

# ZDOLNI DO ZDALNEJ?

**bezpieczeństwo, zdrowie i ergonomia  
pracy zdalnej w czasie koronawirusa**

**WSTĘPNE  
WYNIKI  
BADANIA**

**Praca zdalna w czasie  
koronawirusa -  
bezpieczeństwo,  
zdrowie  
i ergonomia pracy**

Magdalena Dobrzyńska  
Agnieszka Szczygielska

lipiec 2020

**TEAM  
WORK**



# PRACA ZDALNA W CZASIE KORONAWIRUSA

**Nieergonomiczne stanowisko pracy, trudności w rozdzieleniu obowiązków zawodowych i prywatnych oraz brak kontaktu z innymi pracownikami i przełożonymi** to największe zagrożenia w pracy zdalnej wg respondentów badania „Praca zdalna w czasie koronawirusa – bezpieczeństwo, zdrowie i ergonomia pracy” zrealizowanego przez Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy na przełomie kwietnia i maja 2020 r.

Jednocześnie aż **77% badanych chciałoby w przyszłości łączyć pracę zdalną z pracą w siedzibie pracodawcy.**

**Odsetek respondentów pracujących zdalnie po wybuchu epidemii wzrósł ponad sześciokrotnie, z 13% do 85%** (w tym pracujący częściowo zdalnie, częściowo w siedzibie pracodawcy)

Ponad połowa badanych (**53%**) **pracujących zdalnie z komputerem oceniła swoje stanowisko pracy jako ergonomiczne;** równocześnie dla 39% brak ergonomii stanowiska pracy to efekt braku odpowiedniego wyposażenia

U jednej trzeciej (**36%**) **respondentów przestrzeń do pracy zdalnej była wykorzystywana jednocześnie do innych celów**

**Szkolenia zorganizowane przez pracodawcę / służbę bhp były źródłem wiedzy na temat bezpieczeństwa w pracy zdalnej dla ponad połowy badanych (54%)**

Główne obszary, w których respondenci chcieliby **zdołać kompetencje to radzenie sobie ze stresem, godzenie pracy z życiem prywatnym oraz prozdrowotna aktywność fizyczna**

Prawie **40% badanych nie podejmowało prozdrowotnej aktywności fizycznej** w okresie pracy zdalnej, a 13% nie uprawiało żadnej aktywności fizycznej

# KONTEKST BADANIA

Początek 2020 roku przyniósł bezprecedensowe zmiany we wszystkich sferach życia, związane z rozprzestrzenianiem się koronawirusa SARS-CoV-2 wywołującego chorobę COVID-19. Oprócz wielu ograniczeń, w tym w przemieszczaniu się czy gromadzeniu się, wprowadzono **zalecenie - wszyscy pracownicy, którzy mogą, powinni przejść na pracę zdalną.**

**W rezultacie na niespotykaną dotąd w Polsce skalę praca zawodowa przeniosła się do domów pracowników.**

Wraz ze zmianą miejsca świadczenia pracy pojawiło się wiele wątpliwości, w tym również pytanie o bezpieczeństwo, zdrowie i ergonomię pracy zdalnej.

Czy pracujący zdalnie potrafią zadbać o bezpieczeństwo, zdrowie i komfort? Czy wiedzą jak prawidłowo stworzyć stanowisko pracy w nietypowych, domowych warunkach?

Zapytaliśmy o to w internetowym badaniu ankietowym, które zostało przeprowadzone w dniach 23.04-20.05.2020 r. na nielosowej próbie użytkowników internetu, w tym mediów społecznościowych, z wykorzystaniem metody kuli śnieżnej, N=359.

(...) pracodawca może polecić pracownikowi wykonywanie, przez czas oznaczony, pracy określonej w umowie o pracę, poza miejscem jej stałego wykonywania (praca zdalna).

(...)

W szczególności praca zdalna może być wykonywana przy wykorzystaniu środków bezpośredniego porozumiewania się na odległość

(...)

Art. 3 Ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych

# RESPONDENCI

W badaniu wzięto udział **359 ankietowanych** (65% kobiet i 35% mężczyzn). Ponad 70% badanych miało 45 lat lub mniej (w tym 41% w wieku do 35 lat).

