



PREVENCE PŘETÍŽENÍ HORNÍCH KONČETIN A BEDERNÍ PÁTEŘE

Mgr. Tomáš Mixa

V: Praze

Dne: 12.6.2024



Ergonomické pracovní návodky
Edukačně motivační články
Prevence



Proč

- Pracovníci často volí nevhodný způsob provádění pracovních úkonů, což vede k přetížení a nemocem pohybového aparátu
- Nevhodný způsob provádění se negativně projevuje při autorizovaném měření pracovních poloh a lokální svalové zátěže
- Propagace ergonomie a zdravého způsobu práce pomocí návodů jednoduchých k implementaci do firemního provozu





K čemu to slouží

- Snížení míry fyzické zátěže na pracovišti a tím snížení výskytu nemocí z přetížení
- Zefektivnění procesu výroby pomocí optimalizace lidské práce
- Snížení kategorie práce faktorů fyzické zátěže a pracovních poloh
- Podpora zdraví na pracovišti a snížení pracovní neschopnosti





Co je obsahem

- **Návod k práci s ergonomickou návodkou**
- **Ukázka ergonomických pokynů**
- **Šablona vnitropodnikové směrnice**
- **Šablona evidenčního listu**

Podpořeno MZ ČR – RVO („Státní zdravotní ústav - SZÚ, 75010330“)



Ukázka ergonomických pokynů

NASTAVENÍ VÝŠKY PRACOVIŠTĚ - RAMENO	VÝSLEDNÝ EFEKT TOHOTO POKYNU	PRAKTICKÁ POZNÁMKA
 <p>Nepřetěžujte si rameno a záda, upravte si výšku pracovního stolu!</p>	<p>Můžete očekávat snížení rizikového faktoru pracovní poloha v oblasti horní končetiny.</p> <p>Nižší zátěž v oblasti šíje, ramene a krční páteře.</p> <p>Přesnější práce a menší počet úderů kladivem ke srovnání vinutí.</p> <p>Možná úspora nákladů za nižší pracovní neschopnost, méně chyb a vyšší produktivitu.</p>	<p>S tímto pokynem souvisí potřeba výškově stavitelného pracovního stolu.</p> <p>Může být vypracována tabulka, která popisuje správné výšky pracoviště dle aktuálně prováděných činností.</p> <p>K vytvoření tabulky může pomoci zkušený ergonom.</p>
<p>Předtím než začnete srovnávat vinutí cívek kladivem, tak si nastavte správnou výšku stolu dle obrázku.</p>		

