

ZVÝŠENÍ PRODUKTIVITY A POHODLÍ ZAMĚSTNANCŮ VYUŽITÍM EXTERNÍCH MYŠÍ

Dopad využití externích myší ve srovnání s trackpady

S pomocí technologií byla moderní pracovní síla doslova osvobozena. „Mobilita“ se posunula mimo rámec pouhého módního slova a nyní skutečně vystihuje způsob, jakým se ve světě pracuje. Díky tomu se snadno přenosný notebook stal preferovaným počítačem pro pracovníky po celém světě, kteří stále častěji pracují z domova, konferenční místnosti, kavárny nebo prakticky odkudkoli s připojením Wi-Fi. Trackpady slibují pohodlí a jednoduchost, přesto však velký počet pracovníků tato vestavěná ovládací zařízení nevyužívá a upřednostňuje externí myši. Je to jednoduše bezvýznamná záležitost osobní volby, která se podobá výběru oblíbené barvy, nebo existují hlubší rozdíly rozdělující oba způsoby ukazování, klikání a tažení?

Shrnutí vedoucích pracovníků:

Prostý akt přidělení externí myši spolu s notebookem může nejen zvýšit produktivitu zaměstnanců, ale také pomoci zlepšit jejich pohodlí, zdraví a celkovou spokojenost.

- **Myši jsou ergonomičtější než touchpady¹**
- **Lidé jsou o 50 % produktivnější, když používají myš místo trackpadu²**
- **Lidé jsou o 30 % rychlejší, když používají myš místo trackpadu³**



Logitech MX Anywhere 3 Wireless Mouse

Obsah

- 1 Notebooky rychle nahrazují stolní počítače**
- 2 Notebooky umožňují mobilitu, ale bude to stačit?**
- 3 Externí myši: chybějící součást**
- 4 Studie laboratoře Logi Ergo Lab**
- 5 Externí myši / spojení s produktivitou**
- 6 Menší namáhání svalů s externími myšmi**
- 7 Účinky na držení těla**
- 8 Externí myši a návratnost investic**
- 9 Nepřímé výhody externích myší**
- 10 Co poskytnutím externí myši sdělujeme pracovníkům**

Notebooky jsou novým standardem

Mezi běžným vybavením přidělovaným pracovníkům v prostředí velké či malé firmy je osobní počítač nepochybně ústředním bodem z hlediska nákladů i užitku. Oddělení IT, jejichž úkolem je vyhodnocení, zajišťování zdrojů a pořizování, jsou pod obrovským tlakem ospravedlnit významné kapitálové výdaje, které nákupy počítačů představují. Maximalizace návratnosti investic znamená výběr počítače, operačního systému a periferních zařízení, které zvyšují produktivitu zaměstnanců tím, že budou vybaveni správnými nástroji a současně bude podpořeno jejich pohodlí a pocit pohody.



Logitech M310 Wireless Mouse

Notebooky jako standardní vybavení dneška nechávají stolní počítače daleko za sebou a očekává se, že tento rozdíl se bude prohlubovat. Před rokem 2020 byla pravděpodobnost přidělení stolního počítače nebo notebooku ze strany oddělení IT přibližně stejná. Po roce 2020 však došlo k dramatickému posunu, jelikož nyní je **dvakrát pravděpodobnější**, že oddělení IT spíše přidělí notebook než stolní počítač⁴, a tento trend nevykazuje žádné známky zpomalení. Notebooky předstihly stolní počítače i v rámci kanceláře, protože kultura přepážkou oddělených prostorů postoupila

směrem ke sdíleným pracovním místům nebo spolupráci v malých zasedacích místnostech. Práce z domova bude svou pozici čím dál více upevňovat. Patentovaná studie společnosti Logitech z roku 2020 odhalila, že **67% pracovníků v USA očekává, že bude pokračovat v práci z domova nejméně dvakrát týdně. V Německu a Číně bylo toto číslo 57%, resp. 51%.⁵**



Logitech Ergo M575 Wireless Trackball

2X

Po roce 2020 je dvakrát pravděpodobnější, že oddělení IT spíše přidělí notebook než stolní počítač⁴.

Notebooky umožňují mobilitu, ale nepřijdou zaměstnanci zkrátka?