**63% badanych zamieszkiwało w miastach powyżej 100 tys. mieszkańców.** Mniej jak połowa (44%) reprezentowało gospodarstwa domowe z dziećmi.

Większość z badanych wykonywała pracę na rzecz dużego lub średniego przedsiębiorstwa (odpowiednio 45% i 32%). **Prawie dwie trzecie (57%) było zatrudnionych w sektorze prywatnym.**

Dominująca większość badanych była **zatrudniona na umowę o pracę (86%)** i wykonywała pracę w pełnym wymiarze czasu pracy.

Przed wybuchem epidemii w połowie miejsc zatrudnienia ankietowanych praca zdalna była wykorzystywana, ale sami respondenci w większości pracowali w siedzibie pracodawcy lub miejscu przez niego wskazanym (89%). Sytuacja uległa gwałtownej zmianie wraz z wybuchem epidemii.

## Po wybuchu epidemii

**odsetek respondentów świadczących pracę częściowo lub wyłącznie zdalnie wzrósł ponad sześciokrotnie, z 13% do 85%, w tym**

**59% badanych pracowało wyłącznie zdalnie**

# PRACA ZDALNA

bezpieczeństwo, zdrowie  
i ergonomia pracy w czasie koronawirusa



62%

badanych wyznaczyło stałe  
miejsce do pracy zdalnej

69%

badanych pracowało na sprzęcie  
dostarczonym przez pracodawcę



ERGONOMIA  
STANOWISKA  
PRACY Z  
KOMPUTEREM

53%

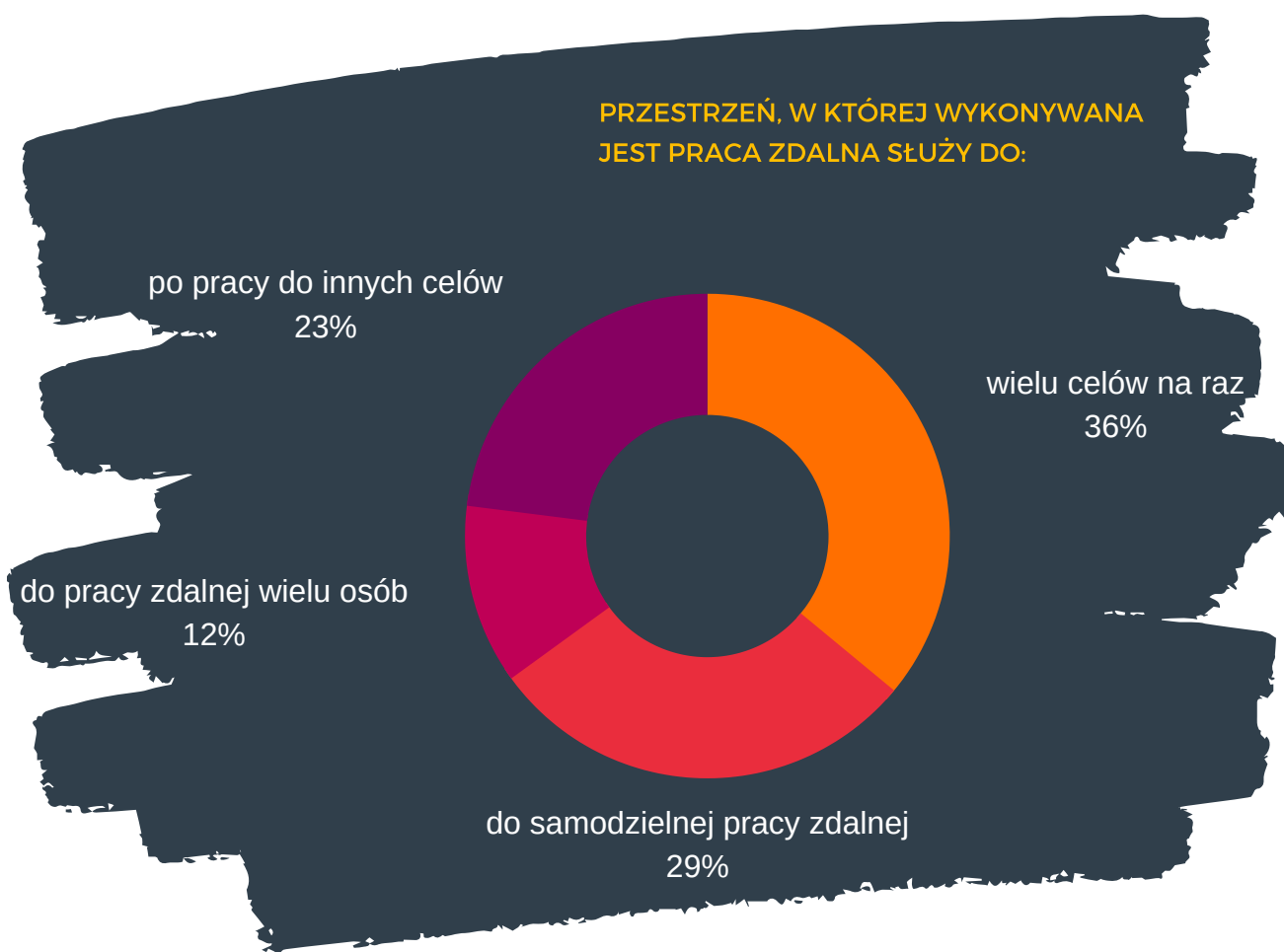
badanych  
oceniło swoje  
stanowisko pracy  
jako ergonomiczne

