Munkaidőkeret, munkavégzés, otthoni munka

2021.03.25.

Megkezdődhet a kritikus infrastruktúrában, így a MÁV-Volán frontvonalában dolgozó munkavállalók oltása

Az operatív törzs szerdai sajtótájékoztatóján Müller Cecília bejelentette, hogy megkezdődik a kritikus infrastruktúrában dolgozók, mások mellett az áramellátási és tömegközlekedési szolgáltató vállalatok munkatársainak beoltása.

A járvány nagyon gyors terjedése miatt döntött úgy az operatív törzs és az országos oltási munkacsoport, hogy az egészségügyi és szociális ellátásban dolgozók, a regisztrált idősek, a krónikus betegek, valamint a védekezést irányító rendőrök és katonák oltását kiterjeszti a Budapesti Közlekedési Központ, a Paksi Atomerőmű, az MVM, valamint a MÁV-Volán-csoport és a GYSEV kritikus infrastruktúrájában dolgozó alkalmazottaira. Az így biztosított oltóanyagból elsődlegesen a kiemelt kockázati munkakörökben, valamint a már kialakult fertőzési gócokban dolgozókat részesítik előnyben a beoltás alkalmával.
Továbbra is mindenkit arra bátorítunk, hogy regisztráljon a védőoltásra!

Mindenki, aki a www.vakcinainfo.gov.hu [1] oldalon regisztrált vagy regisztrál, a prioritási sorrendnek megfelelően sorra kerül. Fontos, hogy amennyiben a háziorvosa keresi az oltással kapcsolatosan, mindenképpen éljen az oltakozás lehetőségével!

Köszönjük munkatársaink türelmét és kitartását!

2020.11.05.
Kerüljük a kézfogást!
A maszkviselés lassan olyan természetes, mint a levegővétel. Viszont más elővigyázatos szokásokat is el kell sajátítanunk, hogy amennyire lehet, elkerüljük a koronavírusos fertőzést. Például **fokozottan kerülnünk kell a kézfogást**, hiszen a tenyerünk is melegágya a kórokozóknak.

Szinte automatikus reflex, hogy egy találkozáskor, bemutatkozáskor kezünket nyújtjuk a másik félnek. Bizalmi érintés ez, mely során jóindulatunkról biztosítjuk a velünk szemben állót. Ez az egyszerű köszöntés azonban veszélyes most, hiszen a viszonylag nyirkos tenyéren megtapadhat az esetlegesen hordozott koronavírus, és innen átterjedhet testünk más részére is, például arcunk megérintésével az szánkra, ahonnan már egyenes az út a szervezetbe.

A **kézfogás kiváltására született az ökölpacsi**, amely szimbolizálja a klasszikus köszöntést, mégis biztonságosabb. Ennek ellenére **nem árt ökölpacsi után is kezet mosni**, fertőtleníteni. Senki nem fogja rossz néven venni, ha egészségünket védve elutasítunk bárminemű érintkezést, és a teljes távolságtartás mellett döntünk. Közös célunk, hogy mielőbb legyőzzük a pandémiát.

2020.09.03.

Változtak az otthoni munkavégzés szabályai

A kiadott 26784/2020/MAV. sz. Elnök-vezérigazgatói rendelkezés szerint 2020. augusztus 31. naptól az otthoni munkavégzés engedélyezett mértéke naptári hónaponként legfeljebb a munkanapok számának fele lehet, viszont a munkavállaló naptári hetente köteles legalább 1 munkanapon a munkavégzési helyén munkát végezni.

Az otthoni munkavégzés a 40/2020. (II. 21. MÁV Ért.7.) EVIG sz. utasításban meghatározott feltételek mellett, a munkavállaló kérelmére, a munkáltatói jogkörgyakorló engedélyével megkötött megállapodással jöhet létre.

Indokolt esetben, a munkavállaló írásbeli kérelmére ennél nagyobb mértékben is engedélyezhető az otthoni munkavégzés. Ilyen lehet pl.: a 60. év feletti életkor, bármilyen krónikus betegség, az idős vagy a beteg hozzátartozó azonos háztartásban való gondozása.

A vonatkozó rendelkezés alapján továbbra is be kell tartani az irodai környezetben, zárt térben a mindenkori járványügyi előírásokat, különösen a munkavállalók egymás közötti állandó, legalább 1,5 méteres védőtávolságát.

Elsősorban Skype-, videó- vagy telefonkonferencia formájában ajánlott az egyeztetések lefolytatása, de szükség szerint lehetőség van személyes részvételre a legalább 1,5 méteres védőtávolság betartása mellett.

Ezen túl a munkáltató kiemelt figyelmet fordít a közös helyiségek esetében a napi fertőtlenítő takarításokra és a légkondicionálók rendszeres fertőtlenítésére is.

MÁV Zrt. Humánerőforrás vezérigazgató-helyettes szervezet

2020.08.27.
Munkaügyi tudnivalók a koronavírus-járvánnyal kapcsolatban

Milyen járványügyi óvintézkedéseket kell betartani a munkahelyen? (maszkviselés, higiéniai szabályok)

A 285/2020. (VI. 17.) számú kormányrendelet értelmében a tömegközlekedési eszközökön, így a vasúton is továbbra is kötelező a szájat és az orrot eltakaró eszköz (pl. orvosi maszk, sál, kendő) viselése (az előírás nem vonatkozik a hatodik életévüket be nem töltött kiskorúkra). A maszkhasználati kötelezettségre az állomási és a fedélzeti hangos, valamint szöveges utastájékoztató eszközök, a vonatok ajtaján pedig figyelmeztető táblák hívjuk fel az utasok figyelmét.

A nyári, meleg időszakban romlott a maszkhordási fegyelem, ezért a vasúttársaság szúrópróbaszerű ellenőrzéseket hajt végre. Az elmúlt hetekben a Készenléti Rendőrséggel, a polgárőrséggel és a vagyonőrökkel közösen több mint 2000 vonaton tartottak ellenőrzést, és figyelmeztették a maszk nélkül utazókat.

