

Ergonomie u prací administrativního charakteru, práce u počítače

Práci administrativního charakteru a především práci u počítače považují mnozí za práci lehkou a bez zdravotních rizik. Tato však může být zdrojem různých zdravotních potíží a zdaleka se nejedná pouze o únavu očí a urychlení vzniku očních vad.

Naše těla byla stvořena k pohybu. Ostatně pohyb víc než cokoliv jiného poskytuje výživu naší páteři, udržuje klouby ohebné, zlepšuje cirkulaci a odstraňuje škodliviny z našich svalů.

Pokud se nehýbeme, pružnost naší páteře a kloubů se zmenšuje a škodliviny se hromadí ve svalech a způsobují únavu.

Na bolesti zad, brnění v prstech, bolesti na ruku nebo zápěstí si ztěžuje 70% naší populace, která tráví svůj čas sezením u počítače, za psacím stolem.

Končí pracovní den, vypínáte počítač, vstáváte ze židle. Možná jste ztuhlí, necítíte šiji, slzí a pálí vás oči, cítíte za nimi tlak. Bolí vás hlava, krční páteř, tuhnou bedra. S bolestí se předkláníte, trnou vám nohy, trápí vás zažívání, míváte závratě...

Pokud trpíte, byť jen částečně, některými z uvedených zdravotních neduhů, je nejvyšší čas vážně se zamyslet nad uspořádáním svého pracovního místa.

Legislativa

- Směrnice č. 90/270/EEC z roku 1990. o minimálních požadavcích na bezpečnost a ochranu zdraví při práci na zařízeních se zobrazovacími jednotkami
- ČSN EN ISO 9 241 (ISO 9241) Ergonomické požadavky na kancelářské práce se zobrazovacími jednotkami
- Nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví zaměstnanců při práci, ve znění pozdějších předpisů
- Zákon č. 262/2006 Sb., zákoník práce v platném znění

Nejčastější onemocnění

Syndrom karpálního tunelu

Tenisový loket. Při dlouhodobé práci s nevhodně umístěnou klaviaturou a především při práci s myší
Onemocnění páteře. Při nevhodném držení těla, při používání nevhodné židle. Při trvalém sezení trpí bolestmi zad 60-80 % lidí. Jde zejména o bolesti páteře a to hlavně v její bederní a krční části a dále pak o bolesti ruky a paže

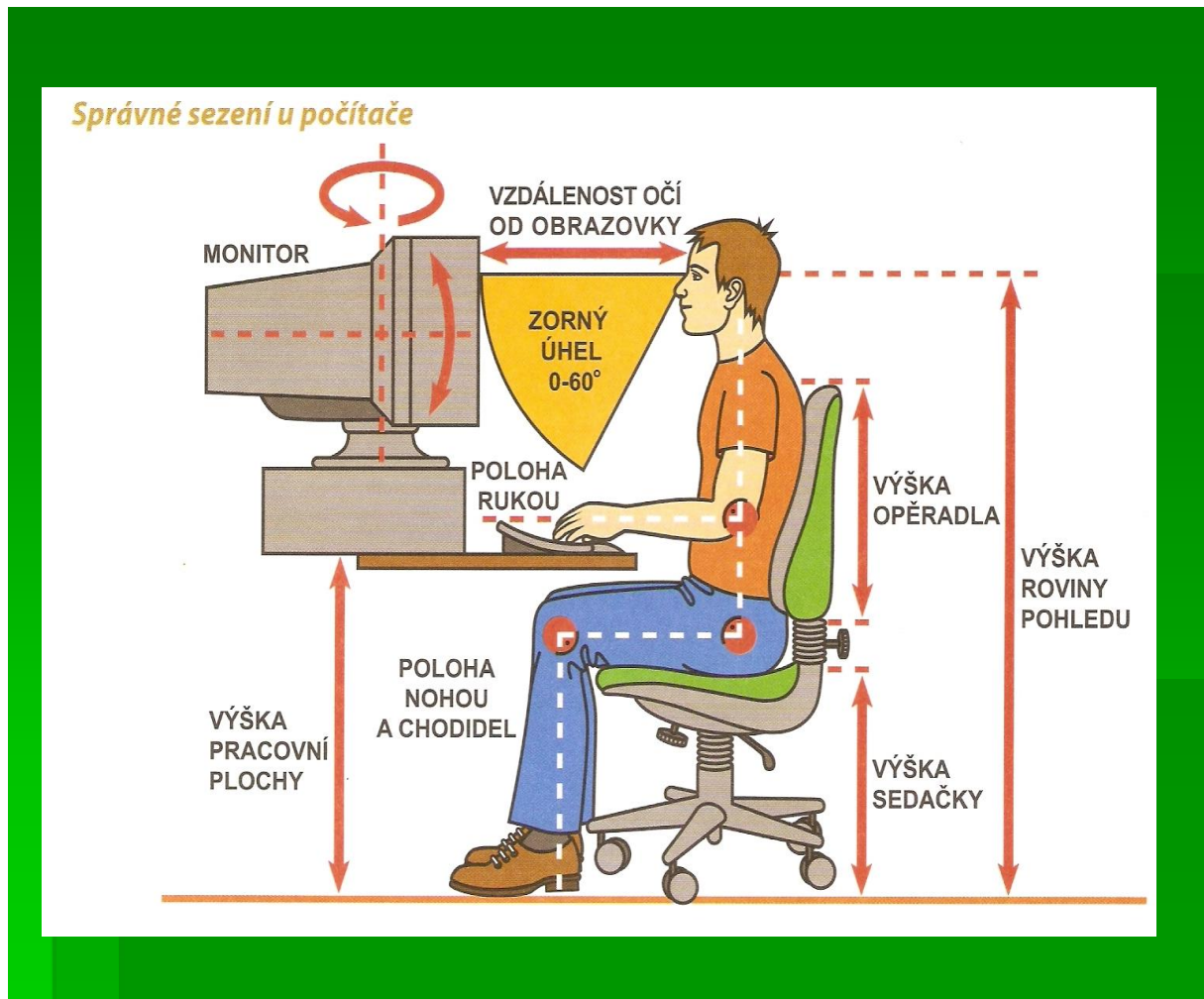
Onemocnění zraku – únava zraku, sklon k zánětům spojivek.