Ukázka ergonomických pokynů

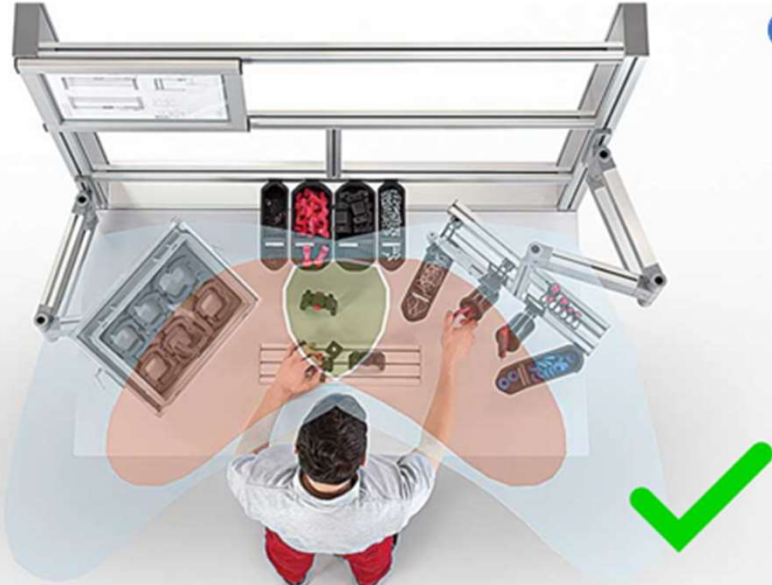


ODEBÍRÁNÍ MATERIÁLU - ÚKLON	VÝSLEDNÝ EFEKT TOHOTO POKYNU	PRAKTICKÁ POZNÁMKA
 <p>BRANÍ MATERIÁLU</p>	<p>Můžete očekávat snížení rizikového faktoru pracovní poloha v oblasti trupu.</p> <p>Nižší zátěž v oblasti zad a ramene.</p> <p>Menší riziko upuštění manipulovaného kusu.</p> <p>Možná úspora nákladů za nižší pracovní neschopnost, méně chyb a vyšší produktivitu.</p>	<p>S tímto pokynem souvisí potřeba změny pracovní polohy.</p> <p>V případě, že pracovník celou směnu stojí a nohy jej bolí, tak je pro něj problematické dělat kroky navíc a místo toho si volí úklony v zádech.</p> <p>K definování optimální zátěže na pracovišti může pomoci zkušený ergonom.</p>
<p>Při odebrání vstupního materiálu si k danému kusu vždy dojděte. Nenatahujte se za ním.</p>		

Ukázka ergonomických pokynů

ODEBÍRÁNÍ MATERIÁLU - PŘEKLON	VÝSLEDNÝ EFEKT TOHOTO POKYNU	PRAKTICKÁ POZNÁMKA
 <p>Při odebírání vstupního materiálu si bednu s materiálem vždy první přisuňte k sobě a až poté odebírejte samotný kus v bedně.</p>	<p>Můžete očekávat snížení rizikového faktoru pracovní poloha v oblasti trupu.</p> <p>Nižší zátěž v oblasti zad a ramene.</p> <p>Menší riziko upuštění manipulovaného kusu.</p> <p>Možná úspora nákladů za nižší pracovní neschopnost, méně chyb a vyšší produktivitu.</p>	<p>Jako prevence nevhodných pohybů může pomoci barevně vyznačené místo na stole k definování správného umístění bedny s materiálem.</p> <p>V definování správných míst umístění materiálu může pomoci zkušený ergonom.</p>

Ukázka ergonomických pokynů

USPOŘÁDÁNÍ PRACOVNÍCH KOMPONENT*	VÝSLEDNÝ EFEKT TOHOTO POKYNU	PRAKTICKÁ POZNÁMKA
	<p>Můžete očekávat snížení rizikového faktoru lokální svalové zátěže i pracovní poloha.</p> <p>Nižší riziko vzniku nemoci z přetížení díky nižší zátěži v oblasti horních končetin a zad.</p> <p>Možná úspora nákladů za nižší pracovní neschopnost, méně chyb a vyšší produktivitu.</p>	<p>Předem definované umístění pracovních komponent na stole je zásadní pro nastavení správné míry využívání pravé a levé ruky při práci.</p> <p>Při rozhodování, které činnosti lze provádět nedominantní rukou je potřeba zvážit více proměnných.</p> <p>V otázce, které úkony přenést na stranu nedominantní ruky pomůže fyzioterapeut specializující se na ergonomii práce.</p>
<p>Před zahájením práce si uspořádejte své pracoviště podle pokynů na obrázku.</p>		

Ukázka ergonomických pokynů

POLOHA ZÁPĚSTÍ PŘI PRÁCI	VÝSLEDNÝ EFEKT TOHOTO POKYNU	PRAKTICKÁ POZNÁMKA
 <p>Při práci se šroubovákem si udržujte zápěstí v rovině tak, jak je na obrázku.</p>	<p>Můžete očekávat snížení rizikového faktoru lokální svalové zátěže.</p> <p>Nižší riziko vzniku nemoci z přetížení díky nižší zátěži v oblasti ruky a předloktí.</p> <p>Snížení únavy rukou a díky tomu menší riziko vzniku chyb.</p> <p>Možná úspora nákladů za nižší pracovní neschopnost, méně chyb a vyšší produktivitu.</p>	<p>Nevhodná poloha v zápěstí souvisí s nerovnoměrným zatížením svalů předloktí.</p> <p>Rovina v zápěstí zajistí rovnoměrné zatížení celého předloktí, čímž předchází možnému přetížení.</p> <p>K přeučení těchto zlovyků pomůže fyzioterapeut specializující se na ergonomii práce.</p>

