

## A Technológiai és Ipari Minisztérium Munkavédelmi Irányítási Főosztályának tájékoztatása

### az információtechnológiai vagy számítástechnikai eszközzel végzett távmunka során a munkavégzéshez szükséges, egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkakörülmények szabályairól

Jelen tájékoztató kizárólag az információtechnológiai vagy számítástechnikai eszközzel (a továbbiakban: számítástechnikai eszköz) végzett távmunka munkavédelmi szabályait foglalja össze. A nem számítástechnikai eszközzel végzett távmunka munkavédelmi követelményeit nem tartalmazza a tájékoztató.

#### Mi a távmunka?

Távmunkavégzés esetén a munkavállaló a munkát a munkaidő egy részében vagy egészében a munkáltató telephelyétől elkülönült helyen végzi.

#### I. A TÁVMUNKA VÉGZÉSÉRE VONATKOZÓ ALAPVETŐ SZABÁLYOK

A távmunkavégzésre vonatkozó az általánostól eltérő munkavédelmi szabályokat a munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény (a továbbiakban: **Mvt.**) tartalmazza.

**Az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés feltételeinek megteremtése** az Mvt. 2. § (2) bekezdése értelmében, **a távmunka esetén is a munkáltató felelőssége**, amelyet nem érintenek a munkavállalók munkavédelmi kötelezettségei.

A munkáltató a munkavállalót tájékoztatja az Mvt. VI. Fejezetben meghatározott munkahelyi munkavédelmi tanácskozási és érdekképviselési lehetőségekről és gyakorlatról, továbbá az ezzel összefüggő feladatot ellátó felelős személyekről, elérhetőségük adatairól.

A munka törvénykönyvéről szóló 2012. évi I. törvény (**Mt.**) szabályozza a távmunkavégzésre vonatkozó **munkajogi szabályokat**.

#### A távmunka végzés során alkalmazott munkaeszközök

Távmunkánál mind az Mvt., mind az Mt. lehetőséget biztosít arra, hogy a felek úgy állapodjanak meg, hogy a **munkafeladat ellátásához szükséges munkaeszközöket a munkavállaló maga biztosítja**. A távmunkavégzés során könnyen behatárolható, hogy a munkavállaló milyen munkaeszközöket biztosíthat saját maga számára. A munkáltató azonban a munkavállalóval kötött megállapodással nem mentesül az Mvt. 2. § (2) bekezdésében foglalt objektív felelőssége alól. Azaz nem csak a munkáltató által biztosított, hanem a munkavállaló által beszerzett, illetve igénybe vett munkaeszközök esetén is meg kell győződnie arról, hogy megfelelnek az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés követelményének. **Az ilyen munkaeszköz esetén a munkáltató a kockázatértékelés elvégzése során győződik meg a munkaeszköz egészséget nem veszélyeztető és biztonságos állapotáról**. A munkaeszköz állapotának vizsgálatához, ideértve a munkavédelmi dokumentációk, megfelelőségi nyilatkozatok, tanúsítványok, az üzemeltetéshez szükséges utasítások meglétének és szakmai tartalmának ellenőrzését, elengedhetetlen a munkavédelmi előírások ismerete. Tehát az ellenőrzést – a kockázatértékelés során – munkabiztonsági és munkaegészségügyi szaktevékenység ellátására jogosult szakember végezheti el. **A**

**munkaeszköz biztonságos állapotának fenntartásáról ebben az esetben a munkavállaló gondoskodik.**

Célszerű a munkáltatónak az általa vagy a munkavállaló által biztosított munkaeszközökről nyilvántartást vezetnie a jelen tájékoztató 1. sz. melléklete alapján.

### **Kockázatértékelés készítése a távmunka végzésére**

Az Mvt. 54. §-ban foglaltak alapján **a munkáltatónak** minden általa végzett tevékenységre vonatkozóan **el kell végezni a kockázatértékelést, amelyben köteles minőségileg, illetve szükség esetén mennyiségileg értékelni a munkavállalók egészségét és biztonságát veszélyeztető kockázatokat,** különös tekintettel az alkalmazott munkaeszközökre, a munkavállalókat érő terhelésekre, mely alól a távmunkavégzésből eredő kockázatok sem jelentenek kivételt.