Navzdory pohodlí při výběru místa, kde začít pracovní den – z domova nebo odjinud – představuje mobilita pracovníků nový soubor výzev pro zaměstnavatele i zaměstnance. Pracovníci často nejsou vybaveni potřebnými prostředky k vytvoření ergonomického prostředí při používání notebooku. Praktický dopad tohoto scénáře s sebou nese důsledky ve skutečném životě, přičemž mobilní práce tuto problematiku ještě více přiostrčila, zejména v podnicích, které tuto praxi teprve zavádějí. Nedávný průzkum společnosti Logitech ukázal, že 50% zaměstnanců nově pracujících z domova pociťuje bolest a nepohodlí v oblasti krku ve srovnání s pouhými 16% při dřívější práci v kanceláři. 31% uvedlo bolest a nepohodlí v rameni během práce z domova, avšak pouhých 17% uvedlo totéž při práci v kanceláři.

Viníkem je často neergonomické pracoviště, které může negativně ovlivňovat produktivitu. **Dobrou zprávou však je, že pouhým přidáním externí myši k notebooku lze dosáhnout výrazného zlepšení ergonomie v nekonvenčním pracovním prostředí.**



Logitech MX Anywhere 3 Wireless Mouse

50%

zaměstnanců nově pracujících z domova pociťuje bolest a nepohodlí v oblasti krku.

31%

uvedlo bolest a nepohodlí v rameni.

Externí myši: klíčová chybějící součást notebooku

Bolest způsobená špatným ergonomickým prostředím představuje běžné nebezpečí na pracovišti. Když jsou společně s notebooky přiděleny také externí myši, pracovníci jsou nejen mnohem efektivnější, avšak zároveň mnohem pravděpodobněji zabráníte špatnému ergonomickému prostředí, které může vést k únavě a nepohodlí.⁶ Použití vestavěného trackpadu vyžaduje zapojení dalších svalů v oblasti krku a ramene ve srovnání s úsilím nutným k používání externí myši.

Tyto závěry vzešly ze studie provedené jedinečnou součástí společnosti Logitech – laboratoří Logi Ergo Lab.

Studie laboratoře Logi Ergo Lab

Aby bylo možné lépe pochopit, co se skutečně děje při použití trackpadu nebo externí myši, obrátila se společnost Logitech na laboratoř Logi Ergo Lab. Laboratoř Logi Ergo Lab je více než jen fyzický prostor – prosazujeme zde vědecký přístup s orientací na člověka při navrhování, vývoji a modernizaci nástrojů, které lidem pomáhají se při práci cítit lépe. Je středobodem centra vývoje produktů společnosti Logitech a zahrnuje širokou skupinu odborníků – od inženýrů až po návrháře produktů a obchodní skupiny. Laboratoř Ergo Lab provedla studii porovnávající použití



Vyhodnocení relativní polohy paže při použití externí myši oproti trackpadu, laboratoř Logi Ergo Lab

integrovaných trackpadů a externích myší s notebooky s cílem určit následující:

- Jaké jsou účinky na **výkonnost**?
- Jaké jsou rozdíly v zapojení **svalů**?
- Jaké jsou účinky na **držení těla**?

Studie zahrnovala 23 účastníků, kteří dostali dva různé notebooky a byli požádáni o provedení úkolů pomocí vestavěného trackpadu a pak znovu pomocí dvou přenosných myší. Úkoly se skládaly z aktivit ukazování a klikání a přetažení.

Jak externí myši zvyšují produktivitu pracovníků

Studie laboratoře Ergo Lab zvažovala relativní výkonnost, které bylo možné dosáhnout s myšmi oproti trackpadům měřeními „propustností“ – množství dat přesunutých z jednoho místa na druhé v daném čase – nebo v tomto případě, jak rychle a přesně byli účastníci schopni dokončit úkoly. Při používání myši byli účastníci o neuvěřitelných 50% produktivnější než při používání touchpadu.²

- **Myši jsou ergonomičtější než touchpady¹**
- **Lidé jsou o 50% produktivnější, když používají myš místo trackpadu²**
- **Lidé jsou o 30% rychlejší, když používají myš místo trackpadu³**



Logitech M317 Wireless Mouse

Externí myši snižují namáhání svalů

Snímače nasazené účastníkům studie ukázaly, že svaly v oblasti krku a ramene jsou zapojeny méně, a proto jsou uvolněnější při použití myši oproti trackpadu. Ve skutečnosti uživatelé trackpadu zaznamenali 45% nárůst svalové aktivity v oblasti krku a ramene ve srovnání s tím, když používali myš. Dále, při použití trackpadu bylo zjištěno o 25% více svalové aktivity v předloktí, což může vést k nárůstu únavy nebo nepohodlí.



