

ERGONOMIE JE SPRÁVNÁ EKONOMIE

Jak může moderní ergonomie zlepšit pohodu zaměstnanců a hospodářský výsledek společnosti.



Většina lidí stráví v práci mezi čtvrtinou až třetinou svého bdělého života.¹ To pro zaměstnance představuje velkou porci času. A pro zaměstnavatele zase velkou příležitost. Čím lépe se zaměstnanci v práci cítí, tím jsou produktivnější.

Aby se lidé v průběhu dne cítili dobře, potřebují pracoviště, které nejen zabraňuje stresu nebo vzniku nemoci, ale přináší i něco navíc. Na pracovištích se skutečně musí zlepšit to, co označujeme jako pohodu – celkový obraz duševního a fyzického zdraví člověka. Světová zdravotnická organizace souhlasí. Říká se, že zdraví není jen absence nemoci, ale také stav pohody.²

Zaměstnavatelé mohou přímo ovlivnit kvalitu práce vykonávané v kanceláři tím, že jednoduše zajistí, aby se lidé při práci cítili dobře a měli pocit pohody. Ačkoli se může definování a uskutečnění tohoto cíle zdát náročné, osvědčený a efektivní způsob máte na dosah ruky... nebo spíše držíte ve svých rukou – zlepšení ergonomie pracoviště.

Ergonomické vybavení, například myš, která napomáhá přirozenému umístění ruky, umožňuje zaměstnancům pracovat déle, s vyšší efektivitou a kvalitou a s méně prostoji. Výsledkem jsou šťastnější zaměstnanci a ziskovější společnosti.

Stručně řečeno, ergonomie je správná ekonomie. Ergonomická řešení pracoviště Logitech pomohou vaší společnosti stát se zdravějším místem pro práci.



Pracoviště se stává místem, kde je třeba podporovat a udržovat **pocit pohody.**

Tento manuál se bude zabývat následujícími klíčovými tématy:

- Nebezpečí, které se skrývá za kancelářskou prací.
- Posouzení rizika úrazu na pracovišti.
- Výhody předcházení potenciálním úrazům na pracovišti.
- Ergonomické řešení úrazů na pracovišti.
- Rozdíl, který přináší použití myši a klávesnice.
- Získání podpory a akceptace ze strany pracovníků
- Může být snížení rizika úrazů na pracovišti skutečně tak snadné?



Nebezpečí, které se skrývá za kancelářskou prací

Bez ohledu na to, jak pěkný je výhled z kanceláře, nebo jak přátelší jsou vaši spolupracovníci, má kancelářská práce i své nevýhody. Největší nevýhodou pro zaměstnance ze zdravotního hlediska je omezený pohyb v průběhu dne.

Někteří odhadují, že do roku 2023 bude 90 % pracovníků potřebovat základní počítačovou gramotnost pro výkon svého zaměstnání. To znamená spoustu času stráveného v sedě sledováním obrazovky.³



Myš Logitech MX Vertical Advanced Ergonomic Mouse

Pracovníci vykonávající sedavou práci, utáboření před počítačem a provádějící opakované pohyby, riskují zranění související s namáháním rukou, zápěstí, loktů, paží, ramen a krku, nemluvě o namáhání očí, které může mít za následek problémy se zrakem a bolestí hlavy.

Kancelářská práce je však součástí moderního pracoviště – trend, který se s rozvojem globální ekonomiky bude rozšiřovat. Pokud je toto scénář, kterému budeme do budoucna čelit, existuje způsob, jak proti těmto negativním dopadům bojovat? Odpověď zní ano. Vzrůstající trend směrem k přijetí formálních ergonomických programů na pracovišti má za cíl zlepšit výkonnost, komfort a pohodu zaměstnanců identifikací a nápravou rizikových faktorů v oblasti ergonomie.⁴ A pracovníci si to plně uvědomují. Dnešní zaměstnanci ve skutečnosti iniciativy podporující pohodu ve firmách nejen vítají, je to něco, co očekávají.

