

Nepodceňujme rizika práce v kanceláři

- nepřerušované činnosti během pracovní směny;
- po každých dvou hodinách nepřetržité práce je vhodné udělat si alespoň 10 minutovou přestávku;
- v případě monotónní činnosti je vhodné, aby během směny bylo několik relaxačních přestávek v délce 1 až 2 minut (závislosti na příznacích únavy zraku a pocitech souvisejících s trvalou polohou vsedě).

Zajistit optimální hodnoty faktorů pracovního prostředí, což představuje:

- snížit hladinu hluku emitovanou zařízením (méně jak 35 dB), úroveň hlasitosti uvnitř kanceláře (méně jak 45 dB) a snížit doby dozvuku (méně jak 0,75 s);
- zajistit intenzitu osvětlení pracovních ploch na úrovni 200 až 500 luxů za využití přirozeného a umělého osvětlení;
- zabránit míhání, blikání a bzučení při používání umělého osvětlení;
- zajistit požadovanou dostatečnou výměnu vzduchu (50 m³/hod na jednoho pracovníka) a rychlost proudění vzduchu méně jak 0,15 m/s;
- udržovat relativní vlhkost vzduchu 40 až 70 %;
- zajistit optimální teplotu vzduchu v rozmezí 20 až 28 stupňů (bez rozlišení ročních období) a vertikální teplotní rozdíl mezi úrovní hlavy a kotníků menší než 3 °C;
- čisté pracovní ovzduší, tj. absence pachů, prachových částic a těkavých organických látek;
- péči o estetický vzhled interiéru kanceláře (např. barevné řešení, rozmístění rostlin apod.), o pořádek a čistotu.

Správné nastavení monitoru:

- vzdálenost monitoru od očí uživatele by měla být 40 až 70 cm;
- velikost znaků alespoň 3 mm;
- horní hrana monitoru má být přibližně ve výšce očí;
- dostatečný kontrast a jas zobrazovaných objektů;
- potlačení blikání, komíhání, kolísání jasu apod.;
- v zorném poli uživatele nemá být žádný oslňující zdroj (monitor neumísťovat před okno nebo značně kontrastní zeď);
- úhel pohledu by neměl přesáhnout 40° v kterékoliv

aktivní oblasti monitoru (tj. maximálně dva monitory umístěné vedle sebe).

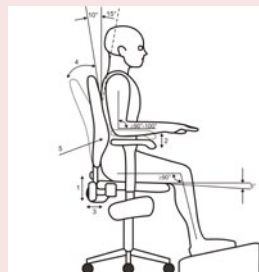
Volně ložené elektrické kabely a vedení musejí být:

- originální a nepoškozené schválené výrobcem pro dané použití;
- bezpečně upevněny a označeny;
- dostatečně dlouhé, aby nebyly napínány;
- snadno přístupné a nesmějí bránit údržbě a čištění PC a ostatní techniky;
- nesmějí překážet a být příčinou úrazu.



Obr. 1

Útlak a následné poškození meziobratlových plotének při nesprávném sezení.