Az érintett munkavállalói – járművezetők és jegyvizsgálók – számára a vasúttársaság folyamatosan biztosítja a szükséges védőfelszerelést, és kötelezi őket a maszkviselésre, hogy se magukat, se az utasokat ne tegyék ki fertőzésveszélynek.

A munkahelyek tekintetében egyéb, speciális óvintézkedéseket jogszabály továbbra sem ír elő. Az általános járványügyi megelőző szabályokról a Nemzeti Népegészségügyi Központ (NNK) tájékoztatóját érdemes megismerni.

Milyen ellátásra jogosult a munkavállaló, ha külföldi nyaralásról hazatérve hatósági karanténba kerül?

2020. augusztus 13-tól a 398/2020. (VIII. 12.) számú kormányrendelet szerinti jogszabály-módosítás értelmében már nem minősül keresőképtelennek az a biztosított, aki részére hatósági házi karantént rendelnek el a kevésbé súlyos vagy súlyos fertőzöttségi mértékű (sárga vagy piros) országba tett, nem hivatalos célú útról való magyarországi visszatéréskor. Vagyis aki magáncélú külföldi utazásról történő hazaérkezését követően hatósági házi karanténba kerül, táppénzre már nem jogosult, ezen időszakra rendes szabadság vagy fizetés nélküli szabadság igényelhető, illetve otthoni munkavégzést is kérhet. Emlékeztetőül: a fizetés nélküli szabadság időtartama alatt a munkavállaló az első naptól nem biztosított, így saját magának kell a Nemzeti Adó-és Vámhivatal részére megfizetni az egészségügyi szolgáltatási járulékot, melynek összege 2020. évben 7710,- Ft/hó, 257,- Ft/nap.

Az NNK tájékoztatója szerint a kötelező, 14 napos hatósági házi karantén alól az mentesülhet, aki a hazaérkezést megelőzően két, legalább 48 órás időkülönbséggel elvégzett, 5 napnál nem régebbi, az egészségügyi szakmai szabályoknak megfelelő PCR-teszt eredményét tartalmazó, magyar vagy angol nyelvű okirattal igazolja, hogy az új koronavírus a vizsgálat időpontjában nem volt kimutatható a szervezetében. További információk az NNK honlapján!

2020.05.20.
Biztonságos munkakörülmények az irodaházakban és az üzemi területeken



A MÁV Zrt. a SARS-CoV-2 koronavírus-járvány okozta kialakult közegészségügyi helyzetben folyamatos, átfogó erőfeszítéseket tesz a munkahelyeken és az utasforgalmi területeken egyaránt a vírusfertőzés megelőzésére, a vírus terjedésének megakadályozására. A pandémiás helyzet kihirdetését követően március hónaptól a napi takarításon túl, heti rendszerességgel minden üzemi területen, az irodákban fertőtlenítő takarítás került elvégzésre, amely immár a 8. ütemnél jár. Ezen intézkedéssel párhuzamosan minden vizesblokkban megtörtént az általános hatású kéztisztítószerek fertőtlenítő hatású szerekre történő cseréje. A nagy dolgozói létszámú irodaépületekbe a folyamatos feltöltés biztosítása mellett kézfertőtlenítő adagolók kihelyezésre került sor.

Jelenleg folyamatban van az üzemi területek nagytakarítása, amelyeknek során a teljes üvegfelületek és a textíliák tisztítása is nagy hangsúlyt kap.

Klímaberendezések vonatkozásában elmondható, hogy **a Könyves Kálmán körúti irodaházban az épület üzemeltetőjén keresztül minden berendezés karbantartása megtörtént**. További 62 állomás, 106 épület, 613 darab klímaberendezésének sürgősséggel megkezdődik a karbantartása, fertőtlenítése.

A vírus terjedésének megelőzését szolgáló **társas viselkedési normák – pl. kellő távolságtartás, a kézfertőtlenítés általános szabályai – betartását figyelemfelkeltő piktogramok kihelyezésével is biztosítjuk.**

Ezen intézkedéseinkkel kívánjuk fenntartani az egészséges és biztonságos munkakörülményeket, a home-office-ból visszatérő munkavállalók egészségének megóvását.

Köszönjük együttműködésüket!

Általános és műszaki vezérigazgató-helyettes

2020.06.25.
Javaslatok az irodai munkavégzéshez visszatérő munkavállalók számára

1. Általános javaslatok a visszatérő munkavállalók részére

A munkahelyi egészségvédelem és biztonság gyakorlati támogatást nyújt a munkahelyre való visszatéréshez: a megfelelő megelőző intézkedések a szociális érintkezés korlátozására vonatkozó intézkedések lazítását követően segítik majd a munkahelyre való egészséges és biztonságos visszatérést, és hozzájárulnak a Covid-19 terjedésének megfékezéséhez.

Figyelembe kell venni a koronavírus (SARS-CoV2) terjedésének módját: az emberről emberre történő terjedés jellemzően cseppfertőzéssel (köhögéssel, tüsszentéssel, kilégzéssel kerül a környezetbe, majd a közelben tartózkodó másik emberre) és a fertőzött váladékokkal történő direkt vagy indirekt kontaktussal történik. Fertőzött felületek és tárgyak megérintésével a vírus a kézre kerülhet, az arc, a száj, az orr érintésével bejuthat a szervezetbe.

