
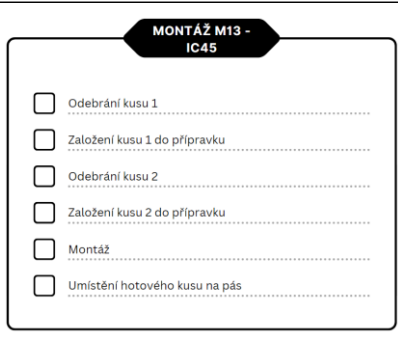


	NASTAVENÍ VÝŠKY PRACOVIŠTĚ - NAVIJÁRNA	VÝSLEDNÝ EFEKT TOHOTO POKYNU	PRAKTICKÁ POZNÁMKA
1	<p>Předtím než začnete srovnávat vinutí cívek kladivem, tak si nastavte správnou výšku stolu dle obrázku.</p>	<p>Můžete očekávat snížení rizikového faktoru pracovní poloha v oblasti horní končetiny.</p> <p>Nižší 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>
2	<p>Před zahájením činnosti svařování si nastavte správnou výšku stolu dle obrázku.</p>	<p>Můžete očekávat snížení rizikového faktoru pracovní poloha v oblasti krku a horní končetiny</p> <p>Nižší zátěž v oblasti zad, ramene a krční páteře.</p> <p>Přesnější práce a kvalitnější svár.</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>
3	<p>Při odebírání vstupního materiálu si k danému kusu vždy dojděte. Nenatahujte se za ním.</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>
4	<p>Při odebírání vstupního materiálu si bednu s materiálem vždy první přisuňte k sobě a až poté odeberte 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>

	ZPŮSOB BRANÍ BŘEMEN - ROTACE	VÝSLEDNÝ EFEKT TOHOTO POKYNU	PRAKTICKÁ POZNÁMKA
9	<p>Při brání břemen se vždy plně natočte směrem k břemenu. Brání břemen s rotací v páteři zvyšuje riziko přetížení.</p>	<p>Můžete očekávat nižší zátěž v oblasti bederní páteře.</p> <p>Nižší riziko vzniku nemoci z přetížení u prací spojených s nadměrnou fyzickou zátěží.</p> <p>Snižení únavy zad a díky tomu menší riziko vzniku chyb.</p> <p>Možná úspora nákladů za nižší pracovní neschopnost, méně chyb a vyšší produktivitu.</p>	<p>Jako prevence tohoto nevhodného chování pomůže umístění materiálu tak, aby pracovník nemusel rotovat o 180°.</p> <p>Správný způsob manipulace s břemeny je návyk, který je potřeba se naučit. Nestačí jednorázové školení. Je potřeba připomínat po dobu alespoň třech měsíců.</p> <p>K přeučení těchto zlovyků pomůže fyzioterapeut specializující se na ergonomii práce.</p>
10	<p>Při brání břemen využívejte souhryb s dolními končetinami tak, jak je zobrazeno na obrázku.</p>	<p>Můžete očekávat nižší zátěž v oblasti bederní páteře.</p> <p>Nižší riziko vzniku nemoci z přetížení u prací spojených s nadměrnou fyzickou zátěží.</p> <p>Snižení únavy zad a díky tomu menší riziko vzniku chyb.</p> <p>Možná úspora nákladů za nižší pracovní neschopnost, méně chyb a vyšší produktivitu.</p>	<p>Správný způsob manipulace s břemeny je návyk, který je potřeba se naučit. Nestačí jednorázové školení. Je potřeba připomínat po dobu alespoň třech měsíců.</p> <p>K přeučení těchto zlovyků pomůže fyzioterapeut specializující se na ergonomii práce.</p>
11	<p>Využívejte poskytnutou manipulační techniku (naklápěč) ke snížení zátěže na záda při manipulaci s díly.</p>	<p>Můžete očekávat snížení rizikového faktoru pracovní poloha v oblasti trupu.</p> <p>Nižší riziko vzniku nemoci z přetížení u prací spojených s nadměrnou fyzickou zátěží.</p> <p>Snižení únavy zad a díky tomu menší riziko vzniku chyb.</p> <p>Možná úspora nákladů za nižší pracovní neschopnost, méně chyb a vyšší produktivitu.</p>	<p>K tomu, aby pracovníci využívali poskytnutou manipulační techniku, tak je důležité, aby je od práce nezdržovala.</p> <p>Klíčový je tedy výběr manipulační techniky, jednoduché k obsluze.</p> <p>K výběru vhodné manipulační techniky může pomoci zkušený ergonom.</p>
12	<p>Před začátkem směny si vždy nastavte správnou výšku židle, abyste se k práci nemuseli sklánět.</p>	<p>Můžete očekávat snížení rizikového faktoru pracovní poloha v oblasti krku.</p> <p>Snižení 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 píštěm 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>