badanych nie  
dysponowało  
odpowiednim  
wyposażeniem

39%

# MIEJSCE I CZAS PRACY ZDALNEJ

Większość badanych (62%) wyznaczyła stałe miejsce do wykonywania pracy zdalnej, ale około jedna trzecia (35%) nie miała stałego miejsca. Nieco **mniej jak jedna trzecia respondentów (29%) miała możliwość wyodrębnienia miejsca do pracy zdalnej przeznaczonego tylko do pracy zdalnej oraz do korzystania z niego samodzielnie.**



Część pracujących zdalnie wykonywała swoje obowiązki zawodowe w czasie takim samym jak przed wybuchem epidemii (39%), ale **dla około jednej trzeciej czas pracy uległ wydłużeniu (34%)**. Z kolei 16% badanych wykonywało zadania w czasie krótszym niż zazwyczaj, a 9% pracowało tyle samo - ale zmianie uległy pory wykonywania obowiązków.

# PRZERWY W CZASIE PRACY ZDALNEJ

Połowa ankieterowanych (50%) wykorzystywała przerwy w pracy zdalnej na wykonywanie obowiązków domowych. **Tylko 9% badanych wykorzystywało przerwy w pracy na aktywność fizyczną, a 15% na odpoczynek.** Równocześnie jedna czwarta (26%) ankieterowanych w ogóle nie robiła przerw w pracy zdalnej albo nie rozdzielała jej od innych obowiązków/wypoczynku.

**Dominujący sposób wykorzystywania przerwy w pracy zmienia się wraz z wiekiem respondentów.**



## ODPOCZYNEK

do 25 lat



## WORK-LIFE-FLOW

26 - 35 lat



## PRZERWY PO ZAKOŃCZENIU PRACY

36 - 55 lat



## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

powyżej 56 lat

*Work-life-flow - nierozdzielanie czasu pracy zawodowej od czasu na inne obowiązki lub czasu wolnego*

# PRACA ZDALNA

## PRZERWY W PRACY ZDALNEJ

% BADANYCH WYKORZYSTUJE PRZERWY NA



50%

OBOWIĄZKI DOMOWE



15%

ODPOCZYNEK



9%

ĆWICZENIA



26%

NIE ROBI PRZERW /  
NIE ROZDZIELA CZASU

## ZAGROŻENIA W PRACY ZDALNEJ

% BADANYCH, KTÓRZY WSKAZALI

77%

BRAK ERGONOMII  
STANOWISKA  
PRACY

60%

TRUDNOŚĆ W  
ROZDZIELENIU ŻYCIA  
PRYWATNEGO  
I ZAWODOWEGO

39%

BRAK KONTAKTU  
Z PRACOWNIKAMI  
I PRZEŁOŻONYMI

## BEZPIECZEŃSTWO I ZDROWIE W PRACY ZDALNEJ



dla **54%** badanych  
źródłem wiedzy na temat  
bezpieczeństwa pracy zdalnej były  
szkolenia zorganizowane przez  
pracodawcę / służbę bhp

dla **59%** badanych  
źródłem wiedzy o prozdrowotnej  
aktywności fizycznej są  
doświadczenia własne



# AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I PROZDROWOTNA

**Prozdrowotny styl życia - sprzyjający utrzymaniu zdrowia, równoważeniu obciążeń, przeciwdziałaniu czynnikom patogennym wpływającym na zdrowie**

Przed przejściem uczestników badania na tryb pracy zdalnej tylko 9% uprawiało różne formy aktywności fizycznej codziennie, a 43% - kilka razy w tygodniu. **Po rozpoczęciu pracy zdalnej odsetek uprawiających aktywność fizyczną codziennie / kilka razy w tygodniu zmalał z 52% do 40%.**

Wśród uczestników badania przeważało uprawianie aktywności fizycznej dla lepszego samopoczucia (25% wskazań), dla zdrowia (22% wskazań), z powodu odczuwalnego bólu czy drętwienia (13% wskazań) oraz profilaktycznie - żeby uniknąć problemów ze zdrowiem (11% wskazań).

Osoby podejmujące prozdrowotną aktywność fizyczną, najczęściej realizowały ją w formie kilku krótkich przerw w pracy dziennie, przeznaczonych na ćwiczenia, gimnastykę lub rozciąganie się (32% wskazań).

W drugiej kolejności respondenci wskazywali ćwiczenia lub gimnastykę po pracy (22% wskazań), a następnie jedną krótką przerwę w pracy dziennie, przeznaczoną na ćwiczenia, gimnastykę lub rozciąganie się (9% wskazań) oraz ćwiczenia przed pracą (8% wskazań).

Prozdrowotna aktywność fizyczna dotyczy najczęściej tułowia (30% wskazań), karku (22% wskazań), kończyn górnych (19% wskazań) i kończyn dolnych (13% wskazań).

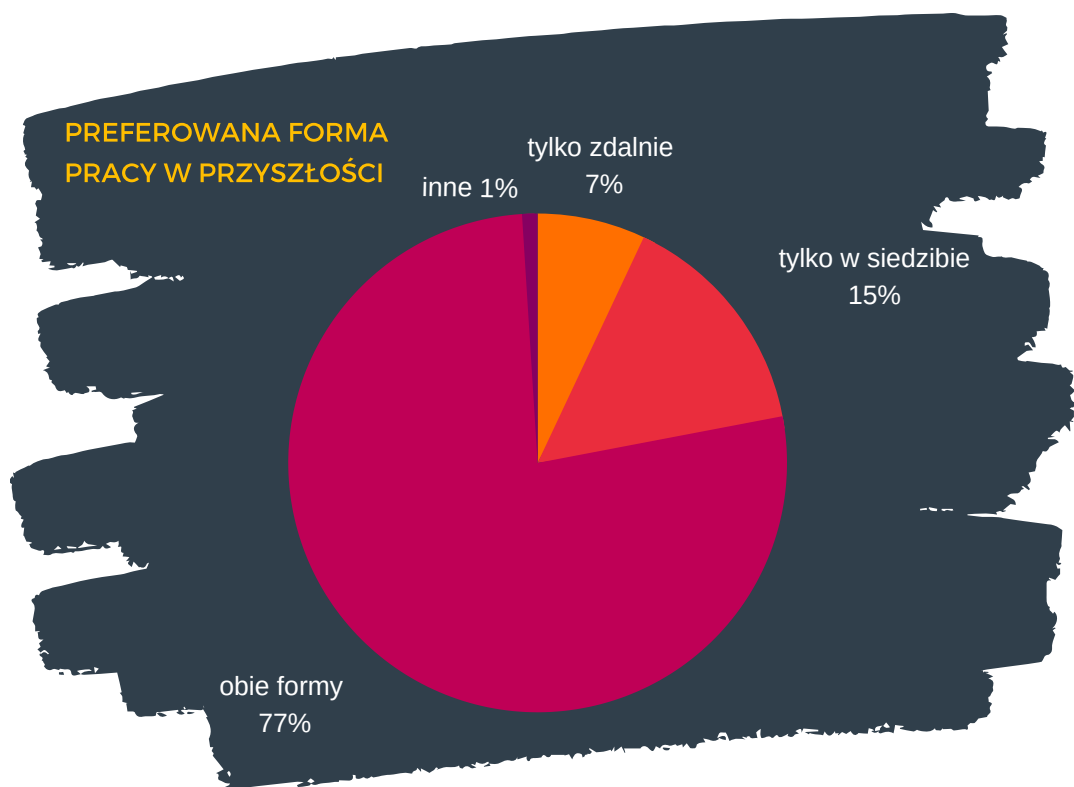
13% respondentów przyznało, że w okresie pracy zdalnej nie uprawiało żadnej aktywności fizycznej, a prawie