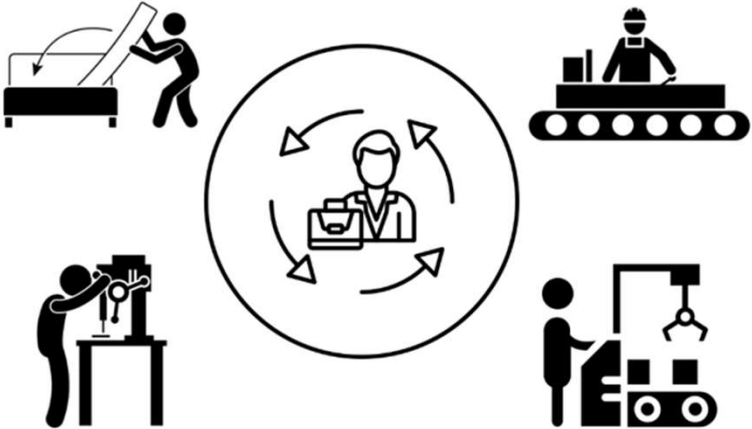
Ukázka ergonomických pokynů

VYUŽÍVÁNÍ MANIPULAČNÍ TECHNIKY	VÝSLEDNÝ EFEKT TOHOTO POKYNU	PRAKTICKÁ POZNÁMKA
 <p data-bbox="107 1114 1099 1201">Využívejte poskytnutou manipulační techniku (naklápěč) ke snížení zátěže na záda při manipulaci s díly.</p>	<p data-bbox="1099 611 1585 722">Můžete očekávat snížení rizikového faktoru pracovní poloha v oblasti trupu.</p> <p data-bbox="1099 770 1585 882">Nižší riziko vzniku nemoci z přetížení u prací spojených s nadměrnou fyzickou zátěží.</p> <p data-bbox="1099 930 1585 994">Snížení únavy zad a díky tomu menší riziko vzniku chyb.</p> <p data-bbox="1099 1042 1585 1153">Možná úspora nákladů za nižší pracovní neschopnost, méně chyb a vyšší produktivitu.</p>	<p data-bbox="1585 691 2058 834">K tomu, aby pracovníci využívali poskytnutou manipulační techniku, tak je důležité, aby je od práce nezdržovala.</p> <p data-bbox="1585 882 2058 962">Klíčový je tedy výběr manipulační techniky, jednoduché k obsluze.</p> <p data-bbox="1585 1010 2058 1074">K výběru vhodné manipulační techniky může pomoci zkušený ergonom.</p>

Ukázka ergonomických pokynů

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDU	VÝSLEDNÝ EFEKT TOHOTO POKYNU	PRAKTICKÁ POZNÁMKA
	<p>Můžete očekávat snížení rizikového faktoru pracovní poloha v oblasti krku.</p> <p>Snížení únavy a díky tomu menší riziko vzniku chyb.</p> <p>Možná úspora nákladů za nižší pracovní neschopnost, méně chyb a vyšší produktivitu.</p>	<p>Tento pokyn vyžaduje výškově stavitelnou židli s funkčním pístem a páčky k ovládní židle.</p> <p>Může být vypracována tabulka, která definuje různé výšky židle ve vztahu s prováděnou činností a tělesnou výškou pracovníka.</p> <p>K vytvoření tabulky může pomoci zkušený ergonom.</p>
<p>Před začátkem směny si vždy nastavte správnou výšku židle, abyste se k práci nemuseli sklánět.</p>		

Ukázka ergonomických pokynů


ŘÍZENÁ ROTACE NA PRACOVIŠTI	VÝSLEDNÝ EFEKT TOHOTO POKYNU	PRAKTICKÁ POZNÁMKA
	<p>Můžete očekávat snížení rizikového faktoru.</p> <p>Nižší zátěž v oblasti celého těla.</p> <p>Nižší nástup únavy z probíhající monotónnosti.</p> <p>Možná úspora nákladů za nižší pracovní neschopnost, méně chyb a vyšší produktivitu.</p>	<p>Pokud má být rotace zdravotně přínosná je potřeba zanalyzovat jednotlivé pracoviště z pohledu zátěže tělesných segmentů.</p> <p>Následně je potřeba rotovat mezi pracovišti, kde se zatěžují různé tělesné segmenty, aby nedošlo k přetížení z nadměrné jednostranné zátěže.</p> <p>Se všemi úskalími řízené rotace na pracovišti může pomoci zkušený ergonom.</p>
<p>Řiďte se směrnici, která definuje pravidelnou rotaci na pracovišti k možné prevenci přetížení z jednostranné zátěže.</p>		

