

# CHCETE-LI UŠETŘIT, VSAĎTE NA ERGONOMII

Správná ergonomie práce zvyšuje výkonnost a snižuje náklady zaměstnavatele

## DIGITALIZACE PRÁCE A MUSKULOSKELETÁLNÍ PORUCHY

Práce na dálku ve spojení s digitalizací nabývá v posledních letech na významu. Práce na počítači s sebou však přináší opakující se pohyby, které se většinou provádějí v nepřetržitě stejné poloze, a to převážně vsedě, což může přispívat k rozvoji nebo zhoršení muskuloskeletálních poruch (MSD).

## ŠKOLENÍ A ERGONOMIE PRACOVNÍHO MÍSTA

Ergonomické vybavení a nastavitelný nábytek nemusí vždy nutně zaručovat jeho adekvátní využití. Stejně důležité je poskytování školení a informací, které pomohou zaměstnancům pracujícím z domova optimálně využívat dynamické pracoviště a zůstat aktivní po celý pracovní den.

## RIZIKOVÉ FAKTORY MUSKULOSKELETÁLNÍCH PORUCH SOUVISEJÍCÍCH S PRACÍ NA DÁLKU

- + ergonomie pracovního místa a související polohy těla
- + faktory pracovního prostředí
- + faktory organizace práce
- + sedavý způsob práce a pohybová aktivita (nedostatek pohybu)
- + psychosociální rizikové faktory
- + individuální charakteristiky zaměstnanců

## NÁSLEDKY DLOUHODOBÉHO SEZENÍ

Dlouhodobé sezení může vést k:

- + kardiovaskulárním onemocněním
- + cukrovce 2. typu
- + ztrátě kondice a obezitě
- + svalové ztuhlosti a slabosti
- + bolesti zad/kompresi páteřní ploténky
- + určitým druhům rakoviny
- + předčasné smrti

## ZÁKONNÁ POVINNOST ZAMĚSTNAVATELE

Zaměstnavatel je povinen organizovat práci a stanovit pracovní postupy tak, aby byly dodržovány zásady bezpečného chování na pracovišti a aby zaměstnanci nevykonávali činnosti jednotvárné a jednostranné zatěžující organismus. Nelze-li tyto činnosti vyloučit, musí být přerušovány bezpečnostními přestávkami.

Více než **60 %**  
firem v České republice  
uvádí, že se u nich na pracovišti  
vyskytuje rizikový faktor  
dlouhé sezení.