13	<p>NASTAVENÍ OPĚRKY ŽIDLE</p>  <p>Před začátkem směny si vždy nastavte zádovou opěru na židle pro správnou podporu bederní páteře.</p>	<p>VÝSLEDNÝ EFEKT TOHOTO POKYNU</p> <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>PRAKTICKÁ POZNÁMKA</p> <p>Tento pokyn vyžaduje nastavitelnou židli s funkčními páčky k ovládání židle.</p> <p>Součástí tohoto pokynu je vhodné aplikovat školení ke zdravému způsobu sedu při práci na montáži.</p> <p>K vytvoření takového školení může pomoci fyzioterapeut specializující se na ergonomii práce.</p>
14	<p>PROTAŽENÍ SVALŮ PŘEDLOKTÍ</p>  <p>V rámci každé pauzy si zacvičte tento cvik k uvolnění rukou a předloktí.</p>	<p>VÝSLEDNÝ EFEKT TOHOTO POKYNU</p> <p>Můžete očekávat snížení rizikového faktoru lokální svalová zátěž.</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>PRAKTICKÁ POZNÁMKA</p> <p>Pravidelný strečink snižuje míru napětí svalů při práci a tím snižuje procento Fmax při práci.</p> <p>Pravidelný strečink současně udržuje sílu svalů a tím umožňuje při měření maximální síly dosáhnout vyšších hodnot Fmax.</p> <p>K výběru vhodných cviků na daná pracoviště může pomoci fyzioterapeut specializující se na ergonomii práce.</p>
15	<p>PROTAŽENÍ LÝTKOVÝCH SVALŮ</p>  <p>V rámci každé pauzy si zacvičte tento cvik k uvolnění nohou.</p>	<p>VÝSLEDNÝ EFEKT TOHOTO POKYNU</p> <p>Pomalejší nástup únavy nohou a díky tomu menší riziko vzniku chyb.</p> <p>Možná úspora nákladů za nižší pracovní neschopnost, méně chyb a vyšší produktivitu.</p>	<p>PRAKTICKÁ POZNÁMKA</p> <p>Flexibilita svalů dolních končetin zajišťuje nižší zátěž do bederní páteře.</p> <p>Celková pohyblivost dolních končetin úzce souvisí se zdravotním stavem bederní páteře.</p> <p>K výběru vhodných cviků na daná pracoviště může pomoci fyzioterapeut specializující se na ergonomii práce.</p>
16	<p>PROTAŽENÍ KRČNÍ PÁTEŘE</p>  <p>V rámci každé pauzy si zacvičte tento cvik k uvolnění krční páteře.</p>	<p>VÝSLEDNÝ EFEKT TOHOTO POKYNU</p> <p>Pomalejší nástup bolestí šíje a díky tomu menší riziko vzniku chyb.</p> <p>Možná úspora nákladů za nižší pracovní neschopnost, méně chyb a vyšší produktivitu.</p>	<p>PRAKTICKÁ POZNÁMKA</p> <p>Dostatečná flexibilita svalů v oblasti krční páteře snižuje výskyt degenerativních stavů v oblasti krční páteře a výskytu migrén, či bolestí hlavy.</p> <p>Stav krční páteře výrazně ovlivňuje stav periferních nervů, tedy i výskyt syndromu karpálního tunelu.</p> <p>K výběru vhodných cviků na daná pracoviště může pomoci fyzioterapeut specializující se na ergonomii práce.</p>

17	<p>ŘÍZENÁ ROTACE NA PRACOVIŠTI</p>  <p>Řiďte se směrnicí, která definuje pravidelnou rotaci na pracovišti k možné prevenci přetížení z jednostranné zátěže.</p>	<p>VÝSLEDNÝ EFEKT TOHOTO POKYNU</p> <p>Můžete očekávat snížení rizikového faktoru.</p> <p>Nižší zátěž v oblasti celého těla.</p> <p>Nižší nástup únavy z probíhající monotónosti.</p> <p>Možná úspora nákladů za nižší pracovní neschopnost, méně chyb a vyšší produktivitu.</p>	<p>PRAKTICKÁ POZNÁMKA</p> <p>Pokud má být rotace zdravotně přínosná je potřeba analyzovat 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>
18	<p>JASNĚ DEFINOVANÁ PRACOVNÍ NÁPLŇ</p>  <p>Řiďte se pracovní návodkou, která definuje činnosti, které je potřeba na daném pracovišti provádět.</p>	<p>VÝSLEDNÝ EFEKT TOHOTO POKYNU</p> <p>Můžete očekávat snížení rizikového faktoru.</p> <p>Nižší zátěž u pracovníků, kteří dělají činnosti navíc.</p> <p>Možná úspora nákladů za nižší pracovní neschopnost, méně chyb a vyšší produktivitu.</p>	<p>PRAKTICKÁ POZNÁMKA</p> <p>Při autorizovaném měření často není zřejmé, jaké činnosti náleží k dané pracovní pozici.</p> <p>Může se pak stát, že pracovník, který je měřen, dělá činnosti navíc, které na pracovišti standardně dělat nemá.</p> <p>I díky tomu se může dostat pracoviště do rizikové kategorie.</p>
<p>Odborný garant a autor Ergonomických pracovních návodek: Mgr. Tomáš Mixa, tel. +420736166088 Podpořeno MZ ČR – RVO („Státní zdravotní ústav - SZÚ, 75010330“)</p>			
<p>* Zdroj obrázku: https://www.assemblymag.com/articles/84001-lean-workstations-organized-for-productivity</p>			