### **Munkavédelmi oktatás**

A távmunkavégzés speciális jellegére tekintettel ugyancsak különösen fontos szerepe van annak, hogy a munkáltató a kockázatok felmérésének eredménye alapján, de még a munkavégzés megkezdése előtt a munkavállaló **munkavédelmi oktatása során térjen ki a távmunka végzés során felmerülő veszélyekre; egészségkárosító kockázatokra; a megelőző és védőintézkedésekre.**

### **Távmunkavégzés során történt baleset**

A távmunka végzése során bekövetkezett balesetet a munkavállalónak jeleznie kell a munkáltató részére. A munkáltatónak a balesetet meg kell vizsgálnia és el kell döntenie, hogy munkabalesetnek tekinti-e. Az Mvt. azokat a baleseteket tekinti munkabalesetnek, amelyek a munkavégzés során vagy azzal összefüggésben következnek be. Amennyiben a munkáltató munkabalesetnek minősíti a balesetet, ki kell vizsgálnia a baleset körülményeit.

Amennyiben munkaeszköz használata során következik be munkabaleset, a balesetet követően az érintett munkaeszközt az Mvt. 23. § (2) bekezdése alapján, soron kívüli ellenőrzésnek kell alávetni.

## **II. A MUNKAVÉDELEM RÉSZLETES SZABÁLYAI**

### **A számítástechnikai eszközzel végzett távmunka helyszíne**

Az Mvt. 87. § 5. pontja alapján **munkahelynek minősül minden olyan szabad vagy zárt tér, ahol munkavégzés céljából vagy azzal összefüggésben munkavállalók tartózkodnak.**

A számítástechnikai eszközzel végzett távmunka esetén a **munkáltató írásban tájékoztatja a munkavállalót a munkavégzéshez szükséges, egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkakörülmények szabályairól.** Az írásbeli tájékoztatóra vonatkozó ajánlás jelen tájékoztató 1. sz. mellékletében található meg. A munkáltató tájékoztatása alapján, az egészséget nem veszélyeztető és **biztonságos munkakörülmények teljesülésére figyelemmel választja meg a munkavállaló a munkavégzés helyét.**

Amennyiben a munkáltató és a munkavállaló abban állapodnak meg, hogy a munkavállaló saját otthonában, vagy az általa választott egyéb konkrét helyen végzi a munkáját számítástechnikai eszközzel, akkor az a hely, ahol ezt a tevékenységet folytatja munkahelynek tekintendő, függetlenül attól, hogy az nem a munkáltató székhelye, telephelye, illetve nem áll a munkáltató közvetlen vagy közvetett ellenőrzése alatt.

Amennyiben a távmunkavégzés a munkavállaló otthonában történik, nem szükségszerűen az egész lakás tekintendő **munkahelynek**, de legalább az a kb. 2–4 m<sup>2</sup>-es terület, ahol a **munkaasztal, munkaszék, számítógép, irattároló szekrény, nyomtató, stb. van elhelyezve.**

### Képernyős munkahely megfelelő kialakítása



Amennyiben a felek másként nem állapodnak meg, a munkáltató a munkavédelmi szabályok megtartását az adatvédelmi előírások betartása mellett számítástechnikai eszköz alkalmazásával távolról ellenőrizheti.

A távmunkában dolgozók átalánydíjat kaphatnak a feladataik ellátásával kapcsolatos költségekre (rezi, internet, biztosítás stb.), melynek mértéke maximum a mindenkori minimálbér 10 százalékát érheti el.

A számítástechnikai eszközzel végzett távmunkára a következő munkavédelmi előírások vonatkoznak

- a munkahelyek munkavédelmi követelményeinek minimális szintjéről szóló 3/2002. (II. 8.) SzCsM-EüM együttes rendelet,
- a képernyő előtti munkavégzés minimális egészségügyi és biztonsági követelményeiről szóló 50/1999. (XI. 3.) EüM rendelet.