82 % zaměstnaných spotřebitelů se domnívá, že jejich zaměstnavatelé nebo zdravotní pojištění by jim měli poskytovat programy na ochranu zdraví a zajištění pohody.⁵

Koho se týká RSI? Odpověď vás může překvapit.

Poškození z opakovaného namáhání (RSI) je stav, kdy opakování stejných činností stále dokola způsobuje bolest, nebo dokonce sníženou funkčnost šlach a svalů. RSI není něco, co se týká jen osob pracujících po celá desetiletí – postihuje stejnou měrou mladé i staré. U lidí ve věku 25–29 let postihuje syndrom karpálního tunelu 3,4 osoby z 1000.⁶ Podívejte se na následující typický případ:



RSI postihuje všechny věkové skupiny

Emma je manažerkou sociálních médií v rozvíjející se technologické firmě. Miluje svou práci a příležitost pro rozvoj, který poskytuje. Po práci ji můžete najít v posilovně nebo jak tráví čas s přáteli, a o víkendech podniká túry se svým psem v horách.

Jednoho dne při práci v kanceláři zaznamená tupou bolest v zápěstí poblíž palce. Pomyslí si, že si nejspíš ublížila při lekci jógy a předpokládá, že to přejde samo od sebe. Místo toho však bolest zesiluje do té míry, že začíná ovlivňovat její práci. O týden později se bolest přeměňuje na bodavou. Lékař ji vyšetří a mimo jiné doporučí upravit sestavu pracovní stanice tak, aby podporovala přirozenější pozici paže. Poté, co si o tématu zjistí nějaké informace, si Emma uvědomí, že způsob, jakým seděla a prováděla tisíce pohybů paží a zápěstí denně, by se dal přirovnat maratónskému běhu v žabkách.

Přímé náklady na zranění způsobená opakovanými pohyby na pracovišti činí jen v USA 1,5 miliardy dolarů.⁷ Přímé náklady zahrnují odškodnění pracovníků, lékařskou a nemocniční rehabilitaci, penze pro vyživované osoby a právní náklady.

Průměrný kancelářský pracovník...

- › **Sedí u počítače 2,6 hodiny denně**
- › **Pohybuje myší průměrně na vzdálenost 30 metrů každý pracovní den, neboli více než 9,6 kilometru každý rok.**

Zdroj: Wellnomics pro Logitech, 2019

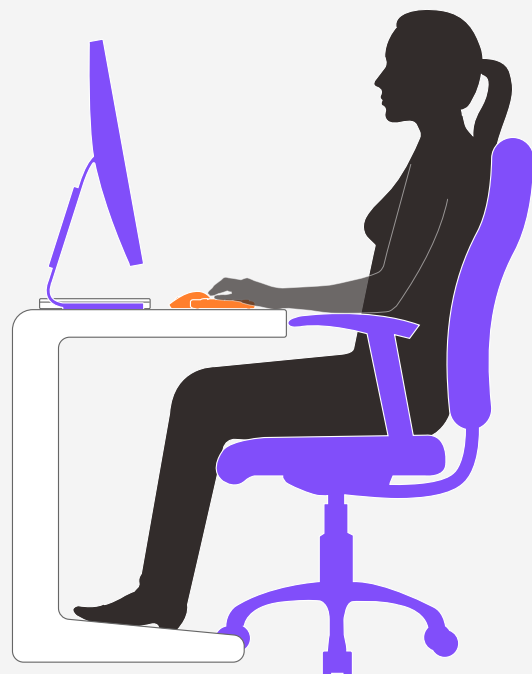
To však nezohledňuje nepřímé náklady, jako je vysoká fluktuace, úzká místa, absence, špatná kvalita práce, nízká morálka, ztráta produktivity a neefektivita. Dvě naposledy zmíněné skupiny by neměly být podceňovány. U kancelářských pracovníků, kteří trpí bolestmi zápěstí, obvykle dochází k 15% ztrátě produktivity.⁸

