

# Správnou ergonomií k vyšší produktivitě, ergonomický audit

Ing. Martin Abel

Zdravý zaměstnanec pracuje efektivně. Zaměstnanec, který se cítí v pohodě, pracuje efektivně. Takový zaměstnanec je schopen zvýšit výkon a s tím je samo-

„ergonomicky přátelský“, dostanete spoustu různých odpovědí. Hodně lidí má tendenci předpokládat, že se jedná o držení těla nebo dosažitelnost rukou. Většina lidí se samozřejmě nemýlí, ale také platí, že pravdu nemusí mít žádný z nich. Lidé vidí pouze malou část ergonomie. Jedná se o to, aby všechno, co

jež umožní uživateli pracovat bezpečně, snadno a bez obtíží.

Jednoduše řečeno, ergonomie umožňuje pracovníkům plnit jejich úkoly, dělat to správně, bezpečně, pohodlně a s požadovanou přesností. Dobré ergonomické pracoviště bere v úvahu mnoho typů nábytku, zařízení a nástrojů, jež mohou zaměstnancům zdokonalit samotný pracovní prostor.

Mohou sem patřit nastavitelné pracovní stoly, židle, příslušenství, řešení skříní na nástroje, sklon odkládacích přihrádek, nastavitelné obrazovky počítačů, opěrky pro ruce, opěrky pro nohy, regulátory teploty, klimatizace, osvětlení, sezení a další.

Ergonomie je součtem všech těchto prvků. Jsou-li všechny součástky a oblasti snadno dosažitelné a v pohodlných vzdálenostech, minimalizuje se tím množství ohybů, otoček a rozpětí, jež musí pracovník provádět, a tudíž se snižuje námaha, napětí a nepohodlí, což vede k uvolněné pozici a větší efektivitě. Předpokládá se, že výrobní kapacita bude příznivě ovlivněna, pokud správná ergonomie bude aplikována napříč všemi procesy.

Firmy by měly usilovat o aplikaci ergonomie kvůli omezení absentismu, posílení morálky ve firmě, snížení úrazů zaměstnanců, zlepšování kvality a zvyšování objemu výroby.

Prvním nezbytným krokem je provést analýzu – audit pracovišť a zjistit nedostatky nebo chyby. Co je příčinou zranění v ergonomicky nesprávném uspořádání? Mezi obvyklé rizikové faktory ergonomicky nesprávných pracovišť patří:

- nešikovné a nepohodlné držení těla,
- kontaktní tlak,
- prudká námaha,
- zbytečné rozpětí,
- napínání těla nebo očí,
- působení vibrací,
- působení špatného vzduchu (vlhkost, prach, plísňe, ventilace),
- nesprávné osvětlení.



Obr. 1

zřejmě spojen větší zisk. Tím se dostáváme k pojmu „ergonomie pracoviště“. Když se někoho zeptáte, co znamená

se týká funkce těla, pohybu, zraku, hluku, úrovně osvětlení, spolupracovalo a vytvářelo celkové pracovní prostředí,



Obr. 2 Přesvědčivý důkaz, když zaměstnavatel investuje do nového vybavení, jež pomůže pracovníkům vykonávat práci snáze, lépe a s menší námahou. Tento přístup k personálu, aby mohl pracovat na pohodlnější úrovni, může rezonovat v celém týmu.

Vyskytují se takové podmínky ve vašem pracovním prostředí? Během doby mohou mít za následek vážná zranění nebo úrazy vedoucí dokonce k dočasné nebo trvalé neschopnosti. Což má za následek častou nepřítomnost pracovníků nebo dokonce ztrátu pracovníka, který byl zapracovaný, pracoval efektivně. Navíc vezměte v úvahu i náklady spojené s odškodným, náhradami v neschopnosti a ztrátou vědomostí.

