

VÝHODY A NEVÝHODY PRÁCE VSEDĚ



Ergonomie

Výhody práce vsedě

- ✓ Umožňuje vykonávat jemné a přesné činnosti.
- ✓ Zlepšuje sledování informačních ukazatelů.
- ✓ Obvykle snižuje fyzickou námahu při udržení pracovní polohy a přispívá ke stabilitě těla.
- ✓ Usnadňuje, a často zásadně umožňuje, výkon práce osobám se zdravotním omezením.
- ✓ Uvolňuje dolní končetiny pro náhradní funkce za horní končetiny u osob se zdravotním handicapem.
- ✓ Ulehčuje ovládání nožních ovladačů.
- ✓ Umožňuje aktivní zapojení dolních končetin do pracovních činností.
- ✓ Usnadňuje ovládání zařízení na pracovištích s omezeným prostorem.
- ✓ Při vhodné konstrukci pracovního sedadla zajišťuje účinnější tlumení otřesů a chvění.
- ✓ Usnadňuje používání osobních ochranných pracovních prostředků a snižuje námahu při jejich nošení.
- ✓ Usnadňuje návrh prostorového a ergonomického uspořádání pracovního stanoviště pro osoby různé tělesné výšky.
- ✓ Umožňuje využití i krátkých pracovních přestávek k regeneraci.
- ✓ Přispívá k rovnoměrnějšímu prokrvení mozku a snižuje překrvení dolních končetin.

Nevýhody práce vsedě

- ✓ Omezuje možnost střídání pracovních poloh a držení těla.
- ✓ Neumožňuje vyvinutí velké fyzické síly.
- ✓ Neumožňuje využití vlastní hmotnosti částí těla při pracovním pohybu.
- ✓ Neumožňuje vyvinout větší síly dolními končetinami.
- ✓ Omezuje rozsah pracovních pohybů.
- ✓ Znesnadňuje obsluhu více pracovních stanovišť.
- ✓ Málo vhodný při nutných častějších obchůzkách v rozsahu pracoviště.
- ✓ Může nepříznivě ovlivňovat funkci vnitřních orgánů.
- ✓ Plocha, na kterou je rozložena hmotnost těla, je podstatně menší než při stožení.
- ✓ I při správném tvaru a uspořádání sedadla může docházet k omezení krevního oběhu v dolních končetinách, ke stlačování svalů a nervů.
- ✓ Při monotónní pracovní zátěži přispívá ke snižování úrovně bdělosti.

KDE BLB, TAM NEBEZPEČNO

#bozpmasmysl