KONTROLNÍ SEZNAM: Posouzení rizika úrazu na pracovišti

12% všech uživatelů počítačů ve Velké Británii a 7% v Německu denně pociťuje bolest v ruce, zápěstí, předloktí nebo rameni.⁹ Zde je stručný kontrolní seznam za účelem určení, zda se pracovníci v kanceláři vystavují zvýšenému riziku úrazu na pracovišti:

- Mají zaměstnanci k dispozici **nastavitelnou ergonomickou židli a monitor**, aby si mohli upravit a přizpůsobit svou pracovní stanici tak, aby podporovala přirozenější držení těla?
- Mají přístup k profesionálnímu posouzení ergonomie nebo podpoře za účelem správného nastavení pracovní stanice?
- Používají uživatelé notebooků u svého stolu **externí monitor, klávesnici a myš** (nikoli touchpad)?
- Mohou zaměstnanci absolvovat pracovní den, aniž by museli vlastními silami provádět úpravy pracovní stanice kvůli nepohodlí nebo častým přestávkám?

Pokud je odpověď na některou z těchto otázek „ne“, riskují zaměstnanci zranění na pracovišti. Existuje však účinný způsob, jak zabránit bolestivým a potenciálně nákladným důsledkům: ergonomicky nezávadné kancelářské vybavení.





Klávesnice Logitech ERGO K860 Split Ergonomic Keyboard

Předcházení potenciálním úrazům na pracovišti. Je to mnohem přínosnější, než si myslíte.

Špatnou zprávou je, že fakta jsou nepopiratelná – zvýšené riziko zranění, které hrozí při běžné kancelářské práci, je reálné. Ale je tu i dobrá zpráva: jednoduché řešení existuje a přitom není ani těžko realizovatelné, ani nepřiměřeně drahé. Pouhé přidání ergonomického programu ke stávajícím iniciativám v oblasti pohody může snížit riziko úrazu na pracovišti a současně zvýšit spokojenost zaměstnanců, jejich angažovanost, zapojení a cílevědomost, nemluvě o jejich setrvání ve společnosti. Lépe řečeno, zaměstnavatelé se zavedenými ergonomickými protokoly snižují náklady na zdravotní péči a těží z dalších ekonomických přínosů.¹⁰

Každodenní pohoda je navíc pro nastupující generaci pracovníků stejně důležitá jako výdělek, a tito pracovníci to zaměstnavatelům dávají jasně najevo. Mladší generace více dbá na své zdraví než jejich starší kolegové a spolupodílí se na zavádění pohody na pracovišti. Ačkoli se toto povědomí postupně rozšiřuje napříč všemi generacemi, nejvyšší je mezi zaměstnanci generace Z a mileniály.¹¹ Ti si cení přínosů pro zdraví více než kterákoli předchozí generace, což částečně dokládají

jejich osobní výdajové návyky. Celkově vzato, mileniálové utrácejí téměř dvakrát tolik za péči o své zdraví než zaměstnanci z generace „baby boomers“.¹² Dříve platilo, že pro nově najímané zaměstnance byla nejdůležitější výše jejich mzdy, avšak mileniálům záleží na celkovém portfolio zaměstnaneckých benefitů, včetně firemní kultury a každodenní pohody. Především chtějí mít jistotu, že během pracovního dne se budou cítit v pohodě. A tento trend se projevuje napříč generacemi: Celkově 87% zaměstnanců chce, aby jejich pracoviště bylo vybaveno ergonomickým nábytkem, a 98% si přeje, aby bylo vybaveno moderními, bezchybně fungujícími technologiemi. Kromě toho 68% z nich považuje uspořádání pracoviště za velmi důležité až důležité kritérium pro volbu zaměstnavatele.¹³

Když firmy propagují pokrokovou politiku firemního zdraví a pohody, navážou se svými zaměstnanci kontakt prostřednictvím jejich vzdělávání a prevence zranění. To, co bylo dříve nepovinné, je nyní nezbytné. Zajištění pohody při práci se stalo pro vysoce výkonné společnosti povinností.