- **Fontos! ha Ön bármilyen tünetet észlel magán, hívja fel háziorvosát és ne kezdje meg a munkáját, ne menjen be dolgozni!**
- Be kell tartani a köhögési etikett szabályait, tehát köhögni, tüsszenteni papírzsebkendőbe kell, melyet egyszeri használat után fedeles hulladéktárolóba kell dobni és kezet kell mosni. Amennyiben nincs lehetősége papírzsebkendőt használni, ne a kezébe köhögjön, illetve tüsszentsen, hanem behajlított karjának könyökhajlatába!
- Kerülni kell a szokásos érintkezési formák közül a kézfogást, puszit, az érintkezést távolságtartással kerüljék el.
- A fertőzés megelőzésének legfontosabb módja a gyakori, alapos, legalább 20 másodpercig tartó szappanos kézmosás, vagy legalább 70 % alkoholt tartalmazó alkohol alapú kéztisztítóval történő tisztítás.
- Rendszeresen használja a munkáltató által biztosított kézfertőtlenítő géleket.
- **Mosson kezet rendszeresen és alaposan, legalább 20 másodpercig szappannal és folyóvízzel, vagy tisztítsa meg alkoholos kézfertőtlenítővel!**
- a munkahelyre érkezés előtt,
  - ételkészítés előtt és közben
  - étkezés előtt
  - WC használatot követően
  - tüsszentés, köhögés, orrfújás után
  - dohányzás előtt
  - kilincsek, kapcsolók, érintőképernyők, étel vagy ital automaták kezelése, lifthívó és kezelő gombok érintése után.
- Szemhez, szájhoz, archoz ne nyúljon, illetve csak kézmosást követően!
- **Szellőztessen rendszeresen (óránként minimum 10 perc)!**
- Kerülje a nagy tömeget, zárt légterű helyiségeket!
- Kerülje az érintkezést betegekkel, aki köhög, tüsszög, lázas – legyen bármilyen okból a betegsége (influenza, bakterális fertőzés, egyéb), jelezze a munkáltatónak, hogy az egyik kollégája beteg.
- A beteg munkavállalót el kell különíteni, és a lehetőségekhez mérten a beteg munkavállalónak a lehető leghamarabb el kell hagynia a munkahelyet.
- A beteg munkavállalónak értesítenie kell a háziorvosát a megbetegedés tényéről és a tünetekről és követnie kell az orvos, valamint a népegészségügyi hivatal utasításait.
- A munkaállomások, munkaterületek tisztaságára figyelni kell. A dolgozók részére fertőtlenítő hatású törlőkendő biztosítása javasolt, mellyel az általa használt eszközök fertőtlenítését el tudja végezni (billentyűzet, egér, telefon, monitor, asztal stb.)
- A kommunális szilárd hulladékot (szemetet) a munkahelyen elkülönítve, zártan kell gyűjteni és tárolni. Javasolt az irodákban fedeles hulladékgyűjtőket elhelyezni, azokat napi rendszerességgel üríteni.
- **Az értekezleteket lehetőség szerint továbbra is online kell megoldani. Ha a személyes kontaktus elkerülhetetlen, akkor biztosítani kell az értekezleten részt vevők között a legalább 1,5-2 méter megtartását, az orrot és szájat eltakaró maszk viselését** (javasolt az egyszerhasználatos orvosi szájmaszk viselése), és lehetőleg maximalizálni kell a megbeszélés hosszát, legfeljebb egy óra időtartamra. Olyan helyiségben történjen a megbeszélés, aminek a folyamatos szellőztetését biztosítani lehet, az értekezlet teljes ideje alatt. A mesterséges szellőztetést biztosító termek használatát kerülni kell.
- A WC öblítés során keletkezett aeroszol cseppek fertőzést okozhatnak, ezért a WC öblítését zárt fedéllel végezzük.

2. Javaslatok az egyéni védőeszköz használatával kapcsolatban

Abban az esetben, ha Önnél, mint munkavállalónál az egyéni védőeszköz használata szükséges, az alábbiak szerint kell az egyéni védőeszközöket kezelni:

Fontos, hogy a külső fertőzött felülettel ne érintkezzen a szabad kezünk. Használat után azonnal tasakba, csomagolásba vissza kell helyezni, a többször használatos eszközök fertőtlenítéséről gondoskodni kell, az egyszerhasználatos eszközök esetén pedig egészségügyi hulladékként kell kezelni. A védőeszköz levétele után

fertőtlenítő hatású kéztisztítást kell végezni.

Felsőlégúti megbetegedések, lázas állapotok esetén a dolgozók ne vegyék fel a munkát, valamint értesítsék háziorvosukat.

A fertőtlenítő hatású szerek esetében minden esetben követni kell a használati utasításban foglaltakat. Kizárólag virucid hatású szerek használata megengedett. Az NNK tájékoztatása szerint a lipid burokkal rendelkező SARS-CoV-2 vírus elpusztítására, legalább 70%-os alkoholt tartalmazó, alkoholos kézfertőtlenítő, virucid hatású szer alkalmas.

A fertőtlenítőszerek alkalmazásakor a behatási időt be kell tartani!

a. Szájmaszk használata:

- **A maszk felhelyezése előtt mindig mossunk kezet.**
- A maszkot úgy helyezzük fel, hogy orrunkat és szájunkat teljesen elfedje. Illeszkedjen minél szorosabban, azaz a lefedett részek és a maszk között csak minimális rések lehetnek.
- Használat közben, kerüljük el a maszk megérintését. Minden alkalommal, amikor hozzáérünk egy használt maszkhoz –például a levételekor–, mossunk alaposan kezet folyó vízzel és folyékonyszappannal, vagy használjunk kézfertőtlenítő kendőt.
- Ha az arcon viselt maszkot nyirkosnak, nedvesnek érezzük, haladéktalanul cseréljük le egy száraz és tiszta darabra.
- **Mielőtt a maszkot eltávolítjuk, mossunk kezet. Ne érintsük meg a használt maszk elejét.**
- A szennyezett maszkot a használat után a saját csomagolásába helyezzük vissza, újra használat előtt megfelelően fertőtlenítsük (minimum 60°C-on mossuk, vasaljuk) és tiszta csomagolásba helyezzük el.
- A maszk levétele után a kezünket fertőtlenítsük.