**40% badanych przyznało, że nie podejmowało żadnej PROZDROWOTNEJ aktywności fizycznej**

# ZAGROŻENIA W PRACY ZDALNEJ

W pracy zdalnej respondenci wskazywali na zagrożenia związane z organizacją miejsca pracy, jak i ze sfery społeczno-psychologicznej. Najwięcej respondentów **(71%) wskazało jako zagrożenie w pracy zdalnej brak ergonomii stanowiska pracy** (1. pozycja pod względem liczby wskazań). Spośród potencjalnych zagrożeń dotyczących organizacji miejsca pracy, respondenci wskazali również brak odpowiedniego wyposażenia do pracy – 36% badanych (4. pozycja) i konieczność dzielenia przestrzeni do pracy z innymi osobami – 32% respondentów (5. pozycja).

Wśród zagrożeń w pracy zdalnej badani wskazywali bardzo często zagrożenia psychospołeczne, w szczególności **trudność w rozdzieleniu życia zawodowego i prywatnego** (2. pozycja pod względem liczby wskazań) a także **brak bezpośredniego kontaktu z pracownikami oraz z przełożonymi** (3. pozycja) – odpowiednio 60% i 39% respondentów wskazało je za zagrożenia w pracy zdalnej.

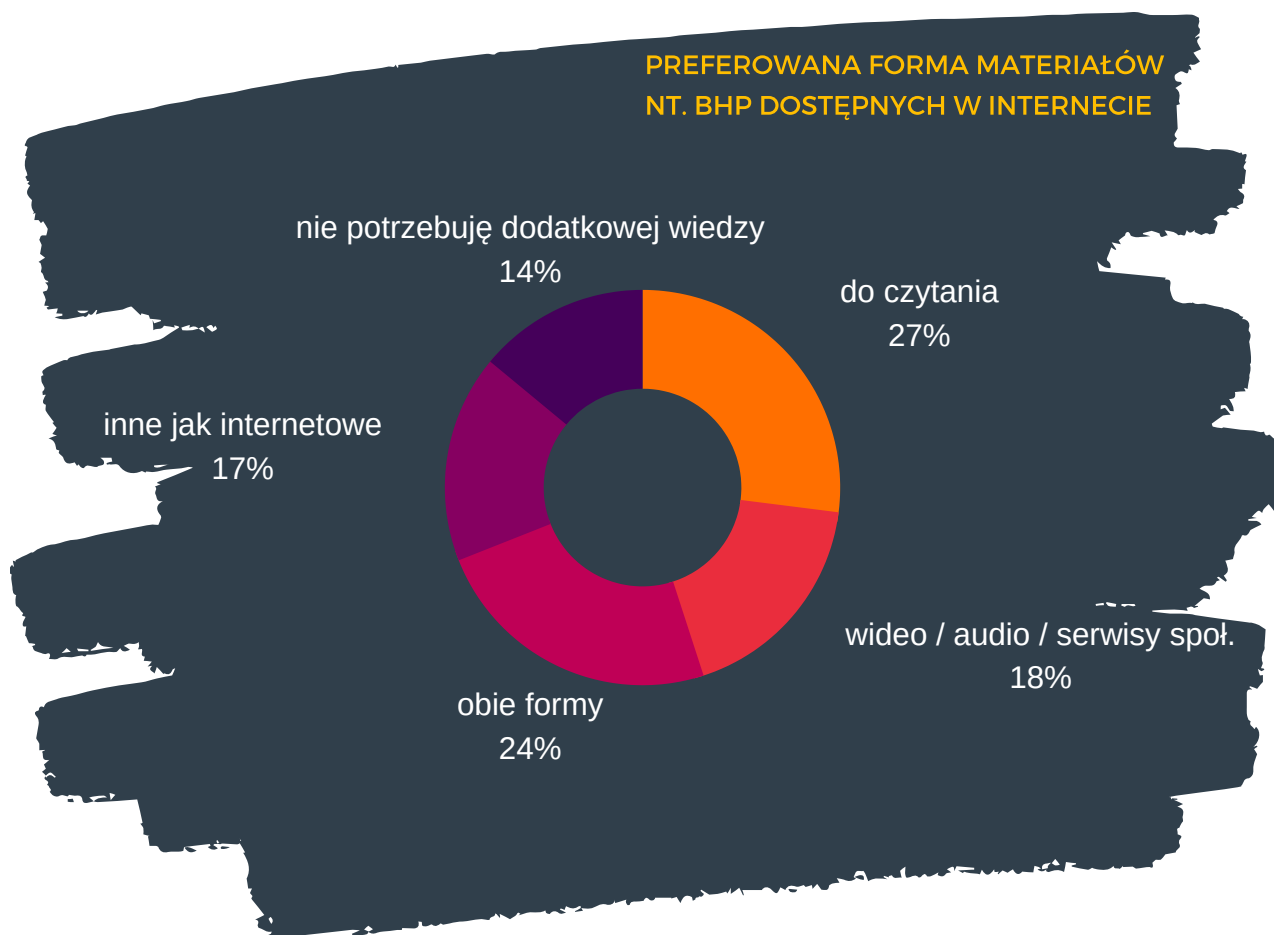


# BEZPIECZEŃSTWO I ZDROWIE W PRACY


Ankietowani dobrze ocenili swoją wiedzę i umiejętności z zakresu zapewnienia zdrowych i bezpiecznych warunków pracy – aż 60% respondentów oceniło je jako wysokie lub bardzo wysokie. **Dla ponad połowy badanych (54%) źródłem wiedzy na temat bezpiecznych i higienicznych warunków pracy zdalnej był pracodawca lub służba bhp** – pozyskali ją podczas szkoleń bhp lub specjalnych szkoleń zorganizowanych przed przejściem na pracę zdalną.

