



Odpolední útlum nepřichází z ničeho nic.

Během dopoledne se zátěž postupně hromadí: fyzická, psychická a takřka mimochodem. Nepohodlná poloha tady, mnoho ručních úkonů tam, zvedání a přenášení, dlouhé trasy nebo málo pohybu. Jednotlivě si jich skoro nevšimnete. Dohromady produktivní práci ztěžují. Na mnoha místech můžete něco změnit přímo. Jinde může správné pracoviště převzít část námahy.

01

Pět drobných zátěží, které se sčítají.

Studený start

Z klidu rovnou do práce: bez pohybu, bez přípravy, okamžitě na plný výkon. Tělo potřebuje nejprve čas, aby se rozhýbalo.

☒ **Co pomáhá:** Začněte několika minutami pohybu nebo denního světla. Tělo se tak rozhýbe ještě předtím, než práce naplno začne.

Nehybná poloha

Kdo dlouho pracuje ve stejné poloze, ztuhne a začne být neklidný. Zátěž často pocítíte až ve chvíli, kdy je tělo už unavené.

☒ **Co pomáhá:** Pravidelně střídejte sezení, stání a pohyb. Výškově nastavitelné pracoviště změnu usnadní.

Vydýchaný vzduch

V uzavřených prostorách se kvalita vzduchu časem zhoršuje. To může soustředěnou práci ještě více ztížit.

☒ **Co pomáhá:** Pravidelně krátce a intenzivně větrejte.

Polední útlum

Vydatně se najíst, málo pít a pak hned pokračovat v práci: to není dobrý základ pro produktivní odpoledne.

☒ **Co pomáhá:** Jezte spíše lehce, dostatečně pijte a po polední pauze se několik minut hýbejte.

Bez odpočinku

Telefonáty, zprávy, hluk a další úkol: kdo pracuje bez přestávky, zůstává neustále ve střehu.

☒ **Co pomáhá:** Plánujte krátké přestávky. Každých 60–90 minut stačí pár minut pohybu nebo pohled mimo pracoviště.



Rychlá kontrola: Kde to u vás drhne?

Zaškrtněte, co znáte ze svého pracovního dne:

☒ Teprve pozdě si všimnu, že mi dlouhé sezení nebo stání vadí. ☐

☒ Provádím mnoho podobných ručních úkonů za sebou. ☐

☒ Pravidelně zvedám, přenáším, tlačím nebo táhnu břemena. ☐

☒ Během pracovního dne mám často málo pohybu nebo přestávek. ☐

☒ Ke konci pracovního dne cítím, že klesá moje výkonnost a soustředění. ☐

Vyhodnocení:

0–1 zaškrtnutí: Základ je v pořádku. Zaměřte se na bod, který se přesto pravidelně objevuje.

2–3 zaškrtnutí: Tady jsou konkrétní možnosti ke zlepšení. Začněte bodem, který nejvíce ovlivňuje váš pracovní den.

4–5 zaškrtnutí: Vedle svých návyků zkontrolujte také pracoviště a bezprostřední pracovní prostředí.



02

Co můžete změnit sami – a kde pomůže pracoviště.

Více pohybu, pravidelné větrání, dostatek tekutin a krátké přestávky můžete ovlivnit přímo. U zátěže spojené s držením těla, pracovní výškou nebo manipulací s břemeny se navíc vyplatí podívat na vybavení.

Pracujete dlouho ve stejné poloze?

Usnadněte střídání práce vsedě a vestoje.

- ☒ **Pro více pohybu během pracovního dne:** Elektricky výškově nastavitelné stoly, pracoviště pro práci vsedě i vestoje a stoly pro práci vestoje
- ☒ **Pro sezení, které vás podpoří:** Kancelářské otočné židle a kancelářské stoličky
- ☒ **Pro méně stání na místě:** Protiúnavové rohože, stoly pro práci vestoje a dílenské pulty

Nevyhovuje vaše pracovní poloha pracovišti?

Zkontrolujte výšku sedu, pracovní plochu a polohu pracovních pomůcek.

- ☒ **Pro držení těla, které se přizpůsobí:** Kancelářské otočné židle a podnožky
- ☒ **Pro správný úhel pohledu:** Polohovací ramena na monitory a držáky monitorů
- ☒ **Pro správnou pracovní výšku:** Zvedací stoly a nůžkové paletové vozíky

Stojí vás zvedání, přenášení a tlačení hodně sil?

Nahraďte svalovou práci plynulou manipulací s materiálem.

- ☒ **Pro menší zátěž zad:** Zvedací pomůcky, vakuové manipulátory a otočné výložníkové jeřáby
- ☒ **Pro snazší tlačení:** Ruční paletové vozíky, nízkozdvíhací vozíky a elektrické přepravní prostředky
- ☒ **Pro kratší trasy s menší námahou:** Rudly, plošinové vozíky a rolovací kontejnery
- ☒ **Pro méně ručního zvedání:** Dopravní technika, zvedací stoly a nůžkové paletové vozíky

**Praktický tip: těžké – lehké – těžké.**

Fyzicky náročné činnosti pokud možno neplánujte bezprostředně za sebou. Lehčí úkol mezi nimi tělu uleví, aniž by zpomalil pracovní proces.

**Závěr**

Odpolední útlum má často více příčin. O to účinnější jsou drobné změny na několika místech: více pohybu, krátké přestávky a pracoviště, které každodenní práci usnadňuje.

Čím lépe odpovídá činnosti a lidem, tím snazší je dobře pracovat.

Navrhujeme pracoviště, která pracují s vámi.

Usnadňují pohyb, snižují zátěž a vytvářejí lepší podmínky pro pracovní den – přizpůsobené prostoru, úkolům i lidem.

Požádat o poradenství

800 950 950

kaiserkraft@kaiserkraft.cz

kaiserkraft.com/ergonomics

Při tvorbě tohoto dokumentu byla využita podpora jazykového modelu založeného na AI. AI byla použita k návrhům formulací, strukturování obsahu a jazykovým korekturám. Za obsah, jeho kontrolu a konečné schválení textů nese plnou odpovědnost společnost kaiserkraft.