Směrnice



- Vnitropodniková směrnice složí k zavedení ergonomických pokynů do firemní praxe
- Určuje odpovědné osoby, termíny kontroly a formu eskalace v případě, že pokyny nejsou plněny
- V případě měření autorizovanou laboratoří, či šetření nemocí z povolání je směrnice předkládána k nahlédnutí jako důkaz, že je způsob práce reálně řízen

VNITROPODNIKOVÁ SMĚRNICE VPN 6003

	ERGONOMICKÉ POKYNY K PRÁCI	VPN 6003 Revize: 01
<p style="text-align: center;">1. Úvod</p> <p>Za účelem definování zdravého pracovního postupu byla vytvořena směrnice BEST PRACTICE. Tato směrnice upřesňuje způsob práce z pohledu zdravotní zátěže.</p> <p>Směrnice je závazná pro všechny zaměstnance, kteří pracují na pracovištích, kde jsou v pracovní návodce zpracovány postupy BEST PRACTICE.</p> <p>Odpovědnost za plnění této směrnice má <i>směnový mistr / BOZP / technolog</i>.</p> <p style="text-align: center;">2. Pracovní postup</p> <ol style="list-style-type: none">1 Pracovní postup BEST PRACTICE je upřesněn na konkrétních pracovištích jako součást technologické pracovní návodky. Pokyny vztahující se k této směrnici jsou v návodkách označeny modrým puntíkem ●2 Každému zaměstnanci, který se má těmito pokyny řídit, je poskytnuto školení (<i>při nástupu do zaměstnání / při změně pracoviště / jako součást BOZP školení / 1x ročně</i>), kde jsou mu pokyny prakticky představeny.3 Plnění pracovního postupu BEST PRACTICE jednotlivými zaměstnanci je 1x měsíčně kontrolováno a zápis této kontroly provádí odpovědná osoba do EVIDENČNÍHO LISTU, viz příloha č. 1.4 V případě, že ergonomické pokyny nebudou zaměstnancem opakovaně plněny (<i>max. 3 upomenutí</i>) bude následovat <i>stržení XY Kč z osobního hodnocení / odebrání benefity / opakované školení apod.</i>		

Evidenční list



Evidenční list slouží k doložení aplikace a kontroly ergonomických pokynů do firemní praxe a může být vyžadován při měření autorizovanou laboratoří, která hodnotí pracovní polohy, či fyzickou zátěž.