Logitech M535 Wireless Mouse

Souvislost mezi externími myšmi a držením těla

Stávající studie⁷ týkající se ergonomie pracoviště ukázaly, že trackpady obecně vyžadují, aby uživatelé zafixovali svou paži v pozici s předloktím ohnutým směrem k tělu, což je poloha označovaná jako „flexe“ lokte. Zafixovaná paže vyžaduje fixaci horní části těla, což může vést k únavě a nepohodlí. Laboratoř Logitech Ergo Lab se blíže zaměřila na úhly kloubů v ramenou a zjistila, že použití trackpadu vyžaduje téměř 40stupňové natočení vnitřní části ramene. Naproti tomu účastníci používající myš vykazovali lepší držení těla s menším natočením ramene a předsunutím lokte.

Studie nezvratně prokázala, že pracovníci jsou produktivnější... a to výrazně produktivnější... při používání myši ve srovnání s vestavěným trackpadem, s menší mírou zapojení svalů v oblasti krku, ramene a předloktí.



Měření účinků externích myší na držení těla, laboratoř Logi Ergo Lab

**Pracovníci jsou produktivnější...
a to výrazně produktivnější...
při používání myši ve srovnání
s vestavěným trackpadem.**

„Používání notebooku je spojeno s nuceným nevhodným držením těla, které může přispívat k nepohodlí v oblasti krku, ramene a paže. Použití externí myši, ve srovnání s vestavěným trackpadem na notebooku, umožňuje větší flexibilitu polohy paže se sníženou námahou určitých svalů paže. **Při přímých srovnávacích testech je externí myš produktivnější (rychlost v kombinaci s přesností) než trackpad.** Externí myš by měla být jedním z prvních kroků ke zlepšení každodenního pohodlí a výkonnosti zaměstnance při používání notebooku, ať už doma nebo v kanceláři.“



David Rempel, MD, MPH
(Univerzita Berkeley,
San Francisco) a člen vědeckého
poradního sboru Logitech.

Jak externí myši ochraňují kapitálové investice

Přidělování externích myší s notebooky může být jednou z nejchytřejších investic, které může oddělení IT učinit. Kromě zvýšení výkonnosti může **investice do externích myší pomoci potlačit negativní vliv na pohodlí zaměstnanců způsobený nedostatečnou počítačovou sestavou, od obecné únavy po napětí.**

Náklady, které společnosti vynaloží na jediné takové zranění, mohou být ohromující a mohou zahrnovat odškodnění pracovníků, lékařskou a nemocniční rehabilitaci a právní náklady. Nepřímé náklady zahrnují vysokou fluktuaci, absence, ztrátu produktivity a nízkou morálku.

Nepřímé výhody externích myší

Spolu se zvýšením efektivity pracovníků a potlačením nepohodlí přicházejí i další nepřímé, avšak výrazné benefity, když zaměstnavatelé zahrnou externí myši spolu s notebooky. Počet pracovních míst vyžadujících použití počítače stále roste – některé odhady předpokládají, že do roku 2023 bude 90% pracovních sil potřebovat základní počítačovou gramotnost pro výkon svých pracovních povinností⁸ Tím dojde zároveň ke zvýšení rizika, které představuje nedostatečná počítačová sestava. Miléniálové, jejichž generace je nyní v pracovní síle zastoupena nejvíce, zastávají komplexní pohled na zdraví, který zdaleka nekončí jen u toho nebyť nemocný. Je mnohem pravděpodobnější, že budou investovat do svého vlastního zdraví a očekávají, že jejich zaměstnavatelé učiní totéž.⁹

Často však existuje rozpor mezi nepeněžními potřebami vyžadovanými zaměstnanci a tím, co zaměstnavatelé skutečně poskytují. Studie z roku 2020 vypracovaná společností GlobalWebIndex zjistila, že více než jeden z pěti lidí pracujících z domova říká, že nemá to správné materiální zázemí. **Dva ze tří lidí pracujících ve větších podnicích říkají, že od zaměstnavatele chtějí poskytnout lepší vybavení domácí kanceláře.¹⁰**