Obr. 2

Ergonomické pracovní sedadlo a jeho nastavení

Kontakty

Ministerstvo práce a sociálních věcí

Na Poříčním právu 1, 128 01 Praha 2

tel.: 221 921 111, fax: 224 918 391

www.mpsv.cz

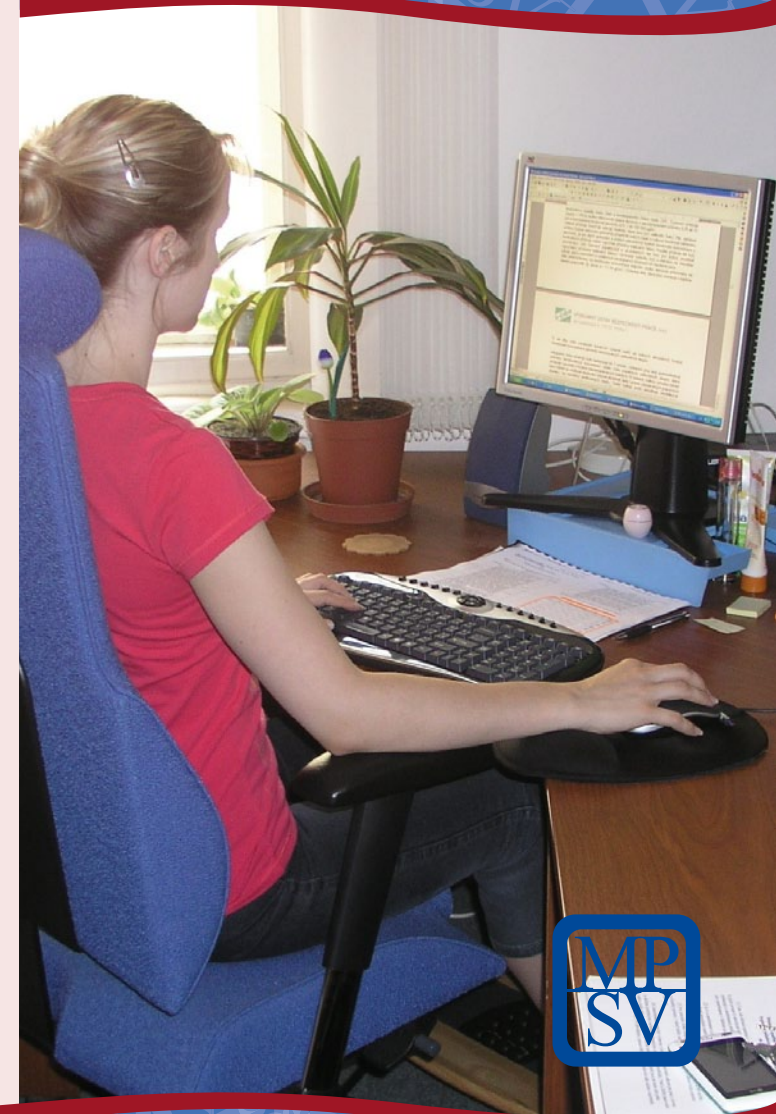
Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v.v.i.

www.vubp.cz

www.bozpinfo.cz



Vydáno v prosinci 2011



Hlavní rizika práce v kanceláři

Práce vsedě

- Práce vsedě (obvykle statická poloha) dominuje po většinu pracovní doby.
- Na kvalitu a komfort při práci vsedě má vliv:
 - vhodné dispoziční řešení kanceláře;
 - volba a nastavení pracovního sedadla, pracovního stolu a ostatního vybavení;
 - průběžná změna poloh, provádění bezpečnostních přestávek a jednoduchých protahovacích cviků;
 - působení faktorů pracovního prostředí, estetika interiéru, pořádek a čistota.
- Špatný způsob sezení může vést k:
 - ochabnutí zádových svalů,
 - zvýšenému napětí a zatížení krčního svalstva či ramenních svalů,
 - zatížení meziobratlových plotének,
 - špatnému prokrvování dolních končetin,
 - negativnímu ovlivnění funkce zaživacích orgánů,
 - znemožnění hlubokého dýchání (dýchání „do břicha“ namísto „do hrudi“),
 - omezení krevního oběhu a zásobování těla kyslíkem a živinami,
 - vzniku nepohodlí, bolesti, únavy a mnohdy i chronických potíží.

Práce s PC

- Práce s PC zahrnuje interakci zaměstnance s ovládacími prvky počítače (klávesnice, myš) a s monitorem.
- Prevence rizik a pracovní pohoda spočívá v řádném nastavení jednotlivých prvků pracovního místa s PC tak, aby byly uspokojeny všechny potřeby pro výkon práce a zohledněna při tom antropometrická kritéria a požadavky pro bezpečnou a ergonomicky komfortní práci.
- Klíčová je volba pracovního místa s PC v prostoru místnosti a rozmístění monitoru, klávesnice, myši a ostatního příslušenství na pracovním místě.
- Nevhodné nastavení monitoru může vést u zaměstnance k subjektivním zrakovým potížím.
 - vizuálním (spojené se senzorickým vnímáním – neostré, rozmazané vidění až diplopie),
 - obecným (celkový pocit únavy očí, zrakový diskomfort, bolesti hlavy).

