

# CHCETE-LI UŠETŘIT, VSAĎTE NA ERGONOMII

Správná ergonomie práce zvyšuje výkonnost a snižuje náklady zaměstnavatele

## PRACOVNÍ STRES

Stres je v Evropě po muskuloskeletálních poruchách (MSD) druhým nejčastěji hlášeným zdravotním problémem souvisejícím s prací. Stres související s prací nastává, když požadavky práce převyšují schopnost zaměstnance se s nimi vyrovnat.

- + 50–60 % všech zameškaných pracovních dnů lze přičíst pracovnímu stresu a dalším psychosociálním faktorům.

## OPAKUJÍCÍ SE PRACOVNÍ ČINNOST A STRES

Opakující se pracovní činnost zahrnuje riziko pracovního stresu, zvláště když jsou úkoly rozděleny do velmi krátkých cyklů, bez možnosti dalších přestávek na odpočinek nebo úpravy tempa zaměstnancem.

- + Nejčastěji identifikovaným rizikovým faktorem v EU jsou opakované pohyby rukou nebo paží (cca 65 % pracovišť).

## NÁSLEDKY PRACOVNÍHO STRESU

- + Pocity monotónnosti, nudy nebo nespokojenosti, což má za následek nedostatek odhodlání a motivace k práci
- + Duševní únava, nedostatek iniciativy, syndrom vyhoření a deprese
- + Narušené nervové a hormonální funkce těla
- + Následně různá onemocnění vnitřních orgánů

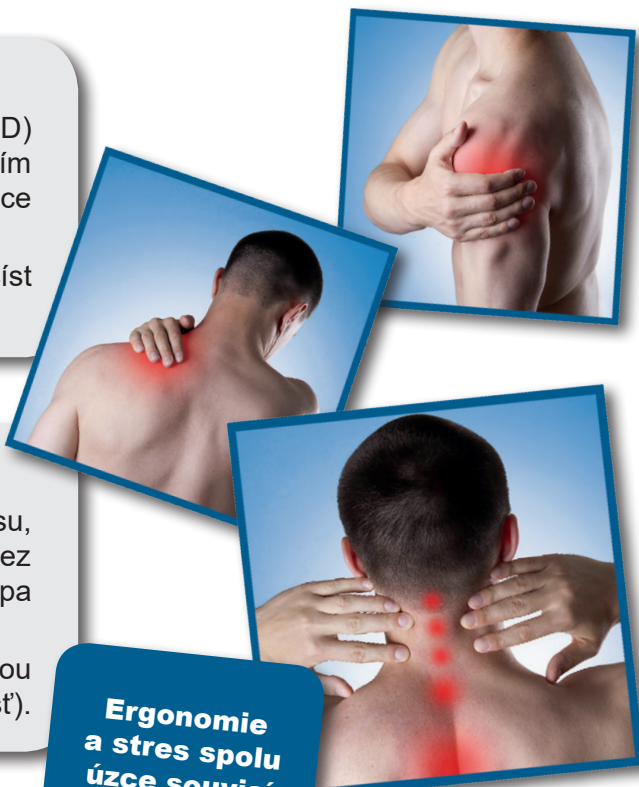
## NÁKLADY SPOJENÉ S PRACOVNÍM STRESEM

Míra stresu při ruční manipulaci, a zejména při práci na montážní lince, může znamenat extrémně vysoké náklady. Ve Švédsku se například odhadlo, že náklady spojené s poruchami svalů a zad související s prací jsou větší než výdaje na vojenskou obranu. Přibližně polovina těchto typů poruch je obecně považována za důsledek stresu.

## ZÁKONNÁ POVINNOST ZAMĚSTNAVATELE

Zaměstnavatel je povinen zajistit bezpečnost a ochranu zdraví zaměstnanců při práci s ohledem na rizika možného ohrožení jejich života a zdraví, která se týkají výkonu práce. To se týká i psychosociálních rizik.

Pouze  
necelých **10 %**  
firem v České republice  
uvádí, že pro zajištění bezpečnosti  
a ochrany zdraví využívá  
služeb psychologa.



**Ergonomie  
a stres spolu  
úzce souvisí**