Ergonomické řešení úrazů na pracovišti

Cílem ergonomie bylo vždy – a vždy bude – zmírnění a prevence bolesti koncového uživatele. Za účelem jeho dosažení musí být vědecké poznatky získané studiem objektivní fyzické pohody a výkonnosti lidí implementovány do produktů, které mohou pracovníci používat každý den.



Pokud vybavení sníží nebo zmírní rušivou bolest – pak se zvýší kapacita a potenciální produktivita zaměstnance.

Dobré pracovní prostředí přispívá k pohodě zaměstnanců a pomáhá s jejich ztotožněním se společností. 39% zaměstnanců očekává, že bude věnována větší pozornost kvalitě ergonomie vybavení. Potřeba jednat se stává ještě zřetelnější, pokud se podíváte na osoby mladší 30 let. Mezi nimi je s kvalitou ergonomie vlastního pracoviště spokojen pouze jeden zaměstnanec ze dvou (52%).¹³

Ale vzhledem k tomu, kolik času průměrný člověk nyní stráví v práci, je nezbytné, aby se zaměstnanci cítili pohodlně, a mohli tak odvádět špičkový výkon a byli efektivní.

Cítit se pohodlně znamená vstoupit do stavu vizuálního a hmatového klidu a svobody. Následující klíčové otázky pomohou změřit úroveň pohodlí koncového uživatele v kancelářském prostředí.

- Dá se kancelářské vybavení snadno používat?
- Umožňuje člověku dokončit úkol a přitom zůstat soustředěný?
- Může člověk dokončit úkol, aniž by věnoval pozornost vybavení, které je používáno?

Zde je klíčový poznatek, pokud jde o pohodlí na pracovišti: Pokud vybavení snižuje nebo zmírňuje rušivou bolest – pokud zvyšuje pohodlí – zvýší se kapacita a potenciální produktivita zaměstnanců. Toto může být začátek zásadních změn, protože zvyšování pohodlí a snižování bolesti znamená konec začarovaného kruhu. Bolestivé stavy jsou deprimující a kvůli depresi jsou lidé více náchylní k bolestivým stavům.¹⁴

Rozdíl, který přináší použití myši a klávesnice

Práce, která zahrnuje používání klávesnice a myši po dlouhé hodiny, s sebou nese značné množství opakujících se pohybů. Nevhodné držení těla a/ nebo použití nesprávného vybavení pro práci může zhoršit dopad těchto pohybů, což může vést k únavě, nepohodlí a bolesti. S ergonomicky nezávadným vybavením budou tyto pohyby přirozenější díky zdravější poloze zápěstí a ruky, což může snížit riziko vzniku RSI.

Průměrné celkové náklady pro zaměstnavatele na jeden případ syndromu karpálního tunelu činí 64 852 USD.¹⁵

Je nejlepší nečekat, až příznaky RSI dostaví, abyste se přesvědčili, jaký rozdíl může přinést použití myši a klávesnice. Ergonomická zařízení pomohou zmírnit bolest nebo alespoň snížit riziko jejího rozšiřování. A když zaměstnanci nebudou trpět bolestmi, budou společnosti ziskovější. Pokud je zaměstnanci diagnostikován syndrom karpálního tunelu, může to vést k ohromným nákladům, které musí zaměstnavatel pokrýt. Jak uvádí úřad OSHA (Occupational Safety and Health Administration), průměrné přímé náklady na pouhý jeden případ činí 30 882 USD a co je horší, nepřímé náklady činí v průměru 33 970 USD.¹⁵ Celkové náklady na jeden případ syndromu karpálního tunelu tedy činí 64 852 USD.

U přibližně 3 postižených pracovníků z 5 v EU jsou nejrozšířenějšími zdravotními problémy souvisejícími s prací muskuloskeletální poruchy (MSD).¹⁶ To má značný dopad na hospodářství.