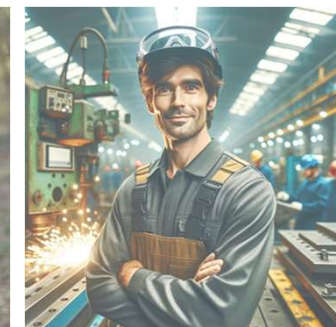
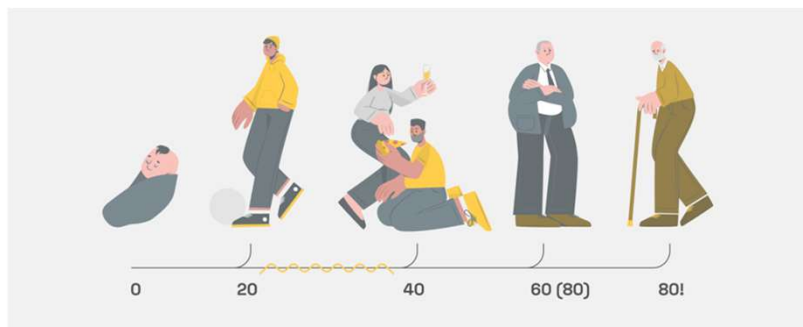
BEST PRACTICE - EVIDENČNÍ LIST								
Evidenční list vychází ze směrnice č. VPN 6003 a slouží ke kontrole plnění pokynů jednotlivými zaměstnanci na pracovišti: Linka montáže podvozku - pracoviště M45								
Jméno pracovníka	Název pracoviště, kde školení/hodnocení probíhá	Datum úvodního zaškolení	Podpis školeného o účasti na školení	Na pracovišti jsou všechny potřebné nástroje a přípravky	Na pracovišti jsou jednotlivé pracovní komponenty správně uspořádané	Všechny další ergonomické pokyny jsou plněny	Datum hodnocení	Podpis hodnotitele (směnový mistr)
Josef Novák	Linka montáže podvozku - pracoviště M45	14.05.2021		ANO	NE - bedna s materiálem XY je uložena na pravé straně	NE - šroubovák drží špatně	21.05.2021	
Karel Bolavý	Linka montáže podvozku - pracoviště M45	14.05.2021		NE - chybí přípravek na zatlačení konektorů	NE - nesprávně uložené kabely	ANO	21.05.2021	
Bohdana Tuhá	Linka montáže podvozku - pracoviště M45	14.05.2021		ANO	ANO	NE - uklání se místo úkoků	21.05.2021	
Jiří Zdravý	Linka montáže podvozku - pracoviště M45	14.05.2021		ANO	ANO	ANO	21.05.2021	
Arnošt Paličatý	Linka montáže podvozku - pracoviště M45	14.05.2021		ANO	NE - bedna s materiálem XY je uložena na pravé straně	NE - nechce rotovat na pracovišti, neprovádí úkoky a místo toho se natahuje	21.05.2021	

Evidenční list doporučujeme začlenit do již existujících evidenčních listů, jako je zápis z BOZP obhlídky, kontrola technologických postupů apod.

Edukačně motivační články



- Málokdy zaměstnavatel veřejně projevuje svůj zájem o zdraví svých zaměstnanců, i když zdravý zaměstnanec je výhra pro všechny.
- Skrze články podpory zdraví se propaguje zdravý životní styl ve firmě, vznikají témata k diskuzi mezi pracovníky a více se otevírají dveře k tématu podpory zdraví na pracovišti.
- Články se pravidelně (minimálně 6 měsíců) prezentují na nástěnkách, firemních časopisech, posílají se do mailů apod.
- Články mají také digitální formu, kde si skrze QR kód mohou zaměstnanci článek v klidu přečíst u sebe na telefonu.



Edukačně motivační články



Preventivní péče o zdraví

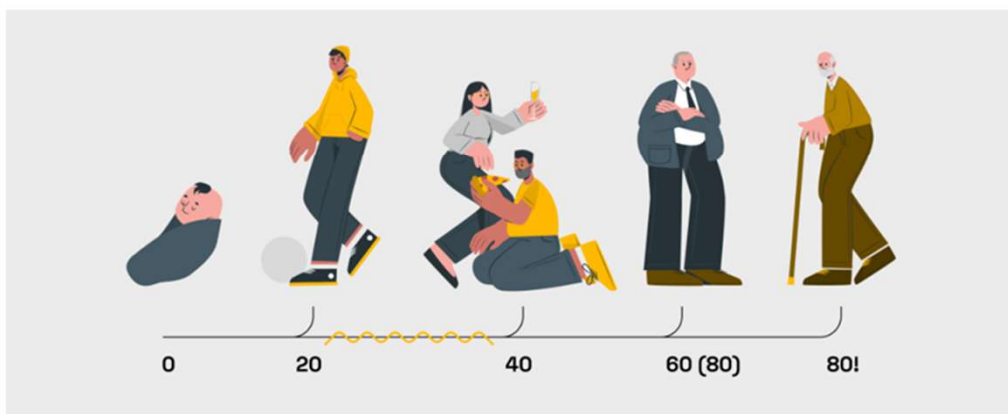
Průměrná délka dožití je **80 let**.

Průměrná doba života ve zdraví je **63 let**.

Průměrný věk pro odchod do důchodu je nyní **65 let**, kdy víme, že se bude ještě navyšovat.

Z těchto čísel vyplívá, že průměrný Čech bude posledních **17 let** svého života:

- pravidelně běhat po doktorech
- bojovat s bolestmi
- přemáhat špatnou náladu
- potýkat se s finančním nedostatkem, protože mu zdraví neumožní si přivydělávat



Jak si můžeme prodloužit pohodový život bez nemocí?