## III. A TÁVMUNKAVÉGZÉS VILLAMOS BIZTONSÁGI SZABÁLYAI

### I. A lakóépületek (munkahely) villamos berendezésének villamos biztonsági szabályai

A munkáltatónak a számítástechnikai eszközzel végzett távmunka során – a munkahelyek minimális követelményeire általánosan vonatkozó 3/2002. (II. 8.) SZCSM–EüM együttes rendeleten túlmenően - figyelemmel kell lennie az összekötő és felhasználói berendezésekről, valamint a potenciálisan robbanásveszélyes közegben működő villamos berendezésekről és védelmi rendszerekről szóló 40/2017. (XII. 4.) NGM rendelet (a továbbiakban: Rendelet) 1. sz. mellékleteként kiadott **Villamos Műszaki Biztonsági Szabályzat** (a továbbiakban: Szabályzat) előírásaira is.

A Szabályzat egyik fontos követelményét az 1.13.2. pontjában fogalmazza meg:

*„A használatbavételt követően időszakos villamos biztonsági felülvizsgálat elvégzéséről az üzemeltető a következők szerint gondoskodik:*

...

*e) legalább 6 évenként villamos biztonsági felülvizsgálat végzése a lakóépületek villamos berendezésén az 1.13.3. pontban meghatározott kivétellel”.*

A villamos biztonsági felülvizsgálat fogalmát a Rendelet 2. § 3. pontja határozza meg. Ezek szerint:

*„3. villamos biztonsági felülvizsgálat: a villamos berendezések olyan részletes – a méréseket és azok számszerű eredményének kiértékelését is tartalmazó – különleges erősáramú villamos szakképzettséget igénylő ellenőrzése, amely alkalmas arra, hogy kimutassa, teljesíti-e az a vonatkozó szabványok vagy azokkal egyenértékű műszaki megoldásokat tartalmazó műszaki előírások valamennyi kritériumát, továbbá a villamos berendezés első ellenőrzéskor és a rendszeresen ismétlődő időszakos vizsgálatok során végzett teljes körű felülvizsgálat, amely magába foglalja a villamos berendezés áramütés elleni védelmének és az általános szabványos állapotának (tűzvédelmi jellegű) vizsgálatát”.*

A meghatározásból következik, hogy a villamos biztonsági felülvizsgálat egy rendkívül részletes vizsgálat, amelyhez ráadásul kalibrált és hitelesített mérőműszerek és szakirányú szakképzettség szükséges, így minden bizonnyal annak költsége sem elhanyagolható.

A munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény 2. § (2) rögzíti, hogy *„A munkáltató felelős az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés követelményeinek megvalósításáért. A munkavállalók munkavédelmi kötelezettségei nem érintik a munkáltató felelősségét. A munkáltatói feladatok teljesítésével összefüggésben keletkező költségeket és egyéb terheket nem szabad a munkavállalóra hárítani”.* Esetünkben ez azt jelenti, hogy amennyiben a munkavállaló távmunkahelye nem rendelkezik érvényes villamos biztonsági felülvizsgálattal, elvégzésének költsége **a munkáltatót terheli**. A Szabályzat 1.13.2. pontja biztosít egy másik lehetőséget is, az 1.13.3. pontban meghatározott kivételt.

A Szabályzat 1.13.3. pontja a következő engedményt teszi:

*„1.13.3. Lakóépületekben lévő lakások villamos berendezésén a villamos biztonsági felülvizsgálat elhagyható, ha a következő két feltétel együttesen teljesül:*

*a) fázisonként 32 A-nél nem nagyobb névleges áramerősségű túláramvédelem van, és*

*b) 30 mA-nél nem nagyobb érzékenységű áram-védőkapcsolóval védettek a felhasználói berendezések”.* A lakóépületekben lévő lakások általában 16 A vagy 32 A névleges áramerősségű túláramvédelemmel (kismegszakító vagy biztosíték) rendelkeznek, ezért esetükben a Szabályzat 1.13.3. a) bekezdésében foglaltak teljesülnek. Egyes lakások 30 mA-nél nem nagyobb érzékenységű áram-védőkapcsolóval is védettek, így ezeknél a Szabályzat 1.13.3. pontjának a) és b) bekezdése is teljesült, vagyis a munkáltató eltekinthet a villamos biztonsági felülvizsgálattól.