- Nevhodné umístění klávesnice a myši, jejich nevhodný tvar, resp. nevyužívání opěrek zápěstí, může vést v rámci výkonnosti pracovní činnosti ke vzniku syndromu karpálního tunelu.

Zásady pro eliminaci rizik práce v kanceláři

Pracovní místo:

- na jednoho pracovníka musí připadat objemový prostor 12 m³ vzduchu, a 2 m² volné podlahové plochy mimo stabilní provozní zařízení a spojovací cesty;

Pracovní sedadlo musí mít:

- stavitelnou výšku sedáku – pro člověka s výškou postavy 155 cm je doporučeno nastavení výšky sedáku na 41 cm, pro člověka 170 cm vysokého na 46 cm a pro člověka 185 cm výšky na 52 cm;
- stavitelnou hloubku sedáku;
- šířku sedáku 380 až 485 mm, délku pak 350 až 400 mm;
- stavitelnou zádovou opěrku – v rozmezí 150 až 280 mm nad sedákem – s vystouplým zakřivením v bederní části a možností nastavení síly přitlaku;
- dostatečnou pevnost a stabilitu (pětiramenná podnož vyrobená z kovu nebo tvrzeného plastu umístěná na kolečkách nebo kluzácích);
- potah sedáku z porézního, neklouzavého a snadno čistitelného materiálu;
- stavitelné loketní opěrky (područky);
- hlavovou opěrku – nejlépe výškově i úhlově stavitelnou;
- synchronní mechaniku umožňující dynamické sezení (tj. volitelně nastavitelný přitlak zádové opěry proti tlaku zad).

Pracovní stůl musí mít:

- pracovní plochu dostatečně velkou a s matným povrchem, aby na pracovní ploše nevznikaly odlesky a aby umožnila uživateli bezpečné a měnitelné uložení monitoru počítače, klávesnice, telefonu, dokumentů a jiných pracovních pomůcek při zajištění dostatečného prostoru pro ruce a paže uživatele;
- všechny hrany a rohy bez hrubých okrajů zaobleny či sraženy a konce noh a dutých profilů uzavřeny nebo zakrytovány;

- minimální rozměry pracovní plochy: šířka 1 200 mm x hloubka 800 mm;
- nastavení výšky pracovní plochy 720 mm ±15 mm pro stoly s pevnou výškou, resp. 720 mm ± 40 mm pro stoly s nastavitelnou výškou;
- pracovní desku ve výšce 220 až 310 mm (muži), resp. 210 až 300 mm (ženy) nad sedákem pracovního sedadla;
- minimální volný prostor pro nohy uživatele pod pracovní plochou: světlá šířka nejméně 500 mm, světlá hloubka nejméně 600 mm od přední hrany pracovní plochy, svislý volný prostor nejméně 650 mm od podlahy.

Opěrka nohou musí:

- být poskytnuta každému, kdo si ji přeje;
- umožňovat získání optimálního úhlu mezi nohou a chodidlem a pro změny pracovních poloh;
- být mobilní, aby ji bylo možné umístit na podlahu libovolně, přičemž by se neměla při použití samovolně posunovat;
- mít neklouzavý povrch dostatečně veliký pro chodidla uživatele;
- umožňovat měnit sklon podpůrné plochy.

Využívání správné polohy při práci vsedě, což představuje:

- vzpřímené sezení, využívání zádové a loketní opěry a úhel v kolenní by měl být větší jak 90°;
- dynamický sed, průběžné změny polohy trupu, střídání sezení a stání;
- sezení čelně proti monitoru a zamezení častému vytáčení trupu a hlavy;
- uložení klávesnice, myši a dalších ovladačů a příslušenství v dosahu horních končetin bez nutnosti předklánět se, zaklánět se nebo otáčet trupem;
- využívání podložky pod myš s gelovou opěrkou zápěstí a gelové předložky u klávesnic (eliminace vzniku syndromu karpálního tunelu).

Pro předcházení většiny rizik spojených s prací vsedě a s PC je vhodné, aby měl zaměstnanec také vhodný režim práce:

- sledování monitoru by nemělo být delší jak 6 hodin