

Wytyczne dotyczące tworzenia pomieszczeń przeznaczonych do wypoczynku



Rozporządzenie Ministra Gospodarki i Pracy z dnia 5 sierpnia 2005 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy przy pracach związanych z narażeniem na hałas lub drgania mechaniczne (Dz. U. 2005 nr 157 poz. 1318): – „hałas – każdy niepożądany dźwięk, który może być uciążliwy albo szkodliwy dla zdrowia lub zwiększać ryzyko wypadku przy pracy”.

Efektywny wypoczynek pracowników pracujących w nadmiernym hałasie jest istotnym elementem regeneracji ich organizmu.

Regeneracja organizmu pracownika, poza czasem wolnym od pracy, powinna także odbywać się w czasie pracy.

Dla właściwej regeneracji pracownika w czasie pracy powinno być zapewnione odpowiednie miejsce, w którym będzie możliwy efektywny wypoczynek. Prawidłowe zaprojektowanie, wyposażenie oraz wykorzystanie pomieszczenia do wypoczynku, jest podstawą właściwego wykorzystania przerwy w pracy.

Można wyróżnić dwa rodzaje wypoczynku:

- 1) bierny – przy pracy wymagającej dużego zaangażowania układu mięśniowego,
- 2) czynny – gdy pracownik wykonuje pracę umysłową.

Rodzaje zmęczenia zależą od charakteru i rodzaju wykonywanej pracy oraz od warunków środowiska pracy.

Szacowanie lub ocena soundscape, zgodnie z normą ISO 12913-1:2014, są oparte na postrzeganiu środowiska akustycznego przez człowieka.

Określenie właściwości pejzażu dźwiękowego, który występuje na stanowisku pracy, i który prowadzi do określonych emocji (np. spokój, irytacja, niezadowolenie, niepokój itp.), wykracza daleko poza pomiar samego ciśnienia akustycznego.

Jedną z metod jest ocena środowiska akustycznego nie jako całości, ale jego składowych elementów. Środowisko akustyczne postrzegane jako całość można podzielić na warstwy według tego, jakie informacje niesie każda z nich.

Osoba oceniająca środowisko akustyczne postrzega trzy warstwy informacyjne: dźwięki pierwszego planu, dźwięki kontekstowe, które obsługują dźwięk pierwszego planu oraz dźwięki tła lub otoczenia. Razem warstwy te tworzą rzeczywiste obrazy akustyczne, które często zależą od tego, jakich dźwięków spodziewamy się w danym miejscu.

W postrzeganiu soundscape znaczącą rolę odgrywa kontekst, który obejmuje relacje między osobą a aktywnością i miejscem w przestrzeni i czasie. Soundscape jest postrzeganiem lub doświadczaniem przez ludzi i/lub rozumieniem środowi-

ska akustycznego. W praktyce kładzie się nacisk na zarządzanie źródłami dźwięku i środowiskiem akustycznym lub jego zmianę.



Założenia projektowania soundscape w pomieszczeniach przeznaczonych do wypoczynku od hałasu:

- wykonanie pomiarów i ocena hałasu występującego na stanowiskach pracy;
- przeprowadzenie pomiarów ciśnienia akustycznego w pomieszczeniu przeznaczonym do wypoczynku od hałasu;
- identyfikacja źródeł dźwięku kształtujących soundscape w pomieszczeniu w aktualnym stanie;
- określenie i opis właściwości geometrycznych pomieszczenia (kształt, wielkość powierzchni ścian, sufitu i podłogi) oraz wyposażenia;
- przeprowadzenie analizy właściwości akustycznych pomieszczenia (charakterystyka częstotliwościowa, czas pogłosu, chłonność akustyczna);
- przeprowadzenie wśród pracowników badań ankietowych dotyczących oceny soundscape w pomieszczeniu do wypoczynku;
- analiza możliwości ingerencji w zastany soundscape, z uwzględnieniem informacji zawartych w ankietach;

- zbadanie możliwości eliminacji źródeł hałasu kształtujących niekorzystny klimat akustyczny w pomieszczeniu;
- przeprowadzenie analizy ekonomicznej proponowanych rozwiązań polegających m.in. na:
 - zmianie lokalizacji pomieszczenia,
 - zmianie właściwości akustycznych pomieszczenia,
 - wprowadzeniu dodatkowego źródła dźwięku przyjaznego człowiekowi, zgodnego z oczekiwaniami pracowników;
- po dokonaniu adaptacji pomieszczenia, powtórzenie pomiarów akustycznych i ponowne przeprowadzenie badań ankietowych wśród pracowników.



Określenie wymagań dla pomieszczeń do wypoczynku pracowników narażonych na hałas na stanowisku pracy

Wymagania dla pomieszczeń wypoczynkowych dotyczą:

- lokalizacji – pomieszczenia powinny znajdować się w tym samym budynku, w którym znajduje się stanowisko pracy, w odległości nieprzekraczającej 75 m, wskazane jest, aby znajdowały się przy zewnętrznej ścianie budynku tak, aby przez okno był możliwy kontakt wzrokowy osoby odpoczywającej z otaczającym krajobrazem;
- wielkość pomieszczenia należy przyjąć od 1,2 do 3 m² na osobę, ogólna powierzchnia nie powinna być mniejsza niż 8 m²;

- wysokość pomieszczenia powinna wynosić co najmniej 2,5 m, zbyt niskie lub za wysokie pomieszczenie może obniżać dobre samopoczucie ludzi w nim przebywających.

W pomieszczeniu należy stworzyć odpowiednie warunki dotyczące komfortu klimatycznego, akustycznego i świetlnego.

Przyjęto, że w pomieszczeniach przeznaczonych do wypoczynku pracownika poziom hałasu nie może przekraczać wartości dopuszczalnych dla pomieszczeń administracyjno-biurowych, tj. 55 dB.

Oświetlenie elektryczne lub odbite powinno być możliwie rozproszone.

Pomieszczenia przeznaczone do wypoczynku pracowników pracodawca powinien wyposażyć w stoły i krzesła z oparciami, spełniające wymagania ergonomii.

Liczba miejsc siedzących nie może być mniejsza niż jedno na pięciu pracowników korzystających z pomieszczenia w trakcie najliczniejszej zmiany.

Należy zapewnić odpowiednią estetykę wnętrza, na którą składają się:

- kolorystyka, która powinna uwzględniać oddziaływanie barw na stan psychiczny człowieka, potęgująca wrażenie komfortu cieplnego, uczucie odprężenia, spokoju, ciszy;
- akcenty plastyczne;
- zieleni, która wpływa korzystnie na mikroklimat pomieszczenia i oddziałuje pozytywnie na psychikę wypoczywającego.



Główny Instytut Górnictwa oferuje usługi projektowania i budowy nowych pomieszczeń do wypoczynku pracowników narażonych na hałas z przyjaznym soundscape lub adaptacji do tego celu istniejących pomieszczeń.

Projekt III.PB.06 zrealizowany w ramach Programu wieloletniego „Poprawa bezpieczeństwa i warunków pracy” V etap.
<https://soundscape.gig.eu>