Únava, bolesti hlavy

Psychická zátěž – zvýšily se požadavky na psychické procesy, jako myšlení, rozhodování, představivost apod.

Psychickou zátěž při práci se zobrazovací jednotkou ovlivňují i obecné faktory psychické pracovní zátěže jako je časový tlak, sociální klima na pracovišti, motivační faktory aj.

Správné sezení u počítače



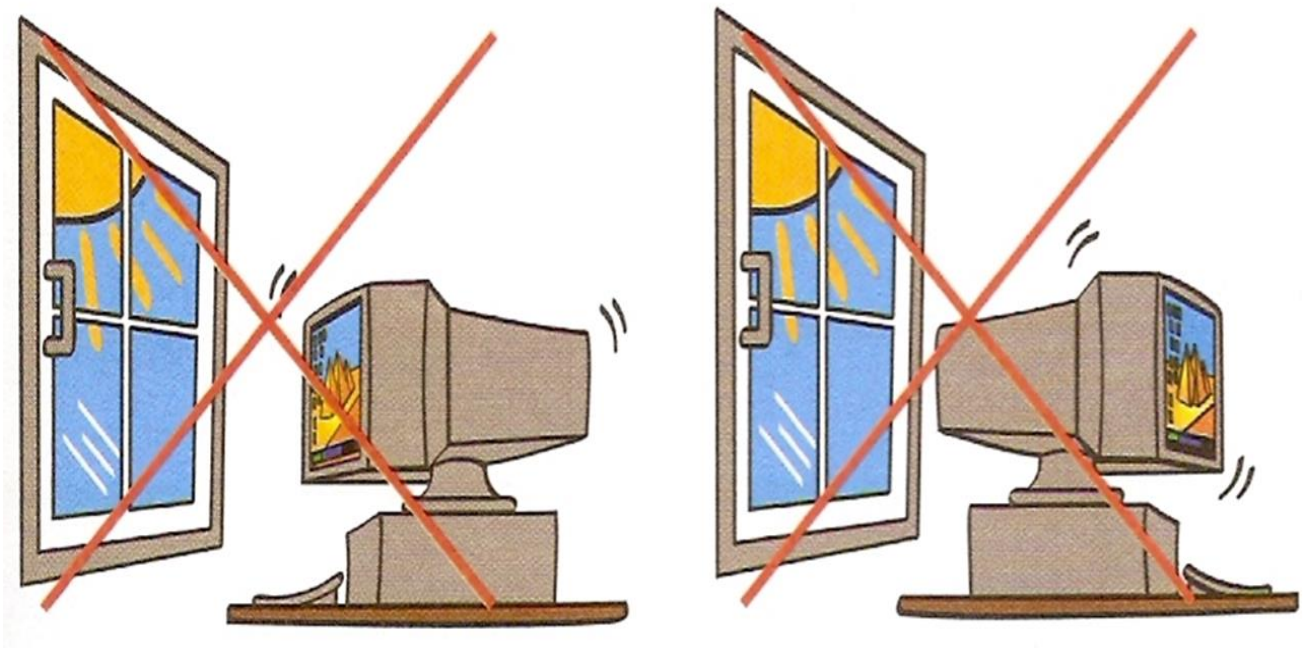
Minimální vzdálenost očí od obrazovky by měla být 50 cm.

Obrazovka by měla umožňovat nastavení výšky a polohy.

Horní hrana monitoru by měla korespondovat s rovinou očí.

Je vhodné umístit monitor bokem k postranním zdrojům světla, velmi nevhodná je poloha zády nebo čelem k oknu.

