

# 2020.11.16. - Az ITM Munkavédelmi Főosztályának tájékoztatása

*Az információtechnológiai vagy számítástechnikai eszközzel végzett távmunkavégzés során biztosítandó munkakörülményekről.*

1. A munkahelyet úgy kell kialakítani, hogy a munkavállalónak **legyen elegendő tere testhelyzete és mozgásai változtatásához**. A szűk munkatér nemcsak balesetveszélyes, de pszichés szempontból is megterhelő lehet.
2. A helyiségben az **ideális léghőmérséklet hideg évszakban 20-22 °C**, meleg évszakban 21-24 °C, a páratartalmat 40-60 százalék között javasolt tartani.
3. A munkahely megvilágításának legoptimálisabb módja a természetes megvilágítás (a helyiség alapterületének legalább 15-20 %-át kitevő ablakfelület). **A mesterséges világítás a helyiségben legyen szórt, a munkaasztalon pedig irányított**. Asztali lámpa alkalmazása esetén az általános mesterséges megvilágítást is használni kell, mert a jelentős megvilágítási különbségek miatt a szemnek gyakran kell a gyenge és erős fényhez alkalmazkodnia. A természetes és mesterséges fény, illetve a világos színű berendezési tárgyak vagy falak ne okozzanak közvetlen fényvisszaverődést, és lehetőleg ne idézzenek elő tükröződést a képernyőn.

# 2020.11.16. - Az ITM Munkavédelmi Főosztályának tájékoztatása

*Az információtechnológiai vagy számítástechnikai eszközzel végzett távmunkavégzés során biztosítandó munkakörülményekről.*

4. A **munkaszék legyen stabil**, továbbá biztosítsa a könnyű, szabad mozgást és a kényelmes testhelyzetet. A székek támasztania kell a gerincet, felülete olyan legyen, hogy a munkavállaló ne csúszhasson le róla. A **szék magassága legyen könnyen állítható, támlája legyen magasságában állítható és dönthető**. Amennyiben az ergonómiailag kedvező testtartás nem vehető fel, ajánlott lábtámaszt alkalmazni.
5. A **munkaasztal vagy munkafelület** legyen olyan nem fényvisszaverő felületű és nagyságú, hogy **biztosítsa a monitor, a billentyűzet, az iratok és a csatlakozó eszközök rugalmas elrendezését**.
6. A képernyőt úgy kell elhelyezni, hogy a képernyőt néző személy tekintete a képernyőközepére irányuljon. Nagyon fontos a megfelelő monitor-szem távolság, ami a képernyő képátlójától függően kb. 50-75 cm legyen. Ha a távolság túl kicsi vagy túl nagy, a szem túlerőltetését okozhatja. A képernyő legyen könnyen és szabadon elfordítható, dönthető. **A monitor felső széle szemmagasságban vagy kicsivel alatta helyezkedjen el**. Akkor kényelmes a fejtartás, ha a tekintet a vízszintestől 35°-kal lefelé irányul, így a képernyő felületével megközelítően derékszöget zár be. A monitor és az iratok lehetőleg egyforma távolságra legyenek, hogy ne kelljen a szemnek állandóan alkalmazkodni.

# 2020.11.16. - Az ITM Munkavédelmi Főosztályának tájékoztatása

*Az információtechnológiai vagy számítástechnikai eszközzel végzett távmunkavégzés során biztosítandó munkakörülményekről.*

7. A **billentyűzet legyen dönthető és a monitortól különálló** annak érdekében, hogy a használó kényelmes testtartást vehessen fel, karja és keze ne fáradjon el. A billentyűzet mindig a használó előtt, középen legyen, az asztallap szélétől olyan távolságra, hogy a kezeket és a csuklót meg lehessen támasztani.
8. A **laptopok vagy notebookok** sajátos konstrukciójuk miatt **külön billentyűzettel javasoltak** folyamatos, illetve tartós munkára, mivel használatuk kedvezőbb, egymástól független elhelyezést is lehetővé tesz, a kéz, a csukló alátámasztása jobban biztosítható.
9. A munkavégzéshez kizárólag olyan **munkaeszközök** alkalmazhatók, amelyek **gyárilag biztonságos kialakításúak**. A számítástechnikai eszközök kialakításukból adódóan biztosítják az áramütés elleni védelmet, sérülésmentes állapotukról azonban rendszeresen meg kell győződni.
10. Az **elektromos és hosszabbító kábelek ne legyenek összetekeredve** és úgy kell elhelyezni azokat, hogy ne okozzanak botlásveszélyt, illetve ne sérülhessenek meg.

# 2020.11.16. - Az ITM Munkavédelmi Főosztályának tájékoztatása

*Az információtechnológiai vagy számítástechnikai eszközzel végzett távmunkavégzés során biztosítandó munkakörülményekről.*

11. Ha van ingatlanban áram-védőkapcsoló, illetve füstjelző, havonta ellenőrizni kell azok helyes működését a teszt gombbal.
12. Rendszeresen, **óránként legalább tízperces szünetet szükséges beiktatni**, ajánlott felállni, mozogni, nyújtózni.
13. A járványveszély miatt a **COVID-19 megbetegedés megelőzése érdekében** az otthoni távmunkavégzés során is ajánlott a megelőző járványügyi intézkedések betartása. Fokozottan ügyelni kell a tisztaságra, a **rendszeres fertőtlenítő takarítás** elvégzésére, **különösen az ingatlan elhagyását követően a visszatéréskor vagy ha vendéget fogadtunk**. A fertőtlenítő takarítás során kiemelt figyelmet kell fordítani a kézzel gyakran érintett felületek – munkaasztal, számítógép billentyűzet, egér, mobiltelefon, ajtókilincsek, korlátok, villanykapcsolók, mosdók csaptelepei stb. – vírusölő hatású szerrel történő fertőtlenítésére. Ezen kívül javasolt a rendszeres természetes szellőztetés.

# 2020.11.16. - Az ITM Munkavédelmi Főosztályának tájékoztatása

*Az információtechnológiai vagy számítástechnikai eszközzel végzett távmunkavégzés során biztosítandó munkakörülményekről.*

14. A távmunka során bekövetkezett balesetet a munkavédelmi törvény értelmében a munkavállalónak jeleznie kell a munkáltató részére, akinek a balesetet meg kell vizsgálnia és döntenie kell a munkabalesetté minősítés kérdésében. Amennyiben a jogszabályban meghatározott kritériumok alapján munkabalesetnek tekinti, a munkáltatónak ki kell vizsgálnia a baleset körülményeit a hasonló balesetek megelőzése céljából.

16.100 Ft költségként elszámolható összeg fizethető a munkavállalónak. - igazolás nélkül (=bizonylat nélkül), csak a munkavállaló és a munkáltató közötti megállapodás kell hozzá (írásban) – jogalap: SZJA törvény eltérő alkalmazása.

/A távmunkavégzéssel összefüggésben a munkavállalónak költségtérítés címén fizetett összeg/

# 487/2020. (XI. 11.) Korm. rendelet

*A veszélyhelyzet során a távmunkával kapcsolatos szabályok alkalmazásáról.*

A kormányrendelet **3. §.**

„A veszélyhelyzet ideje alatt a munkavállaló és a munkáltató a munka törvénykönyvéről szóló 2012. évi I. törvény 196. §-ától megállapodásban eltérhetnek.”