**Abban az esetben, ha a távmunka helyszíneként igénybe vett helyiség** megfelel a Szabályzat 1.13.3. pontja a) bekezdésében megfogalmazott feltételnek, de **nem rendelkezik** a Szabályzat 1.13.3. pontja b) bekezdése szerinti **áram-védőkapcsolóval, a munkáltatónak megvan a lehetősége** a Szabályzat 1.13.3. pontja b) bekezdése szerinti **mobil áram-védőkapcsoló biztosítására** a távmunkát végző munkavállalója részére, és így szintén eltekinthet a villamos biztonsági felülvizsgálattól. Utóbbi esetben a munkáltatónak meg kell követelnie a távmunkát végző munkavállalójától, hogy a számítástechnikai eszközt kizárólag a mobil áram-

védőkapcsolón keresztül üzemeltesse. A munkáltatónak ugyanakkor meg kell követelnie a munkáltatótól az áram-védőkapcsoló rendeltetésszerű használatát. Az áram-védőkapcsoló a munkáltató tulajdonában maradhat, annak épségéért a munkavállalót felelősség terheli.

## **2. A számítástechnikai eszköz (mint munkaeszköz) üzemeltetésének villamos biztonsági szabályai**

Mivel az Mvt. 86. § A (2) pontja szerint „A távmunkavégzés - a munkáltatóval kötött megállapodás alapján - a munkavállaló által biztosított munkaeszkővel is történhet”, különbséget kell tennünk aszerint, hogy a számítástechnikai eszköz a munkáltató vagy a munkavállaló tulajdonában van. Ha a számítástechnikai eszköz a munkavállaló tulajdona, akkor a munkáltató az Mvt. 86. § A (2) pontja alapján „Az ilyen munkaeszköz esetén a munkáltató a kockázatértékelés elvégzése során győződik meg a munkaeszköz egészséget nem veszélyeztető és biztonságos állapotáról”. A munkáltatónak a számítástechnikai eszközzel kapcsolatosan egyéb feladata nincsen, mert az Mvt. 86. § A (2) pontja azt is rögzíti, hogy „A munkaeszköz egészséget nem veszélyeztető és biztonságos állapotának fenntartásáról ebben az esetben a munkavállaló gondoskodik”.

A számítástechnikai eszközökön belül meg kell különböztessük a kisfeszültségű és a törpefeszültségű eszközöket. Az asztali számítógépek (PC-k), vagy az egyéb számítástechnikai eszközök töltői, a nyomtatók és az asztali lámpák kisfeszültségen működnek, ezért vonatkozik rájuk a munkaeszközök és használatuk biztonsági és egészségügyi követelményeinek minimális szintjéről szóló 10/2016. (IV. 5.) NGM rendelet 19. §-ban megfogalmazott követelmények:

„(1) A kisfeszültségű erősáramú villamos berendezés (a továbbiakban: villamos berendezés) közvetett érintés elleni védelmének, valamint az érintésvédelmi berendezés megfelelőségének ellenőrző felülvizsgálatairól szerelői ellenőrzés, illetve szabványossági felülvizsgálat keretében kell gondoskodni.

(2) Szerelői ellenőrzés elvégzése szükséges a villamos berendezés, illetve érintésvédelmi berendezés

a) létesítése, bővítése, átalakítása és javítása után a szerelés befejező műveleteként;

b) érintésvédelmének hibájára vagy hiányosságára visszavezethető rendellenesség észlelése esetén első lépésként;

c) minden érintésvédelmi szabványossági felülvizsgálata alkalmával, annak bevezető részeként; vagy

d) jogszabályban meghatározott gyakoriságú időszakos ellenőrző felülvizsgálatok esetén.