Logitech MK540 Advanced Wireless Keyboard and Mouse Combo

Co poskytnutím správných nástrojů skutečně sdělujeme pracovníkům

Přestože zaměstnavatelé a zaměstnanci se shodují na potřebě poskytování firemních benefitů v podobě nástrojů pro pohodlnou práci zaměstnancům, více vedoucích pracovníků společnosti (75%) se domnívá, že jejich organizace upřednostňuje pracovní/zdravotní podmínky svých zaměstnanců, když pracují u kancelářského stolu, než samotní zaměstnanci (52%). Klíčovým faktorem, který k tomuto rozporu ve vnímání přispívá, je neúčinná komunikace ergonomických zásad a postupů na pracovišti.¹¹ Pro zaměstnavatele to často představuje promarněnou příležitost propojit se zaměstnanci na hlubší, emocionální úrovni. Když zaměstnavatelé vytrvají a poskytnou pracovníkům nástroje, které učiní jejich práci pohodlnější, prokáží tím respekt k jejich zdraví a štěstí, což recipročně posílí loajalitu a přinese vyšší spokojenost s prací.

Přidělování notebooků namísto stolních počítačů je jen polovinou úspěchu, pokud jde o posílení nových mobilních pracovníků. Zahrnutí externí myši do sestavy notebooku je klíčovým krokem pro zvýšení produktivity zaměstnanců a zároveň zlepšení každodenního pohodlí.

Zahrnutí externí myši do sestavy notebooku jako běžná praxe představuje snadný způsob, jak zvýšit produktivitu pracovníků a jejich každodenní pohodlí bez ohledu na to, zda jsou doma, v kanceláři nebo kdekoli jinde.

Řešení Logitech zajišťují potřeby rozmanité pracovní síly

Společnost Logitech nabízí spolehlivá řešení, která uspokojí všechny potřeby a způsoby práce v podobě produktového portfolia, které pomáhá rozmanité pracovní síle dosáhnout většího pohodlí. Chápeme, že jedna velikost nepadne všem a nabízíme myši a klávesnice různých tvarů a velikostí. Naše produkty jsou odolné a zároveň spolehlivé, a jejich kvalita je testována s cílem zajistit dlouhá léta používání.



Logitech MK540 Advanced Wireless Keyboard and Mouse Combo



Logitech MX Anywhere 3
Compact Wireless Mouse

logitech®

**Objevte kompletní
řadu myší pro firmy
od společnosti
Logitech na stránce
[logitech.com/workdesk](https://www.logitech.com/workdesk)**

Poznámky v západí:

- 1 Studie laboratoře Logitech Ergonomic Lab se 23 účastníky v říjnu 2019 se dvěma běžnými myšmi Logitech a dvěma běžnými integrovanými trackpady.
- 2 Vychází z výpočtu propustnosti v bitech za sekundu a kombinace rychlosti a přesnosti zprůměrované pro všechna zařízení zapojená do studie. Studie laboratoře Logitech Ergonomic Lab se 23 účastníky v říjnu 2019 se dvěma běžnými myšmi Logitech a dvěma běžnými integrovanými trackpady.
- 3 Vychází z výpočtu v bitech za sekundu průměrné doby pohybu pro všechna zařízení zapojená do studie. Studie laboratoře Logitech Ergonomic Lab se 23 účastníky v říjnu 2019 se dvěma běžnými myšmi Logitech a dvěma běžnými integrovanými trackpady.
- 4 Patentovaná vědecká studie Logitech, 2020.
- 5 Průzkum společnosti Logitech z července 2020, kterého se zúčastnilo více než 804 rozhodujících osob v organizacích s více než 1000 zaměstnanci (USA) a více než 500 zaměstnanci (Německo a Čína).
- 6 Patentovaná vědecká studie společnosti Logitech s názvem „Pochopení způsobu, jakým myši a touchpady ovlivňují držení těla a svalovou aktivitu během používání notebooku“, 2020.
- 7 Conte, et al. (2014). Kinematické a elektromyografické rozdíly mezi používáním myši a touchpadu na notebookech. *International Journal of Industrial Ergonomics* 44, 413-420.
- 8 Tindula, Rob. „Odpovídá váš zaměstnavatel za zranění spojená s ergonomií?“ THRIVE Global, 2. listopadu 2018, <https://thriveworld.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-related-injuries/>
- 9 Welltok, „Miléniállové: zvýšení úrovně pohody“ 2019.
- 10 Studie GlobalWebIndex, 2020.
- 11 Patentovaná vědecká studie Logitech, 2019.