A sebészeti maszk felvétele és levétele:

- A maszk színes része legyen kívül, illetve a fémlapot tartalmazó rész felül. A száját, orrát és állát teljesen fedje le.
- A használt maszkot csak a fülnél lévő zsinórt érintve vegye le. Ha hátul megkötős maszkot használ, oldja ki a kötést és maszk levételekor csak azt érintse.

b. Egyszerhasználatos gumikesztyű használata esetén:

- **Egyszer használatos, nem steril gumikesztyű felvétele**

  - Kesztyűfelvétel előtt alkoholos kézbedörzsölést kell végezni.
  - Vegye ki az első kesztyűt az eredeti csomagolásból.
  - A kesztyűt csak a szükséges mértékben érintse a csuklórésznél (felső, mandzsetta rész).
  - Húzza fel az első kesztyűt.
  - Vegye ki a második kesztyűt, és azt is csak a legminimálisabb mértékben érintse a mandzsetta résznél.
  - Hajtsa finoman vissza a kesztyűmandzsettáját kesztyűs ujjára és húzza fel a kesztyűt, ügyelve, hogy az ujjakkal és az alkarral/csuklóval ne érintkezzen egyik kesztyű sem.

- **Az elvégzett munkafolyamatot követően a kesztyű levétele**

  - Csípje össze kesztyűs kézzel a másik kezén lévő kesztyű mandzsettáját, ügyelve arra, hogy ne érintse a csukló és az alkar bőrét, majd húzza le a kesztyűt a kézről.
  - Tartsa az eltávolított kesztyűt a kesztyűs kezében, csupasz kezének ujjait pedig csúsztassa a kesztyű mandzsettája alá úgy, hogy ne érintkezzen keze a szennyezett kesztyű külsejével.
  - A kesztyűt a kézről lefordítva húzza a már lehúzott kesztyűre.
  - Dobja el a szennyezett kesztyűt a veszélyes hulladéktároló zsákba.

- Kesztyű levétel után alkoholos kézbedörzsölést, vagy higiénés kézmosást kell végezni.

Kesztyűs kézzel sem szabad érinteni a száj és szem környékét, csak fertőtlenítőszeres kézmosást követően!

A kesztyű levételének menete a következő oldalon lévő képeken látható:



MÁV SZK

MÁV Zrt. Kommunikációs Igazgatóság

2020.06.25.

Covid19-járvánnyal kapcsolatos Munkahelyi Kisokos

Van, aki már alig várta, hogy visszatérhessen a megszokott munkahelyi környezetbe. Bőven akadnak olyan kollégák is közöttünk, aki jól hozzászoktak a home office-hoz, így nekik most nehezebb elindulni az irodába. Egy biztos: mindenkiben felmerülnek kérdések a visszatéréssel kapcsolatban.

1. Milyen a járványveszély csökkentését célzó óvintézkedéseket kell betartanunk?



- irodai környezetben, zárt térben, minimum 1,5 méter védőtávolságot tartsunk egymástól, mind a munkavégzés, mind a közös használatú helységekben (mosdó, konyha),
- az irodai ajtókat lehetőleg tartsuk nyitva, csökkentve ezzel azok kézzel érintésének számát,
- gyakran szellőztessünk,
- mossunk kezet rendszeresen a kihelyezett fertőtlenítő folyékony szappannal,
- étkezéseknél saját, vagy egyszer használatos eszközöket használjuk,
- a 8 főnél nagyobb létszámú értekezleteket csak Skype-, videó-, vagy telefonkonferencia formájában tarthatunk,
- a 8 főnél kisebb létszámú értekezlet esetén is be kell tartani a 1,5 méteres védőtávolságot, valamint a megbeszélés nem lehet 60 percnél hosszabb.

2. Mire kell kiemelt figyelmet fordítanunk?

- betegség esetén mindenképpen maradjunk otthon,
- a köhögésre és tüsszentésre vonatkozó etikettet tartsuk be,
- a helyes kézhigiéniát tartsuk be, vagyis a rendszeresen mossunk kezet.

3. A munkáltató milyen plusz takarítási intézkedéseket tett és tesz a visszatérésünk előtt és alatt?

- A munkáltató átfogó erőfeszítéseket tesz a munkahelyeken és az utasforgalmi területeken egyaránt a vírusfertőzés megelőzésére, a vírus terjedésének megakadályozására. A pandémiás helyzet kihirdetését követően március hónaptól a napi takarításon túl, heti rendszerességgel minden üzemi területen, az irodákban fertőtlenítő takarítás került elvégzésre, amely immár a 8. ütemnél jár. Ezen intézkedéssel párhuzamosan minden vizesblokkban megtörtént az általános hatású kéztisztítószerek fertőtlenítő hatású szerekre történő cseréje. A nagy munkavállalói létszámú irodaépületekbe a folyamatos feltöltés biztosítása mellett kézfertőtlenítő adagolók kihelyezése is történt.
- Jelenleg folyamatban van az üzemi területek nagytakarítása, amelyeknek során a teljes üvegfelületek és a textíliák tisztítása is nagy hangsúlyt kap.
- A klímaberendezések vonatkozásában elmondható, hogy a Könyves Kálmán körúti irodaházban az épület üzemeltetője által minden berendezés karbantartása megtörtént. További 62 állomás, 106 épület, 613 darab klímaberendezésének sürgősséggel megkezdődik a karbantartása, fertőtlenítése.
- A vírus terjedésének megelőzését szolgáló társas viselkedési normák – pl. kellő távolságtartás, a kézfertőtlenítés általános szabályai – betartását figyelemfelkeltő piktogramok kihelyezésével is biztosítják számunkra.
- Hosszú idő után tértünk vissza a munkahelyre, megörülünk egymásnak, a személyes találkozásnak. Javasoljuk azonban, hogy mellőzök egymás megölelését, férfiak esetében a kézfogást, vagy az arcra adott üdvözlő puszit.

4. Fizeti-e a munkáltató, ha a saját gépkocsinkat használjuk munkába járásra, annak ellenére, ha van tömegközlekedés?

- Abban az esetben, ha a munkavégzési helyre történő munkába járás tömegközlekedési eszközzel biztosított, akkor a munkáltató nem téríti meg nekünk a saját gépjárművel való bejárást. A tömegközlekedési eszközök a megfelelő óvintézkedések mellett lehetővé teszik számunkra a biztonságos munkába járást.
- Egy másik, jó megoldás lehet ebben a helyzetben kerékpárral, vagy gyalog érkezni a munkahelyünkre. A munkáltató biztosítja számunkra a kerékpárok biztonságos tárolását.

