 75 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	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 hrubou namáhavou práci (řezání ruční pilou, hoblování) je cca ve výšce kyčlí; ▪ Výška stolu pro stojícího pracovníka konajícího jemné 		

Kritérium	Doporučené hodnoty	Hodnocení (měření)	
		Splněno	Nesplněno
	<p>práce (hodinářské) je ve výši prsou;</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 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; <p>▪ Při práci vkleče používat měkké podložky pod kolena;</p>		
Obrazovka, klávesnice a počítačová myš	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 denně) používá s externě připojenou klávesnicí, počítačovou myší a monitorem; 		
Podklady a písemnosti	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Dostatečný kontrast mezi pozadím a znaky 		
Stroje a technická zařízení	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 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 režim	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pracovní doba nepřesahuje 8 hodin práce a obsahuje 30minutovou přestávku na jídlo a oddech; ▪ Bezpečnostní přestávka po každých dvou hodinách nepřetržité rizikové práce v délce trvání 10 minut; ▪ Krátkodobá přestávka (mikropřestávka) ke snížení psychické či smyslové zátěže, zatížení drobných svalových skupin – četnost přestávky si stanovuje zaměstnanec (zpravidla po hodině práce) v délce několika minut (1-5); 		

Tab. 2: Soubor otázek k ověření vhodnosti nastavení BOZP u zaměstnanců pracujících z domova.¹

Číslo	Otázka	Splněno		Poznámky
		Ano	Ne	
1	Poskytujete svým zaměstnancům možnost pracovat z domova?			
2	Vnímají zaměstnanci možnost pracovat z domova jako přínosný benefit?			
3	Umožňujete využívat možnost práce z domova všem zaměstnancům? ²			
4	Řešíte, v rámci analýzy rizik, u zaměstnanců pracujících z domova a starající se o dítě specifická rizika?			
5	Určujete zaměstnancům pracujícím z domova pravidelně konkrétní úkoly?			
6	Provádí zaměstnanec pracující z domova pouze běžnou práci kancelářského (duševního) charakteru?			
7	Kontrolujete průběžně plnění úkolu zaměstnanců pracujících z domova (systém odevzdávání či kontrola průběžných výsledků či výstupů)?			
8	Máte zajištěn způsob pravidelné komunikace se zaměstnanci pracující z domova?			
9	Máte zajištěn způsob pravidelné komunikace zaměstnance pracujícího z domova s ostatními zaměstnanci?			
10	Školíte cíleně zaměstnance pracující z domova o specifikách BOZP na pracovišti mimo pracoviště zaměstnavatele?			
11	Máte nastaveny zásady, jak by mělo vypadat pracoviště zaměstnance pracujícího z domova?			
12	Poskytujete zaměstnanci pracujícímu z domova specifické vybavení (nábytek, technické vybavení a podobně)?			
13	Hradíte zaměstnanci náklady na energie, služby a podobně?			
14	Provádíte prohlídku budoucího pracovního místa zaměstnance pracujícího z domova (návštěva v bytě pracovníka), popřípadě, opakujete takové prohlídky?			
15	Odhadujete rizika práce doma a přijímáte vhodná opatření ke snížení odhadnutých rizik, k eliminaci zdrojů nebezpečí?			
16	Respektujete právo zaměstnance pracujícího z domova možnost rozvrhnout si pracovní dobu sám?			
17	Zohledňujete, v rámci knihy úrazů, úrazy vzniklé při práci doma?			

¹ V případě, kdy na některou z otázek odpovíte záporně, je vhodné hledat řešení, která by dopomohla ke změně odpovědi.

² Problematické může být například poskytování této formy práce pouze omezenému počtu zaměstnanců, což může vést k negativním vztahům na pracovišti.