Mezi zdravotní problémy, jež mohou být výsledkem ergonomicky špatného prostředí, patří:

- syndrom karpálního tunelu,
- pocit znečitlivělých nebo chladných prstů rukou a nohou,
- ztráta koordinace,
- svalové napětí, bolest nebo křeč,
- zkrácený pohybový rozsah,
- posun plotének,
- otékání, zápal nebo ztuhnutí kloubů,
- zánět šlach,
- tenisový loket,
- mravenčení nebo necitlivost rukou nebo prstů.

Jestliže pochopíte, jak a kde vaši zaměstnanci strádají, budou vaše rozhodnutí při pořizování nového nábytku, vybavení a pracovišť daleko lepší. Jen tak budete vědět co objednat, co přizpůsobit a jak jednotlivá pracoviště sestavit. Zaměstnanci budou pracovat lépe a pohodlněji, což povede k vyššímu výkonu a vyšší produktivitě. Další faktory, které jsou důležité pro volbu správného ergonomického pracoviště, jsou odpovědi na následující otázky:

- Je zapotřebí u práce sedět nebo stát nebo obojí?



*Obr. 3 Příručka je určena především pro průmyslové inženýry ve firmách. Využijte tyto kroky k tomu, aby ergonomie zafungovala a aby se zvýšila produktivita ve vaší společnosti.  
Zdroj: TRESTON*

- Vyhovuje povrch pracovního stolu pracovníkovi a prováděným úkolům?
- Jaký typ židle je nejlepší?
- Kde by měly být umístěny monitory?
- Jak osvětlení ovlivňuje práci?
- Ostatní faktory

Naše pracovní týmy jsou dnes daleko rozmanitější než kdykoliv předtím. Tvoří je muži i ženy, různé národnosti se svými specifickými vlastnostmi, s různou kulturou. Takové pracovní týmy je třeba vybavit správnými pracovišti, jež umožní každému pracovníkovi využívat plného potenciálu produktivity. Znalost toho, jak vaše pracovní týmy fungují a pracují, je rozhodující pro implementaci nejlepšího nábytku a vybavení, jež umožní vykonávat práci efektivně a pohodlně.

Z výše uvedeného vyplývá, že při výběru nábytku pro pracoviště musíte mít jistotu, že vybraný dodavatel může vyhovět vašim požadavkům. Nábytek by

měl umožňovat nezbytné úpravy pro vytvoření personalizovaných pracovišť. Přemýšlejte o výšce a vzdálenosti monitoru, výšce židle a opěrky hlavy, konzolách, které umožňují nastavení určité polohy nástrojů atd. Mějte na paměti, že i malá zdokonalení mohou vést ke skokovému zvýšení produktivity. Žádejte od svého dodavatele, aby předváděl funkčnosti, vypočítával přínosy a poskytoval reference.

Ergonomicky uvědomělý výrobce dílenského nábytku může dodávat pracoviště se všemi požadovanými možnostmi seřízení se standardními součástkami, a to bez finančně náročných zvláštních úprav. Nezaměřujte svoji pozornost pouze na důležitost aktuální základny pracovníka, tělesnou stavbu nebo výšku. Stejně tak je důležitá schopnost měnit a upravovat prostředí.

Příkladem takového výrobce je rozhodně finská společnost Treston, která působí na trhu již 140 let! Je jedním z hlavních světových dodavatelů průmyslového nábytku. Neustále vyvíjí a zdokonaluje své výrobky tak, aby každý pracovník mohl pracovat efektivně a cítil se při výkonu v pohodě. Čtyři základní kameny činnosti jsou – zaměření na zákazníka, spolehlivost, vysoká kvalita a kontinuita.

Detailní popis, jak zpracovat audit pracoviště a jak vybrat správně dodavatele nábytku a příslušenství, naleznete v příručce, která je volně ke stažení na <http://www.treston-nabytek.cz/ebook-spravnu-ergonomii-k-vyssi-produktivite-ergonomicky-audit/>.

[www.treston-nabytek.cz](http://www.treston-nabytek.cz)

180 x 55 mm