5. Maradhatunk-e otthon home office-ban, ha félünk bejárni?

A munkáltató kötelezettsége az egészséget nem veszélyeztető és biztonságos munkavégzés biztosítása, de nem tartozik ebbe a körbe a járványveszély minden kétséget kizáró elhárítása. Ennek következtében a fertőzéstől való félelemből jogszerűen nem tagadhatjuk meg az irodai/telephelyi munkavégzést.

A veszélyhelyzet megszűnését követően nincs lehetőség arra, hogy a munkáltató egyoldalúan elrendelje az otthoni munkavégzést, viszont legfeljebb hetente 2 munkanapra lehetővé teheti számunkra. Ezzel kapcsolatban a méltányolható munkavállalói körülmények, élethelyzetek a következők:

- a 60. év feletti életkor,
- bármilyen krónikus betegség, valamint
- a 12 éven aluli kiskorú gyermek felügyeletének részletesen indokolt ellátása,
- az idős vagy a beteg hozzátartozó azonos háztartásban való gondozása.

A munkavégzési helyen, illetve az otthoni munkavégzés keretében történő munkavégzést a munkáltatónak legalább hetente előre ütemezni szükséges és erről minden érintett munkavállalót írásban értesíteni kell.

6. Kihez fordulok segítségért, ha úgy érzem, hogy a home office lelkileg megviselt, vagy félek a munkába járástól?

Forduljunk bizalommal a TÁMOGATLAK programban részt vevő Kollégáinkhoz, mely kezdeményezés küldetése, hogy pszichológusok, fejlesztő- és humán szakemberek támogatásával segítséget nyújtson nekünk a krízishelyzetek megoldásában, ugyanakkor hasznos tanácsokkal látnak el bennünket. A TÁMOGATLAK programról bővebben a https://www.mavcsoport.hu/tamogatlak [2] oldalon olvashattok.

7. Elmaradt az időszakos orvosi vizsgálatom a veszélyhelyzet alatt. Be kell pótolnom?

Igen. Az elmaradt orvosi vizsgálatok pótlását a VNK Kft. már megkezdte, és folyamatosan végzi azokat. Az elmaradt, de ismételten megszervezésre kerülő, vagy a soron következő időszakos orvosi vizsgálaton kötelező részt vennünk.

Tegyünk közösen azért, hogy biztonságos munkavégzési helyen végezhessük munkánkat. A felelősség közös!

Humánerőforrás vezérigazgató-helyettes szervezet

MÁV Zrt. Kommunikációs Igazgatóság

2020.05.21.

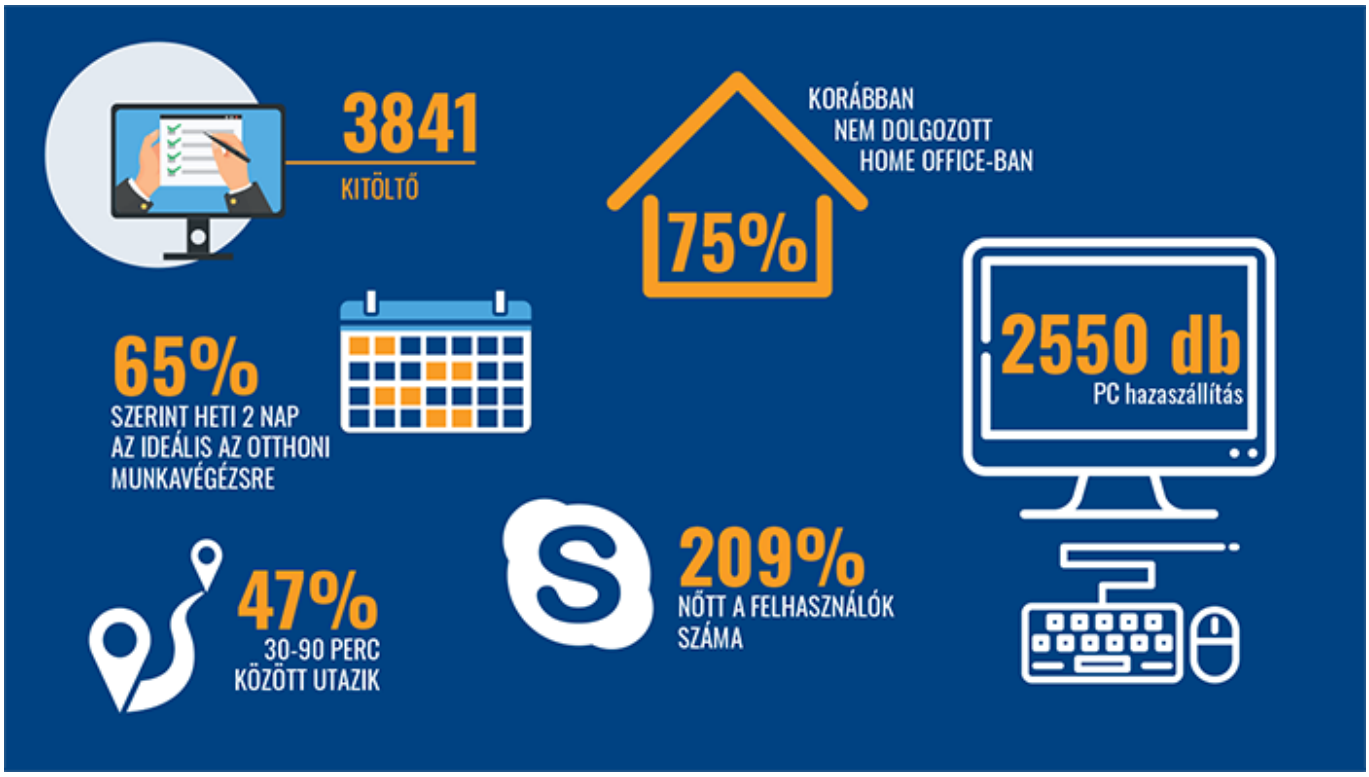
Milyennek látjuk az otthoni munkavégzést? - összefoglaló a home office felmérés eredményeiről

A MÁV-csoport home office-ban dolgozó munkavállalói 2020. április 28.–május 4. között kérdőíves felmérésben vettek részt. Példaértékű volt a részvétel a kitöltésben, nagyon rövid idő alatt az online felületen 3841 fő osztotta meg tapasztalatait.

