

ERGONOMIE PŘI HOME OFFICE

- Novela zákoníku práce
- Trendy
- Nejčastější zdravotní potíže
- Správné nastavení pracoviště

NOVELIZACE ZÁKONÍKU PRÁCE

Od 1. 10. 2023 upravuje novela ZP práci na dálku. Nejedná se pouze o kancelářské profese, ale o jakoukoli práci, kterou svěří zaměstnavatel zaměstnanci nejen na svém domácím pracovišti. Jde o tzv. Home Office (zkr. HO). Z pohledu zaměstnance je žádoucí, aby pracoviště HO splňovalo obdobné standardy, jako pracoviště zaměstnavatele.

Práci na HO je běžně možné provádět na základě písemné dohody. Zaměstnanci lze platit měsíční paušál za každou hodinu.

TRENDY

Do doby pandemie COVID-19 byl HO spíše bonus. Následně se výrazně rozšířil, a to u tzv. bílých límečků. V dnešní době 90 % firem umožňuje práci na HO, z toho až 30 % zaměstnanců pracuje alespoň nějakým způsobem na HO, tzn. hybridním způsobem. Většina prací na HO jsou práce spojené s PC, nicméně již řadu let práci na HO provádí šičky, kompletárky drobných výrobků či kompletárky obálek apod.



Celosvětovým trendem je, že zaměstnavatelé stahují zaměstnance z HO z důvodu snížené efektivity, zhoršených komunikačních možností, snížení týmové spolupráce apod.

ZDRAVOTNÍ POTÍŽE

Běžnou diagnózou vyskytující se při práci s PC je **syndrom karpálního tunelu** z přetížení horních končetin nebo špatné ergonomie. Ta vede k ohnutému zápěstí, opozici palce a útlaku oblasti středového nervu v oblasti zápěstí o tvrdou a chladnou podložku. Roli hrají i nedostatečná relaxace a individuální faktory pracovníka (věk, mimopracovní zátěž, dispozice, nemoci).

Dlouhodobým **zatížením svalů čochky** dochází k oční únavě (syndrom unaveného oka), což se projevuje krátkodobě zhoršeným viděním, vysušením oka z důvodu menšího počtu mrkání apod.

Při dlouhodobém sezení dochází k oslabování zádového a břišního svalstva, což se nejprve projeví běžnou **bolestí zad**. Při sezení beze změn a ignorování prvotních zdravotních komplikací postupně dochází k degeneraci meziobratlových plotének z důvodu nedostatečné výměny látek pomocí difuze.



POVINNOST ZAJISTIT BOZP

Dle § 101 ZP je zaměstnavatel povinen zajistit BOZP zaměstnanců při práci s ohledem na rizika možného ohrožení jejich života a zdraví, která se týkají výkonu jejich práce.



Zaměstnavatel by měl informovat zaměstnance i tom, jakou má mít na HO teplotu prostředí, že má mít k dispozici teplou tekoucí vodu, vybavenou lékárníčku, elektroinstalaci a spotřebiče v řádném stavu atd. Součástí standardu je také ergonomicky správně nastavené pracoviště.



SPRÁVNÉ NASTAVENÍ PRACOVNÍHO MÍSTA

K ergonomické úpravě pracovního místa stačí častokrát málo. Mimo základní úpravu výšky stolu a sedáku je potřeba si správně nastavit vzdálenost monitoru, mít více prostoru na stole, zvolit správnou velikost a tvar myši/klávesnice a umístit měkkou podložku pod celé předloktí a ruku.

PRACOVNÍ MÍSTO má být vybaveno:

- Pitnou tekoucí vodu
- Dostatečnou světlou výškou, objemovým prostorem atd.
- WC
- Lékárničkou

PRACOVNÍ STŮL umístěte tak, aby nedocházelo k:

- Oslňování/odrazům
- Sálavému chladu/teplu (suchá teplota 18–27 °C – tř. práce I, relativní vlhkost 30–70 %)
- Hluku: běžně < 65 dB (soustředění, kreativita < 50 dB)
- Osvětlení: 300–500 lx (administrativa)