Zaručený způsob je **preventivní péče o zdraví**.

Často není potřeba mnoho, pojdme si ukázat základní pilíře prevence zdraví.

Kvalitní odpočinek

Forma odpočinku musí vycházet z Vaší zátěže. Pokud pracujete převážně fyzicky, musíte svému tělu dopřát fyzický odpočinek. Pokud máte zátěž psychickou, dopřejte si psychický odpočinek.

Kvalitní strava

Množství přijatého jídla a kalorií je potřeba uzpůsobit výdeji energie. Současně platí, že ne všechny potraviny jsou našemu tělu prospěšné.

Kvalitní pohyb

Ne vždy je pasivní forma odpočinku k dostatečné regeneraci ta optimální volba. Nenáročné pohybové aktivity Vám mohou pomoci zvýšit kondici a urychlit regeneraci.

Duševní pohoda

Duševní nepohoda bývá často až jako výsledek nezdravé životosprávy. Výjimečně bývá dlouhodobá duševní nepohoda sama sobě příčinou. Vždy je však potřeba o ni aktivně pečovat.

Edukačně motivační články



Rizikové chování

Téměř každý má svou neřest, u které ví, že zdraví moc nepomáhá, ale dělá mu dobře. Otázka zní, jak moc se této neřesti oddáváme a zda-li nám již nezpůsobuje další potíže.

Preventivní prohlídky u lékaře

Včasně zachycená nemoc výrazně zvyšuje šanci na uzdravení bez trvalých následků.

Určitě jsou mezi námi jedinci, kteří neplní ani jeden bod a dožijí se vysokého věku bez nemoci. Současně existují jedinci, kteří žili vždy zdravě a umrou v brzkém věku. Jedná se však vždy a pouze o výjimky!

U naprosté většiny z nás je naše zdraví ovlivněno naším chováním.

Prosíme, žijte zdravě!

Váš HR tým ZdravýPodnik s.r.o.



Naskenuj telefonem
k digitální verzi článku

Dech = základ života

Nádech, výdech, nádech, výdech a stále dokola..

Denně se v průměru 22 000 x nadechneme a vydechneme. Dech je pro nás automatický, téměř jej nevnímáme. Je tady stále a samovolně. Zaměřujeme se na něj víceméně jen u potápění, jógy nebo u meditací.

Na to jak je dech důležitý, tak je až s podivem, jak málo pozornosti mu věnujeme.



To jak dýcháme ovlivňuje v těle veškeré procesy, nastavuje rovnováhu. Dýchání přímo ovlivňuje srdeční tep, imunitu, spánek, naši energii, stav hormonů, či to, jakou máme náladu. Možná Vám přijde nepředstavitelné, že může ovlivnit i to, jestli máme nadváhu, nebo trpíme depresemi.

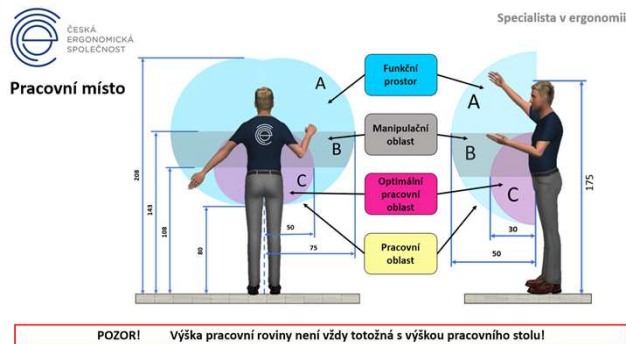
Pojďte se teď zamyslet a odpovědět si na pár otázek:

- Vstáváte ráno bez energie?
- Chrápete?
- Zadýcháváte se při chůzi?
- Míváte ucpaný nos, často popotahujete nosem?
- Dýcháte ústy?

Prevence na pracovišti



Ergonomie na pracovišti



Fyzioterapie na pracovišti





V případě jakýchkoli dotazů nás kontaktujte

Mgr. Tomáš Mixa

+420 736 166 088

Pravidelně sdílím novinky z těchto oblastí na mém LinkedIn profilu. Propojme se.