A MÁV, a MÁV-START, a MÁV SZK, a MÁV FKG és a MÁV HÉV home office-ban dolgozó munkatársainak közel 70%-a töltötte ki a kérdőívet. **A felmérés legfőbb célja az otthoni munkavégzés tapasztalatainak, és a jövőbeni home office igényeknek a megismerése volt.**

A kitöltők 75,37%-a eddig nem dolgozott otthonról. Az eredmények azt mutatják, hogy az átállás jól sikerült, a visszajelzések összességében pozitívak. Azok is jó tapasztalatokat szereztek az utóbbi hónapokban, akik korábban nem dolgoztak home office-ban, ez pedig a szervezet és a munkavállalók gyors alkalmazkodóképességét és a támogató rendszerek hatékonyságát dicséri.

A megkérdezettek összességében elégedettek a home office munkavégzéssel, és a munkájuk eredményével. **Ehhez feltehetően hozzájárul, hogy a munkavállalók számíthatnak a vezetők, a munkatársak és a Helpdesk segítségére, mint az a felmérésből kiderült.** A beszámolók alapján fontos, hogy az otthoni munkavégzéshez szükséges technikai feltételek, informatikai alkalmazások nagyon rövid időn belül a munkatársak rendelkezésére álltak. A home office alatt is aktív kapcsolattartás biztosítható a vezető és munkatársak között, akár telefonon vagy email-en, vagy rendszeres Skype megbeszéléseken. Az eredmények szerint az otthoni munkavégzés az önálló és hatékony feladatvégzés lehetőségét biztosítja a munkatársaknak.



A megkérdezettek nagy többsége a jövőben is szívesen dolgozna home office-ban, a kitöltők 65%-a támogatná hetente két alkalommal az otthoni munkavégzést. Ezzel kapcsolatban az eredmények hasonlóak voltak minden korcsoportban. A heti 2 nap home office népszerűsége az eredmények alapján független a munkába járás utazási idejétől is, még azok is ezt a lehetőséget választanák, akik naponta mindössze 10-30 percet töltenek utazással.

A hatékonyabb otthoni munkavégzéshez igényelt támogatások vizsgálata során kiderült, hogy a legnagyobb szükség a „jó tapasztalatok" megosztására, a rugalmas időbeosztás elfogadására, a munkatársak közötti tudásmegosztásra és a megfelelő informatikai eszközök biztosítására van (laptop, internet, belső hálózat elérése stb.). Ezen belül a 35 évnél fiatalabbak a rugalmas munkaidő elfogadását, az 56 évnél

idősebbek a „jó tapasztalatok" megosztását választották inkább. A fiatal generáció az online eszközök használatában szerzett tapasztalatait praktikus használati útmutatókkal a munkahelyi közösségekben bátrabban megoszthatják.

Az eredmények alapján kiemelhető, hogy a váratlan helyzethez minden vállalat jól alkalmazkodott, a szükséges informatikai támogatottságot biztosítani tudta. A vezetők és munkatársak a távoli kapcsolattartást, az egyeztetéseket és a munkacsoportokban való feladatvégzést sikeresen megoldották. Bízhatunk magunkban, hogy a vasutas közösség a 21. század kihívásainak is képes megfelelni. Gyorsan tanulunk, és az online világban is jól közlekedünk.

Köszönjük minden munkatársunknak, hogy támogatta a felmérést eredményességét, és megosztotta tapasztalatait!

MÁV Zrt. Szervezetfejlesztés

MÁV Zrt. Kommunikációs Igazgatóság

2020.03.15.
Otthoni munkavégzés elrendelése

Dr. Homolya Róbert elnök-vezérigazgató úr a COVID 19 Koronavírus-járvány miatt elrendelt veszélyhelyzetre való tekintettel 2020. március 15-én visszavonásig „Otthoni munkavégzést" rendelt el az arra kijelölt munkakörökben foglalkoztatott munkavállalók részére és tájékoztatást ad a 12 évnél fiatalabb gyermeket nevelő munkavállalók esetében a felügyelet biztosításának lehetőségeiről. Döntés született továbbá a képzések és vizsgáztatások jelentős részének elhalasztásáról is.

A foglalkoztatás biztonsága érdekében a MÁV-csoport vezetése folyamatosan elemzi a jelenlegi helyzet alakulását. A munkaidő teljesíthetőségének kockázataira figyelemmel a munkáltató kész arra, hogy a jelenleg alkalmazott (általában havi) munkaidőkeretek helyett lényegesen hosszabb időtartamú munkaidőkeret legyen bevezetve, a Munka Törvénykönyvében biztosított kedvező, akár az egy évet is meghaladó időtartamnak megfelelően.

Ezáltal a járvánnyal összefüggő veszélyhelyzet okán kieső munkaidő nem minősülne fizetetlen távollétnek, hanem lehetőség lenne annak későbbi időszakban történő teljesítésére is. A megnövelt munkaidőkeret ideje alatt a munkavállaló havonta legalább az alapbérét akkor is megkapná, ha az adott hónapban egyáltalán nem vagy lényegesen kevesebbet dolgozik az egyébként szokásoshoz képest.

A hosszabb munkaidőkeret bevezethetősége kapcsán – amennyiben erre vonatkozóan jogszabályi rendelkezés nem kerül kiadásra – a munkáltató egyeztetést fog kezdeményezni a szakszervezetekkel.

A MÁV vezetése március 15-én otthoni munkavégzést rendelt el gyes foglalkoztatottaknál. A MÁV SZK ennek biztonságos megvalósításért a héten 423 laptop beszerzését indította el, és már közel 250 asztali gépet költöztettek át a munkavállalók otthonába. A VPN felhasználói kapcsolatok számát 2500-ról 10 ezerre növelik biztosítva ezzel zökkenőmentes otthoni munkavégzést.