Zbliżony odsetek badanych (49%) zadeklarował zainteresowanie pozyskiwaniem w przyszłości **wiedzy i umiejętności z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy podczas szkoleń** – przy czym **34% badanych było zainteresowanych tylko formą online** (8% byłoby zainteresowanych zarówno szkoleniem w formie online, jak i stacjonarnym; 7% preferowało szkolenie stacjonarne).

Z kolei dwie trzecie badanych (69%) wyraziło zainteresowanie **pozyskiwaniem wiedzy nt. bezpieczeństwa, zdrowia i ergonomii pracy z materiałów dostępnych w Internecie**.



# KOMPETENCJE



Zapytani o kompetencje, które chcieliby nabyć, respondenci badania „Praca zdalna w czasie koronawirusa – bezpieczeństwo, zdrowie i ergonomia pracy” wskazywali przede wszystkim na umiejętności wspierające zdrowie psychofizyczne.

Najwięcej (38%) spośród badanych było zainteresowanych nabyciem kompetencji w zakresie:

- **radzenia sobie ze stresem**
- **godzenia pracy z życiem prywatnym**
- **ćwiczeń prozdrowotnych**  
np. odciążających kręgosłup, stawy czy poprawiających krążenie krwi

Badanie przeprowadzono w dn. 23.04-20.05.2020 r. na nielosowej próbie użytkowników internetu z wykorzystaniem metody kuli śnieżnej, N=359

Badanie zostało zrealizowane przez Centralny Instytut Ochrony Pracy - Państwowy Instytut Badawczy w ramach V etapu programu wieloletniego pn. „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy”, finansowanego w zakresie służb państwowych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

kontakt:

Magdalena Dobrzyńska

Ośrodek Promocji i Wdrażania CIOP-PIB

madob@ciop.pl

22-623-37-34

*Na stronie tytułowej wykorzystano plakat autorstwa Darii Maciejewskiej nadesłany na 27. edycję konkursu na plakat bezpieczeństwa pracy*