(3) Szabványossági felülvizsgálat elvégzése szükséges

a) új villamos berendezés létesítésekor az üzemszerű használatbavétel előtt;

b) a villamos berendezés bővítése, átalakítása és javítása alkalmával, a szerelői ellenőrzés elvégzése után

c) az érintésvédelem hibájára vagy hiányosságára visszavezethető, minden olyan rendellenesség észlelése esetén, amelynél a rendellenességi ok meghatározása, a javításhoz szükséges hiba behatárolása szerelői ellenőrzéssel nem volt elvégezhető; vagy

d) jogszabályban meghatározott gyakoriságú időszakos ellenőrző felülvizsgálat esetén.

(5) Működési próbát kell végezni:

a) áram-védőkapcsolón és a korábban létesített feszültség-védőkapcsolón háromhavonta;

...

(6) Az időszakos ellenőrző felülvizsgálatot szerelői ellenőrzéssel legalább a következő gyakorisággal kell elvégezni:

...

c) azon villamos berendezésrészen, amelyre a fentiek szerint nincs külön gyakoriság előírva, az érintésvédelmi szabványossági felülvizsgálat alkalmával, annak bevezető részeként háromévente.

(7) Az időszakos ellenőrző felülvizsgálatot – a Villamos Műszaki Biztonsági Szabályzat rendelet hatálya alá tartozó villamos berendezések kivételével – szabványossági felülvizsgálattal rendszeresen, legalább háromévente kell elvégezni a munkahelynek minősülő helyen.

(8) A vizsgált berendezés vizsgálati eredményét írásban kell dokumentálni, amely tartalmazza:

a) hogy a felülvizsgálat mely berendezésre terjedt ki;

b) a vizsgálatot végző felelős személy nevét és az érintésvédelmi szabványossági felülvizsgálói vizsgabizonyítványának számát;

c) hogy milyen ok miatt került sor a vizsgálatra;

d) hogy mikor végezték a vizsgálatot és

e) az irat végén a hitelesítést, amely a dátumot és a vizsgálatot végző aláírását foglalja magába.

(9) Az érintésvédelmi szerelői ellenőrzésről és a villamos üzemi próba eredményéről készülő iratnak a (8) bekezdés a)–e) pontjában felsoroltakon kívül tartalmaznia kell legalább a vizsgált berendezés minősítését, amely lehet megfelelő, vagy nem megfelelő.

(10) Az érintésvédelmi szabványossági felülvizsgálati ellenőrzésről készülő érintésvédelmi minősítő irat a (8) bekezdés a)–e) pontjában felsoroltakon kívül legalább a következőket tartalmazza:

a) a felülvizsgálat befejezésekor fennmaradó hibákat, amelyeket a részletes felsoroláson túl legalább a közvetlen életveszélyes, vagy a soron kívül javítandó csoportokba kell besorolni és ezt a minősítést az iratban egyértelműen jelölni kell;

b) a mérési eredmények számszerű értékeit tartalmazó, rövidített jegyzőkönyvet, mellékletként.

(11) Az érintésvédelmi minősítő iratban a vizsgált berendezést minden esetben az irat kiállítása idején érvényes előírások szerint kell minősíteni.

(12) A felülvizsgálat megállapításait, a megtett intézkedéseket jegyzőkönyvben rögzíteni kell, amit a következő időszakos ellenőrző felülvizsgálat időpontjáig meg kell őrizni és annak egy példányát a helyszínen kell tartani”.

A számítástechnikai eszközök esetében a létesítés nem értelmezhető (az eszközök beüzemelése nem tekinthető annak), ezért a 19. §-ból a létesítésre vonatkozó követelmények **nem vonatkoznak rá**.

A táblagépek (tabletek), laptopok törpefeszültséggel működnek, ezért azokra külön villamossági biztonsági követelmények nem vonatkoznak.