2020.04.03.
Home office hatékonyan
Harmadik hete több munkatársunk az otthoni munkavégzés (home office) szerint végzi mindennapi munkáját a kialakult járványhelyzet miatt. Vannak olyanok, akiknek már jól ismert ez a munkamódszer és vannak, akiknek hirtelen jött az otthonmaradás.

Mint minden új helyzetnek, ennek is meg van a maga előnye és nehézsége. Valaki időt nyer, hiszen nem kell napi kétszer megtenni a szokásos útvonalat, sok emberrel egy szobában dolgoznia, most végre lehet elmélyülni egyedül a dolgozószobában a feladatokkal. Valakinek azért nehezebb, mert váratlanul sok emberhez kell alkalmazkodni, még az iskolai tanulást is vezényelni kell, vagy újfajta napirendet kell felállítani. **Egy biztos: gyorsan kell szokásainkon**

változtatni, vagy újakat kell kialakítanunk.

Fontosnak tartjuk, hogy lelki egészségünk és jó közérzetünk fenntartását minél több módon segítsük. **A pozitív, kiegyensúlyozott hozzáállás kutatások szerint is erősíti immunrendszerünket, mozgósítja energiaforrásainkat és hatékonyabbá tesz bennünket.**

Az alábbiakban könnyen alkalmazható és elsajátítható módszereket mutatunk, csak elhatározás szükséges hozzá:

- **Legyen napirendünk, napi rutinunk, mert az előttünk sorakozó feladatok kapaszkodót nyújtanak. Családtagokkal is egyeztessük ki mit vállal és mi lesz a feladata az elkövetkezendő időszakban**! Tervezzük meg előre a napi tennivalókat, az étkezési időket és a szabadidős foglalkozásokat, a kiszámíthatóság mindenkinek segítségére lesz. Kezdjük a munkát naponta azonos időben és a munkaidő végét is határozzuk, kapcsoljuk ki a számítógépet a munkák befejezésével, hagyjuk el a munkaállomást.

- **Aktuális feladatokra koncentráljunk elsőként**, amelyek az elkövetkező napokra jellemzőek. Elmaradt feladatainkat is vegyük elő bátran, rendszerezük anyagainkat, vagy tájékozódjunk szakmai területeken.

- **Időbeosztásunkat rendszeresen értékeljük**, hogyha kell, változtassunk a menetrenden. Figyeljünk a környezetünkre is, legyünk türelmesek egymással. Gondoljuk végig, hol van szükségünk több segítségre, támogatásra.

- Vezetővel, családtaggal, kollégákkal beszéljük át, hogyan érezzük magunkat az új helyzetben, bátran hallgassuk meg egymás ötleteit, tanácsait. **Maradjunk kapcsolatban**: telefonon, videohívásokkal, chaten beszélgessünk!

- **Figyeljünk az egészséges életmód megtartására:** egészséges táplálkozást, megfelelő mennyiségű alvást és testmozgást biztosítsunk magunknak.

- **Limitáljuk a médiafogyasztást**: megbízható forrásokból tájékozódjunk, és ne hagyjuk, hogy túlterheljen bennünket a híráramlás és a közösségi média.

- Nem tudjuk és nem is kerülhetjük el mindig a rossz érzéseket, a szorongást és az aggodalmat, mégis fontos, hogy megpróbáljuk ezeket keretek között tartani. Próbáljuk meg a **megoldásokat felkutatni, keressünk példákat,** mások ezt hogyan csinálják, és ha szükséges kérjünk segítséget.

- „**Énidő" biztosítása:** időnként szükséges, hogy újra feltöltődjünk, ehhez biztosítsunk saját időt, mindennap legyen olyan elfoglaltságunk, ami örömet szerez, amivel szívesen foglalkozunk. Keressünk **olyan elfoglaltságot, ami számunkra megnyugtató** és néha vezessük le felesleges energiáinkat vagy egyszerűen csak kapcsoljunk ki (mozgás, relaxáció, zenehallgatás, olvasás, filmnézés, fürdés, stb.).

- **Fókuszáljunk a pozitívumokra**: halljuk meg a pozitív híreket és legyünk hálásak azoknak, akik fáradhatatlanul dolgoznak azon, hogy a kialakult helyzetet minél előbb megoldják.

- Bármennyire nehéz és szokatlan a mostani időszak, ne felejtsünk el örülni annak, aminek örülni lehet, és **ne veszítsük el a humorérzékünket**!

Mindenkinek jó egészséget és munkavégzést kívánunk!

Szervezetfejlesztés csapata

2020.04.23.
A kapcsolattartás új dimenziói - hasznos tippek vezetőknek
Cikkünkben a Szervezetfejlesztés csapata oszt meg néhány hasznos javaslatot, amelyek a vezetők és munkatársak közötti együttműködést, a csapatokkal való kapcsolattartást segíti.

Az elmúlt hetek változásai egyre több új helyzetet teremtettek a vállalati működésben, több elektronikus levelet olvasunk, bátrabban használjuk a digitális alkalmazásokat, a Skype-megbeszéléseket napi rendszerességgel

működtetjük. Vezető munkatársainknak a sokszereplős kapcsolattartás, az egyeztetések, tárgyalások és projektek vezetése eddig is megszokott volt. Valami azért most mégis más, a személyes találkozásokból biztosan kevesebb van, a folyosói vagy ebédszüneti rövid találkozások sem olyan gyakoriak, ahogy azt megszoktuk.

Napi vagy hét indító bejelentkezéssel indítsuk a munkát! A távmunka megszünteti a rendszeres személyes megbeszéléseket. Fontos, hogy kialakuljon egy napi bejelentkezési rutin. Ennek nem csak a feladatok lekövetésében, hanem a kapcsolatok ápolásában is jelentős szerepe van. Érdemes már ezt is a munkatársakkal együtt kialakítani. **Körkérdéseket indíthatunk, mindenkinek van 2 perce, hogy mondja el mi történt vele, vagy milyen kérdés foglalkoztatja**. Küldhetünk számukra pozitív üzeneteket.