Nesprávné umístění monitoru



Správné umístění monitoru



Umístění dokumentů

Vzhledem k důležitosti symetrie těla při práci by měly být dokumenty, se kterými pracujeme, umístěny v jedné přímkce s klávesnicí a monitorem, aby se zabránilo asymetrickým pohybům krku.

Pokud pokládáme dokumenty k jedné straně obrazovky, je nutné měnit umístění těchto dokumentů z jedné strany obrazovky na druhou a vyvarovat se tím nebezpečím plynoucím z dlouhodobého jednostranného pohybu.

Myš a klávesnice

Myš i klávesnice by měly být ve stejné výšce.

Dále by měly být umístěné na dostatečně velké ploše tak, abychom při psaní mohli mít položené ruce na stole, tedy nikoliv na hraně stolu.

Vhodné je použití speciálních podložek. Avšak pozor – tyto podložky jsou určeny pouze pro odpočinek rukou ve chvíli, kdy na klávesnici zrovna nepíšete. Při samotném psaní by opření zápěstí o podložku vyvolalo jejich strnulost

Negativní stránka notebooků

Samostatnou kapitolou představují notebooky, o kterých rozhodně nelze hovořit jako o ergonomických zařízeních určených k dlouhodobému používání

Zásadní nedostatek notebooků je umístění klávesnice a displeje velmi blízko u sebe, což v podstatě neumožňuje práci ve vzpřímené pozici.

Prostředí

V dnešní době tráví někteří lidé v práci u počítačů více než polovinu dne. Proto by měla být pracovnímu prostředí věnována minimálně stejná péče jako tomu soukromému

Ergonomie při práci i celé pracovní prostředí nás ovlivňují jak fyzicky, tak i psychicky, což se odráží na zdraví, výkonnosti, koncentraci. Proto bychom měli dodržovat i některé další zásady:

- Při sezení u pracovního stolu bychom neměli sedět zády ke dveřím ani přímo pod oknem, ideální je mít za sebou zeď a mít dobrý přehled o celé místnosti. Před sebou, přes pracovní stůl, by měl být výhled na dveře do místnosti. Tímto máme oporu v prostoru – pevná zeď v zádech, nezablokovaný výhled přes stůl přináší inspiraci a schopnost vize budoucnosti, výhled na dveře zajistí, že nikdo vstupující nás nepříjemně nevyruší a hned víme, kdo vstupuje.
- Okno by mělo být po vaší levici. Stůl by měl být v blízkosti okna a světlo přirozeně osvětlovat stůl a to přes den bez potřeby umělého osvětlení
- Květiny a rostliny v pracovně pomáhají zlepšovat kvalitu vzduchu a zmírňují působení elektromagnetického pole používané elektroniky. Vhodné jsou rostliny se zaoblenými listy nebo popínavé.

Počty hodin, prosezených u počítače, se stále zvyšují, a proto je potřeba dbát na správnou ergonomii, hygienu a celkově se snažit o jakousi „pohodu práce s počítačem.“ Toto téma je důležité a mnoho lidí jej bere na lehkou váhu, přesto mnozí trpí za svou nezodpovědnost.

Kompenzační cvičení a přestávky při práci

Lidé se sedavým zaměstnáním tráví vsedě až 87% své pracovní doby. Trvalé sezení představuje obrovskou zátěž.

Pokud je to možné, měli bychom se snažit co nejvíce střídat svoji činnost a dopřávat si dostatek přestávek. Po každých 2 hodinách práce bychom si měli dát krátkou přestávku (cca 10 min), projít se a protáhnout. Po pěti hodinách by měla následovat delší přestávka – kolem 30 min. Nedoporučuje se rovněž více než 6 hodin čisté práce s počítačem denně.

Dalším velmi důležitým prvkem v boji proti trvalým následkům sedavého zaměstnání jsou kompenzační cvičení. Tato však na našich pracovištích nejsou příliš populární a řada z nás se k nim

uchýlí až v případě zdravotních obtíží. Přitom nám tato kompenzační cvičení nezaberou více než několik minut denně.

Ergonomii práce v administrativě v českých podnicích zatím není věnována přílišná pozornost. I když dobrá ergonomie pracoviště silně ovlivňuje produktivitu práce a předchází následným zdravotním obtížím, řada podniků i samotných pracovníků ji stále ještě podceňuje.

Office yoga

V poslední době je velmi rozšířená office yoga, která může v několika minutách uvolnit tělo, zlepšit flexibilitu, snížit stres i svalové napětí.

Zkoncentruje mysl, posílí svaly.

Je prevencí proti syndromu karpálního tunelu, bolestem hlavy, krčních a zádočných svalů, proti nespavosti.

V neposlední řadě také pozitivně ovlivňuje duševní zdraví a náladu.

Zpracovaly dne 11. 7. 2018

Hana Pešková, Ing. Pavlína Pencová

Zdroj:

www.szu.cz

www.bozpinfo.cz

profil Wikipedie