**MUNKÁLTATÓI TÁJÉKOZTATÓ**  
**A SZÁMÍTÁSTECHNIKAI ESZKÖZZEL VÉGZETT TÁVMUNKA ESETÉN AZ**  
**EGÉSZSÉGET NEM VESZÉLYEZTETŐ ÉS BIZTONSÁGOS**  
**MUNKAKÖRÜLMÉNYEKRŐL**

A ..... (név) munkáltató a munkavédelemről szóló 1993. évi XCIII. törvény (a továbbiakban: Mvt.) 86/B. § a) pontja alapján az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés érdekében az alábbi munkavédelmi szabályokról tájékoztatja ..... (név) munkavállalót:

1. A távmunkavégzés - a munkáltatóval kötött megállapodás alapján - a munkavállaló által biztosított munkaeszközzel is történhet. A munkáltató és a munkavállaló által biztosított **munkaeszköz** esetén a munkáltató a kockázatértékelés során győződik meg a munkaeszköz egészséget nem veszélyeztető és biztonságos állapotáról. A munkaeszköz egészséget nem veszélyeztető és biztonságos állapotának fenntartásáról ebben az esetben a munkavállaló gondoskodik.
2. A munkáltató a munkavállalót tájékoztatja az Mvt. VI. Fejezetben meghatározott munkahelyi munkavédelmi **tanácskozási és érdekképviseleti lehetőségekről** és gyakorlatról, továbbá az ezzel összefüggő feladatot ellátó felelős személyekről, elérhetőségük adatairól.
3. A **munkahelyet úgy kell kialakítani**, hogy a munkavállalónak legyen elegendő tere testhelyzete és mozgásai változtatásához. A helyiségnek elegendő padlófelülettel, belmagassággal és légtérrel kell rendelkeznie ahhoz, hogy a munkavállaló a munkát egészsége, biztonsága vagy kényelme veszélyeztetése nélkül végezhesse. A szűk munkatér nemcsak balesetveszélyes, de pszichés szempontból is megterhelő lehet. A munkahelyen csak rögzített és szilárd, csúszást gátló padlózat alkalmazható, amelyen nem lehetnek veszélyes kiemelkedések, mélyedések vagy lejtők.
4. Az általános, illetve helyi világítás (munkalámpa) biztosítson kielégítő megvilágítást és megfelelő kontrasztot a képernyő és a háttérkörnyezet között, tekintetbe véve a munka jellegét és a használó látási követelményeit.

A **munkahely megvilágításának** legoptimálisabb módja a természetes megvilágítás (a helyiség alapterületének legalább 15-20 %-át kitevő ablakfelület). A relaxa és a fényszűrő függöny által csökkentett természetes megvilágítás a legjobb, nem elsősorban a fény mennyiség miatt, hanem azért, mert a jó teljesítményhez, hangulathoz a külvilággal összekapcsoló fényre is szükség van. 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. A megvilágítás megfelelő kialakítása nagymértékben befolyásolja a munkavégzés közbeni közérzetet, teljesítőképességet és fáradtságérzetet is. Az elfáradás mértéke függ a vizuális feladattól és a megvilágítás erősségétől. Ha iratokat is kell olvasni, illetve írásbeli munkára is szükség van, a szemfáradás megelőzése és a szellemi munka okozta mentális és emocionális igénybevétel csökkentése a telepített munkahelyeken kialakított irodai munkakörnyezetben

előírt megvilágítás-erősséggel (500 lux) biztosítható. Ha nincs szükség iratok olvasására, alacsonyabb megvilágítás-erősség (300 lux) is elegendő lehet.

A fényforrások (ablakok és más nyílások, átlátszó vagy áttetsző falak), világosra festett berendezési tárgyak vagy falak ne okozzanak közvetlen fényvisszaverődést, és amennyire csak lehetséges, ne idézzenek elő tükröződést a képernyőn.

A **tükröződés** a számítógép előtt dolgozót érő egyik legkedvezőtlenebb hatás. Ilyen körülmények között végzett munkánál rövid időn belül a szem információ felvevő képessége csökken és ezzel együtt a szem megerőltetése (pl. könnyezés, szem kivörösödése, szemremegés) is bekövetkezik.

Az ablakokat igazítható takaróeszközökkel (pl. lamellás függöny) kell ellátni, hogy a képernyős munkahelyre eső nappali megvilágítást csökkenteni lehessen.

5. A **képernyőt** úgy kell elhelyezni, hogy a képernyőt néző személy tekintete a képernyő közepére 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 jelfényesség (kontraszt és fényerő) legyen könnyen állítható és a környezeti feltételekhez könnyen hozzáigazítható. A képernyő legyen mentes olyan tükröződéstől és fényvisszaverődéstől, amely a használatnak kényelmetlenséget, látási nehézséget okozhat.