Tegyük egyértelművé az elérhetőségek idejét és módjait! Fontos tisztázni az elérhetőség kérdését: mettől

meddig kell elérhetőnek lennie a munkatársnak, milyen eszközökön szeretnénk kommunikálni, telefonon, emailen vagy Skype-on. **Bíztassuk munkatársainkat a naptár használatára, akár az ebédidők és egyéb elfoglaltságok témáinak megjelölésével.** Ezzel egymás időbeosztását is tiszteletben tarthatjuk.

Eredményekre fókuszáljunk, tervezett feladatok mentén, határidőkkel dolgozzunk. A közös munkát nagyban segíti, ha van rá lehetőségünk, hogy együtt tervezzük meg a feladat ütemezését és a legfontosabb határidőket. Ezáltal az eredményességre törekszünk és a munkatárs is önállóságot kaphat a feladatvégzésben és a részhatáridők teljesítésében. **Javasoljuk a szervezet közös meghajtóján közös státusz készítését heti rendszerességgel, így átláthatóvá válnak a teljesítmények**. Az egymás felé való bizalmat is megerősíti a feladatok nyomon követése és a visszajelzés lehetősége.

Fejlesztő és konkrét visszajelzéseket adjunk a munkatársak felé! A munkavállaló igényli a munkájáról való rendszeres visszajelzést, hiszen így kap képet arról, hogy amit csinál, annak milyen hatása van, miben kell fejlődnie. Ráadásul hatására értékesnek és fontosnak érezheti magát a szervezetben. **Az a fontos, hogy legyen benne egyfajta rendszeresség, és jobb, ha minél gyakrabban részesülnek ebben a munkavállalók**. Fontos még, hogy a visszajelzés és az értékelendő teljesítmény között ne teljen el túl sok idő (maximum pár nap). Bátran adjunk visszajelzést, ha elégedettek vagyunk, konkrét példákon keresztül a munkatárs erősségeit emeljük ki, vagy amiben sokat fejlődött. **Ha szeretnénk, hogy jobb teljesítményt érjen el munkatársunk, szintén konkrétumokat fogalmazzunk meg, és kérjük ki a véleményét ő hogyan szeretne változtatni.**

Személyes idő és megértő figyelem biztosítása. Minden változás vagy bizonytalanság más és más reakciót vált ki a különböző emberekből. Van, aki egyedül is megoldja, de vannak olyan emberek, akiknek segítség, ha átgondolhatja mással is a problémáját. **Kezdeményezzünk személyes beszélgetést megfelelő rendszerességgel munkatársainkkal!** Egy jó kérdés alapvető feltétele a másik emberre való abszolút odafigyelés és „rákapcsolódás", olyan kérdést tegyünk hát fel, melyre a másiknak kedve támad válaszolni! **Kérdezzük meg mi az, ami mostanában könnyebben és mi az ami mostanában nehézebben működik akár a feladatokkal vagy a mindennapi élettel kapcsolatban**. Fontos, hogy vezetőként megértéssel fogadjuk a dilemmákat vagy a nehézségeket.

Fordítsunk időt a csapatépítésre és a közös megbeszélésekre. Legyen lehetőség egy közös fórumon a csapattagoknak feladataikról beszámolni. **Érdemes a sikerélményeket megosztani egymással, például mindenki mondjon 2-3 dolgot, ami sikerként élt meg**. Kérjük meg a munkatársakat, hogy készítsenek kérdéskártyákat arról, ami legjobban foglalkoztatja, amire választ szeretne kapni, vagy amiről nincs információja. A megbeszélésen közösen lehet megoldásokat találni a felvetett témákra. Kiválaszthatunk hetente olyan témákat, amelyekhez mások javaslata vagy ötlete is beépíthető, a közös gondolkodás segíti a csapatban való együttműködést. **A vállalati Skype lehetőséget biztosít, hogy a javaslatokat a megosztott bemutató felületen össze is gyűjtsük, interaktív megoldásokat találjunk ki.**

Segítsük az információáramlást többféle módszerrel a munkatársak felé! A jelenlegi helyzetben, amikor többféle változáshoz kell gyorsabban alkalmazkodni, fontos hogy az információk a megfelelő időben és csatornán jussanak el a munkatársakhoz. **A vállalati működésben bekövetkezett változásokról sokszor hatékonyabb személyes vagy online értekezlet formájában összefoglalt gondolatokat átadni.** Azon információk, amelyek szabályok vagy rendelkezések betartását kérik, e-mailen juttassuk el, de emeljük ki, miért fontos számukra és a vállalat számára az információ. Kreatívabb megoldásokat is alkalmazhatunk egy nagyobb szervezetben, akár egy belső hírlevél formájában.

A legjobb gyakorlatok megosztását támogassuk! Egy szervezeten belül nagyon sok hasznos információ vagy jó

gyakorlat lehet jelen. Vezetőként támogassuk, hogy a csoporton belüli tudásmegosztás működjön, biztosítsunk felületet vagy fórumot, hogy a munkatársak egymást segíteni tudják. **A csoportmegbeszéléseken jó lehetőség bátorítani a kollégákat, hogy osszák meg, ha valami újat tanultak vagy tapasztalatot szereztek szakmai területen.** Létrehozhatunk közös meghajtón szakmai anyagokat, módszertani gyűjteményeket. Támogassuk egy-egy új digitális módszer bevezetését és megtanítását csoporton belül, aki jártas a módszertanban készítse fel a többieket is a tanulásra. Rengeteg többletenergiát tudunk így egymásnak átadni és fejlődést biztosítani.

További jó munkát és egészséget kívánunk!

a Szervezetfejlesztés csapata

Forrás:https://www.mavcsoport.hu/munkaidokeret-munkavegzes-otthoni-munka

Hivatkozások
[1] http://www.vakcinainfo.gov.hu/ [2] https://www.mavcsoport.hu/tamogatlak