



PRACOVNÍ POLOHY



Pracovní poloha je pokládána za jeden z nejdůležitějších faktorů ovlivňujících vznik obtíží a onemocnění pohybového aparátu v souvislosti s prací.

► Polohu při práci ovlivňuje zejména

1. charakter a druh vykonávané práce; 2. rozměry pracovního prostoru; 3. uspořádání pracovního místa

► Požadavky na pracovní polohu

Dostatečná stabilita těla, minimální statické zatížení, přizpůsobení základní pracovní polohy anatomické skladbě těla (vyloučení rotace a naklánění), zabezpečení správných zorných podmínek a zrakové orientace, přednost polohy vsedě, poloha musí odpovídat požadavkům pracovního úkolu (silové úkony apod.). Za přijatelnou pracovní polohu se považuje práce vsedě nebo vstoje, popř. s možností střídání sedu a stoje. Upřednostňována má být poloha vsedě.



► Volba pracovní polohy

1. práce vsedě – nevyhovnější pracovní poloha, pracovní místo má umožnit dynamický sed.

Výhody práce vsedě

Nižší celková svalová zátěž
Poskytuje stabilní oporu těla
Menší jednostranná svalová námaha
Umožňuje lépe vykonávat přesné a jemné práce
Lepší možnost zapojení nohou při práci

Nevýhody

Omezená pracovní oblast
Omezené možnosti silového působení
Možné riziko plynoucí ze statické (strnulé) polohy (např. dlouhodobé sezení bez možnosti změny polohy)

2. zvýšené sezení – alternativou práce vsedě v případě, že je nezbytné vysoké umístění pracovní plochy.

Nevýhody zvýšeného sezení

Obtíže při přemisťování židle vzhledem ke stoji
Nebezpečí pádu, poranění
Obtíže při volbě správného sedu

3. práce vstoje – pracovní místo vyžadující polohu vstoje má být navrhováno pouze tehdy, pokud požadavky úkolu nevyžadují sezení nebo používání sedadla pro sezení – stání.

Výhody

Umožňuje volný pohyb osob
Zvětšuje využívanou pracovní oblast
Lze uplatnit větší fyzickou sílu

Nevýhody

Statické zatížení svalů dolních končetin
Omezené používání nožních ovladačů
Dlouhodobé stání může způsobovat bolesti zad



4. stání s oporou – využití sedadla stání-sezení je vhodné na těch pracovních místech, kde není možno v plném rozsahu volit polohu vsedě nebo kombinovat polohy vsedě a vstoje

Výhody

- Podepírá až 60 % váhy těla
- Snadno se mění na polohu vstoje

Nevýhody

Lokalizovaný tlak a omezení krevního oběhu
Nohy mají sklon k otékání



► Příklady nefyziologických pracovních poloh

Trvalý statický stoj či sed bez možnosti změny polohy, časté rotace a pootočení trupu nebo hlavy, opakovaný nebo dlouhodobý záklon trupu, časté či dlouhodobé hluboké předklony trupu, práce s rukama nad výškou ramen nebo v zapažení, práce vleže, v kleče ve výponu, extrémní polohy v kloubech.

► Prostředky k zajištění fyziologické polohy jako

Komplexní uplatnění ergonomických požadavků při konstrukci strojů, uspořádání pracoviště a pracovních míst, při volbě nábytku apod.

► Opatření k zajištění fyziologické polohy

Výchova pracovníků ke správnému uspořádání pracovního místa, kompenzační cvičení. Vhodný režim práce a odpočinku v průběhu pracovní směny.

► Nejdůležitější legislativní opatření

Nařízení vlády č. 178/2001 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví zaměstnanců při práci, ve znění nařízení vlády č. 523/2002 Sb. Vyhláška č. 89/2001 Sb., kterou se stanoví podmínky pro zařazování prací do kategorií, limitní hodnoty ukazatelů biologických expozičních testů a náležitosti hlášení prací s azbestem a biologickými činiteli.

