



Popoludňajší útlm neprichádza z ničoho nič.

Dopoludnia sa hromadia záťaže: fyzické, psychické aj takmer nebadane. Neprijemná poloha, veľa opakovaných pohybov, zdvíhanie a nosenie, dlhé trasy alebo málo pohybu. Samostatne si ich takmer nevšimnete. Spolu sťažujú produktívnu prácu. Na mnohých miestach môžete niečo zmeniť priamo. Inde môže časť námahy prevziať správne pracovisko.

01

Päť malých záťaží, ktoré sa sčítajú.

Studený štart

Priamo z nečinnosti do práce: bez pohybu, bez prípravy, hneď na plný výkon. Telo potrebuje chvíľu, aby sa rozbehlo.

☒ **Čo pomáha:** Začnite niekoľkými minútami pohybu alebo denného svetla. Telo sa rozhýbe skôr, než sa práca naplno rozbehne.

Statická poloha

Dlhá práca v rovnakej polohe spôsobuje stuhnutosť a nepokoj. Záťaž si často všimnete až vtedy, keď je telo už unavené.

☒ **Čo pomáha:** Pravidelne striedajte sedenie, státie a pohyb. Výškovo nastaviteľné pracovisko uľahčuje zmenu.

Vydýchaný vzduch

V uzavretých priestoroch sa kvalita vzduchu časom zhoršuje. To môže ešte viac sťažiť sústredenú prácu.

☒ **Čo pomáha:** Pravidelne krátko a intenzívne vetrajte.

Útlm po obede

Výdatné jedlo, málo tekutín a hneď späť do práce: nie je to dobrý základ pre produktívne popoludnie.

☒ **Čo pomáha:** Jedzte skôr ľahko, dostatočne pite a po obednej prestávke sa pár minút hýbte.

Bez oddychu

Hovory, správy, hluk a ďalšia úloha: kto pracuje bez prestávky, zostáva neustále v pohotovosti.

☒ **Čo pomáha:** Plánujte krátke prestávky. Každých 60–90 minút stačí pár minút pohybu alebo odvrátiť zrak od pracoviska.



Rýchla kontrola: kde to u vás viazne?

Zaškrtnite, čo poznáte zo svojho pracovného dňa:

- | | |
|--|--------------------------|
| ☒ Až neskoro si všimnem, že ma dlhé sedenie alebo státie zaťažuje. | ☐ |
| ☒ Vykonávam veľa podobných pohybov za sebou. | ☐ |
| ☒ Pravidelne zdvíham, nosím, tlačím alebo ťahám bremená. | ☐ |
| ☒ Počas pracovného dňa mám často málo pohybu alebo prestávok. | ☐ |
| ☒ Ku koncu pracovného dňa cítim pokles výdrže a sústredenia. | ☐ |

Vyhodnotenie:

0–1 zaškrtnutie: Základ je v poriadku. Zamerajte sa na bod, ktorý sa napriek tomu pravidelne ozýva.

2–3 zaškrtnutia: Tu sú konkrétne možnosti zlepšenia. Začnite bodom, ktorý najviac ovplyvňuje váš pracovný deň.

4–5 zaškrtnutí: Okrem návykov skontrolujte aj pracovisko a jeho bezprostredné okolie.



02

Čo môžete zmeniť sami – a kde pomáha pracovisko.

Viac pohybu, pravidelné vetranie, dostatok tekutín a krátke prestávky môžete ovplyvniť priamo. Pri zaťažení súvisiacom s držaním tela, pracovnou výškou alebo presúvaním bremien sa oplatí pozrieť aj na vybavenie.

Pracujete dlho v rovnakej polohe?

Uľahčíte si striedanie sedenia a státi.

- ☒ **Pre viac pohybu počas pracovného dňa:** Elektricky výškovo nastaviteľné stoly, pracoviská na sedenie a státi a stojace pulty
- ☒ **Pre pohodlnejšie sedenie:** Otočné kancelárske stoličky a taburety
- ☒ **Pre menej státi na mieste:** Protiúnnavové rohože, stojace pulty a dielenské pulty

Nezodpovedá vaša pracovná poloha pracovisku?

Skontrolujte výšku sedadla, pracovnú plochu a polohu pracovných pomôcok.

- ☒ **Pre polohu, ktorá podporí prácu:** Otočné stoličky a opierky nôh
- ☒ **Pre správny uhol pohľadu:** Otočné ramená na monitory a držiaky monitorov
- ☒ **Pre správnu pracovnú výšku:** Zdvíhacie stoly a nožnicové vozíky

Berie vám zdvíhanie, nosenie a tlačenie silu?

Nahradte svalovú silu plynulým tokom materiálu.

- ☒ **Pre menšie zaťaženie chrbta:** Zdvíhacie pomôcky, vákuové zdvíhače a otočné žeriavy
- ☒ **Pre ľahšie tlačenie:** Ručné paletové vozíky, nízkozdvižné vozíky a e-transportéry
- ☒ **Pre kratšie trasy s menšou námahou:** Rudly, plošinové vozíky a pojazdné kontajnery
- ☒ **Pre menej ručného zdvíhania:** Dopravníky, zdvíhacie stoly a nožnicové vozíky

**Praktický tip: ťažké – ľahké – ťažké.**

Fyzicky náročné činnosti podľa možnosti neplánujte bezprostredne po sebe. Ľahšia úloha medzi nimi odľahčí telo, bez spomalenia pracovného postupu.

**Záver**

Popoludňajší útlm má často viac príčin. O to účinnejšie sú malé zmeny na viacerých miestach: viac pohybu, krátke prestávky a pracovisko, ktoré uľahčuje každodennú prácu.

Čím lepšie pracovisko zodpovedá činnosti a ľuďom, tým ľahšie sa na ňom dobre pracuje.

Plánujeme pracoviská, ktoré vám pomáhajú.

Uľahčujú pohyb, znižujú zaťaženie a vytvárajú lepšie podmienky na každodennú prácu – prispôsobené priestorom, úlohám a ľuďom.

Požiadajte o poradenstvo

037 / 65 23 633

service@kaiserkraft.sk

kaiserkraft.com/ergonomics

Pri tvorbe tohto dokumentu bola využitá podpora jazykového modelu založeného na AI. AI sa použila na návrhy formulácií, štruktúrovanie obsahu a jazykové úpravy. Plnú zodpovednosť za obsah, kontrolu a konečné schválenie textov nesie kaiserkraft.