Nem megfelelő, ha a képernyő az ablak felé néz. Ilyen esetben az ablak a hátunk mögött helyezkedik el, így a testünkkel árnyékot vetünk a képernyő felületére. Helytelen a beállítás akkor is, ha szemben ülünk az ablakkal. Ebben az esetben az ablakon bejövő fény és a képernyő felületén meglévő fénysűrűség különbség miatt a szemünk folyamatosan próbál alkalmazkodni, ami gyors kifáradást eredményez.

6. 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. A billentyűzet felszíne legyen fénytelen, a fényvisszaverődés elkerülése érdekében. A billentyűkön lévő jelek egymástól könnyen megkülönböztethetők és a munkahelyzetből jól olvashatóak legyenek.

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.

7. A **munkasztal** vagy munkafelület legyen olyan nem fényvisszaverő felületű és nagyságú, hogy biztosítsa a monitor, a billentyűzet, az iratok és a csatlakozó eszközök rugalmas elrendezését.
8. A **munkaszék** legyen stabil, továbbá biztosítsa a könnyű, szabad mozgást és a kényelmes testhelyzetet. A széknek 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.



A szék akkor megfelelő, ha az ülőfelület magassága könnyen állítható; külön ülőlappal és hátlappal rendelkezik; rendelkezésre áll karfa, az ülőlap, a támla és a karfa párnázott; a szék támlája magasságban állítható és dönthető; a deréktámla rugalmas ellenállásba ütközik és a hátrafelé nyomás megszűnésével visszatér a normális állásba, ami jó rugózást igényel. A szék stabilitását öt, görgőkön guruló láb biztosítja, és közülük legalább kettő rögzíthető legyen.

A hagyományos párnázott támlás szék vagy karosszék csak alkalmoszerű, rövid idejű (napi 1-2 órás) számítógépes munkához használható. Az egyensúlyszék (ülőke és térdtámasz) előnye, hogy használatakor a gerinc megőrzi természetes görbületeit. Komoly hátrányt jelent, hogy a térdre nagy nyomás nehezedik és a lábat nem lehet mozgatni. Emiatt csak rövid ideig szabad használni.

9. A képernyő előtti munkavégzés minimális egészségügyi és biztonsági követelményeiről szóló 50/1999. (XI. 3.) EüM rendelet (a továbbiakban: EüM rendelet) 6. §-a szerint **„ha szemészeti szakvizsgálat eredményeként indokolt, illetve a munkavállaló által használt szemüveg vagy kontaktlencse a képernyő előtti munkavégzéshez nem megfelelő, a munkáltató a munkavállalót ellátja a minimálisan szükséges, a képernyő előtti munkavégzéshez éleslátást biztosító szemüveggel.”**

Az EüM rendelet alapján a képernyős munkakörben foglalkoztatott munkavállaló részére éleslátást biztosító szemüveg nem automatikusan jár, hanem annak juttatása abban az esetben szükséges, ha **a dolgozó által használt saját szemüvege vagy kontaktlencséje a képernyő előtti munkavégzéshez a szemészeti szakorvosi vizsgálat alapján nem megfelelő.** Megfelelőség esetén a munkáltatónak nem kell külön egy másik szemüveggel a munkavállalót ellátnia.

Az EüM rendelet 6. §-a a munkáltató kötelezettségeként **„a minimálisan szükséges, a képernyő előtti munkavégzéshez éleslátást biztosító szemüveg”** biztosítását írja elő. **A munkáltató megtérítési kötelezettsége az éleslátást biztosító két szemüveglenszére és annak rendeltetészerű használatát biztosító szemüvegkeretre vonatkozik. A megtérítési kötelezettség mértékét az EüM rendelet összecsúszva nem határozza meg,** mivel a szemüveg ára függ többek között a dioptriától és a lencsékhez szükséges kerettől is, így ára egyéenként változhat. A **„minimálisan szükséges”** megfogalmazás a célnak megfelelő legkevésbé költséges lencsét és keretet jelenti. Ennek megfelelően a munkáltató a képernyő előtti munkavégzéshez éleslátást biztosító, legalacsonyabb árfekvésű lencsék és keret árának megfelelő összeget köteles megtéríteni, de saját belátása szerint ennél magasabb költségtérítést is megállapíthat.