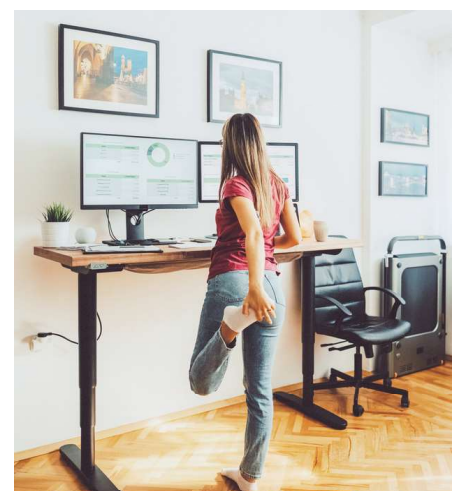
➤➤➤ **NEJLEPŠÍ POLOHA JE TA POLOHA, KTEROU UDĚLÁTE JAKO DALŠÍ.**
Sezení je vhodné po 30–40 min prostrádat chůzí, protažením celého těla vč. nohou či využitím aretačního sedadla, klekačky ad.

PRACOVNÍ STŮL (vstoje):

- Napřímená záda, stání na obou nohách, mírně pokrčené v kolenou
- Předpažení 20–30°, páteř rovná, ramena uvolněná, celé předloktí opřené o stůl

PRACOVNÍ STŮL (vsedě):

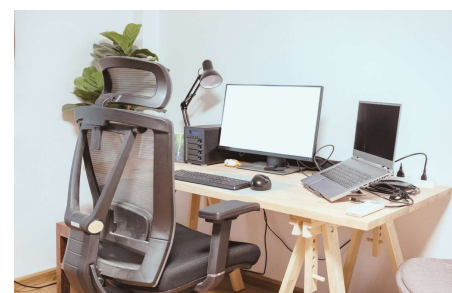
- Nastavitelný, matná deska, ideálně 80x140 cm (š, d)
- Prostor pro nohy pod stolem: 50x50x60x20 cm (š, h, v, sedák – stůl)
- Pokuste se nastavit výšku stolu podle výšky postavy
- Je vhodné používat nožní opěrku
- Umístěte izolační podložku pod nohy při sálavém chladu
- Pod celé předloktí a ruku umístěte měkkou podložku



➤➤➤ **ČASTÉ CHYBY V SEZENÍ:** přesunutí hlavy, nahnbená záda, sevřený hrudník/břícho, dlouhodobý sed, sevřený žilní systém dolních končetin. Převaha statiky zpomaluje cirkulaci krve (varixy), lymfy, způsobuje postupnou degeneraci meziobratlových plotének, zvyšuje svalovou únavu, zmenšuje rozsah pohybu v kloubech (zkracování svalů, ztuhnutí vazů), oslabuje svalstvo, způsobuje bolesti, deformace apod.

MONITOR

- Horní okraj monitoru s úrovní očí (napřímená krční páteř)
- Vzdálenost od očí běžně 50–70 cm (na vzdálenost horní končetiny)
- Více monitorů zvyšuje kreativitu a efektivitu
- Dominantní monitor před sebou, pomocný občasně střídat strany umístění, popřípadě oba monitory umístit do „V“.
- Notebook je nutné doplnit monitorem nebo klávesnicí a myší.



➤➤➤ **Mnoha lidem se pracuje nejlépe v noci – hrozí však přejídání, pití alkoholu, narušení biorytmů atd. Účinnou prevencí je sebekontrola.**

EDUKAČNÍ MATERIÁL ZDARMA

Vydáváme vlastní edukační materiály, abychom skutečně pomohli zlepšit zdraví Vašich pracovníků.

V brožurě *Aby ruce nebolely* najdete např. diagnostické testy na častá onemocnění rukou, preventivní cviky nebo tipy pro optimalizaci pracovního místa.

Ke každému měření či hodnocení od nás dostanete tuto brožuru ZDARMA.



MOHLO BY VÁS
ZAJÍMAT

LABORATOŘ ERGONOMIE A FYZIOLOGIE PRÁCE

lokální svalová zátěž - celková fyzická zátěž - pracovní polohy

➤➤➤ **VÍME, JAK ZHODNOTIT A SNÍŽIT FYZICKOU ZÁTĚŽ**

preventado.cz