10. A munkahelyhez tartozó berendezések okozta **zajt** figyelembe kell venni a munkahely berendezésekor, különös tekintettel arra, hogy ne zavarja a figyelmet és a beszédmegértést. A zaj elsősorban a figyelmet, koncentrációt csökkenti, következképp idő előtti elfáradást idéz elő. Az informatikai eszközökön és a szükséges perifériákon túl (pl. szkennerek, tintasugaras vagy lézeres nyomtató) kívül egyéb zajforrás (pl. mátrixnyomtató, háztartási gépek) ne legyen a munkakörnyezetben.
11. A munkahelyiség **hőmérsékletének** a munkavégzés teljes időtartama alatt, az emberi szervezet számára megfelelőnek kell lennie. A munkakörnyezet klimatikus feltételei akkor megfelelőek, ha munkavállaló közérzete jó és munkavégző képessége optimális. A helyiségben az ideális léghőmérséklet hideg évszakban 20-22 °C, meleg évszakban 21-24 °C. A munkahelyhez tartozó berendezések és a fűtőtestek nem fejleszthetnek olyan mennyiségű hőt, hogy az a munkavállalónak diszkomfort-érzést okozzon. A fűtőtestek

megválasztásánál és elhelyezésénél gondoskodni kell arról, hogy azok ne idézhessék elő a munkahely levegőjének szennyezését.

Minden **sugárzást** a látható fénysugárzás kivételével, a használó egészsége és biztonsága szempontjából elhanyagolható szintre kell korlátozni.

Az ablakok nyitásával a normál páratartalom általában biztosítható. A fűtési időszakban a túlságosan alacsony páratartalom a légúti nyálkahártya, valamint a kötő- és szaruhártya kiszáradása miatt kedvezőtlen, ezért javasolt a párologtatók alkalmazása.

12. **Csak olyan helyiségben történhet távmunka végzés, amely rendelkezik a munkáltató által oktatás keretében bemutatott túláramvédelemmel.**
13. **A kiefeszültségű eszközök abban az esetben, ha a távmunkára igénybe vett helyiség nem rendelkezik a munkáltató által oktatás keretében bemutatott áram-védőkapcsolóval, vagy ez nem ellenőrizhető, kizárólag a munkáltató által biztosított mobil áram-védőkapcsolón keresztül üzemeltethetők. Az áram-védőkapcsoló rendeltetésszerű használatát a használati útmutató szerint kell a munkavállalónak üzemeltetni.**
14. Rendszeresen, óránként legalább tízperces szünetet szükséges beiktatni, ajánlott felállni, mozogni, nyújtózni.
15. A munkáltató a munkavédelmi szabályok megtartását - eltérő megállapodás hiányában - számítástechnikai eszköz alkalmazásával távolról ellenőrizheti.

Dátum: ....., 20..... év..... hó ..... nap.

Munkáltató aláírása: .....

A munkáltatói tájékoztatót átvettem, az abban foglalt munkavédelmi szabályokat megismertem, és tudomásul veszem, hogy ezen szabályoknak megfelelő munkahelyen végezhetek távmunkát.

Dátum: ....., 20..... év .....hó ..... nap.

Munkavállaló aláírása: .....

## Távmunkavégzés során használt munkaeszközök jegyzéke

Alulírott

Munkáltató neve: .....

Átvétel helye: .....

Munkavállaló neve: .....

a mai napon az alábbi munkaeszközöket a(z) .....  
munkáltatótól hiánytalanul átvettem:

Megnevezés	Típus	Gyári szám

A munkáltató kockázatértékelés keretében ellenőrizte és használatát engedélyezte az alábbi munkavállaló által biztosított munkaeszközöknek:

Megnevezés	Típus	Gyári szám

Egyéb  
megjegyzés:

.....  
.....  
.....

Dátum: .....

.....  
munkáltató

.....  
munkavállaló