Myš Logitech MX Vertical Advanced Ergonomic Mouse

Přirozená poloha podání ruky snižuje svalové napětí

Při jedinečném vertikálním úhlu 57° se sníží tlak na zápěstí

Vylepšené optické snímání se speciálním přepínačem rychlosti kurzoru přináší až 4x méně pohybů ruky¹⁸ – čímž snižuje únavu svalů a ruky



V Německu například poruchy muskuloskeletálního a pojivového aparátu způsobily 17,2 miliardy eur výrobních ztrát na základě nákladů na pracovní sílu v roce 2016 a 30,4 miliardy eur ztráty hrubé přidané hodnoty. To představuje 0,5%, resp. 1% hrubého domácího produktu Německa.¹⁷

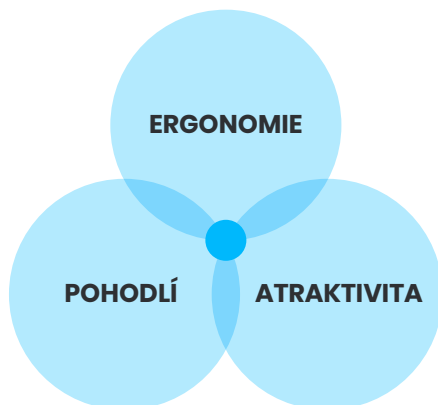
Využití ergonomického vybavení ve snaze zabránit úrazům na pracovišti je prozíravý způsob, jak se vyhnout neočekávaným režijním nákladům, a pokud jde o návratnost investic, jedná se o sázku na jistotu.

Klíč k zajištění podpory a akceptace ze strany pracovníků: Ergonomie, pohodlí a atraktivita.

Ergonomické výrobky fungují pouze tehdy, když je koncoví uživatelé skutečně přijmou. Nalezení ideálního poměru, který zajistí ergonomické zlepšení bez kompromisů v oblasti výkonnosti, formuluje společné poslání společnosti Logitech.

Jak se tedy tento cíl ve skutečnosti promítá do designu produktů? Zahrnuje tři základní principy: ergonomii, pohodlí a atraktivitu.

Krása ergonomie spočívá v tom, že ji lze kvantifikovat a měřit sledováním držení těla, svalové aktivity a vlivu na výkonnost. Držení těla je pozice, ve které držíte části svého těla při stání nebo sezení.



9 z 10 lidí, kteří přejdou na ergonomickou klávesnici nebo myš, se už nikdy nevrátí zpět k tradičním modelům.¹⁹



Ergonomické testování Logitech se senzory pro snímání pohybu

Svalová aktivita se vztahuje ke stupni namáhání a pohybu, který u svalů vyvolává používání ergonomického zařízení. Vliv na výkonnost je okamžik, kdy se láme chleba. Posuzuje se duální metrika výkonnosti v kombinaci se snížením namáhání pro koncového uživatele.

I když je komfort subjektivní záležitost, lze jej vyhodnotit pomocí vizuálního i hmatového posouzení a ve světě designu Logitech je zcela zásadní. Pokud výrobek není při používání pohodlný, pracovníci jej nebudou využívat. To zcela popírá jeho účel.

A konečně, atraktivita v důsledku celkového designu. Je výrobek z pohledu uživatelů hezký, líbí se jim, vypadá jako produkt, kterému rozumějí, dává jim smysl a chtějí ho vyzkoušet? U uživatelů může představa ergonomických myší a klávesnic vyvolat obraz nepraktických, odosobněných zařízení, které by se lépe hodily do laboratoře vynálezce než do typické kanceláře. Ergonomické produkty Logitech se však tomuto způsobu yšlení vzpírají.

Jejich jedinečný designový jazyk poskytuje pohodlné, esteticky příjemné klávesnice a myši, které zaměstnanci skutečně chtějí používat.

Schopnost úspěšně splnit tato tři kritéria určuje, zda se konkrétní zařízení nakonec stane součástí nabídky produktů Logitech. Výsledkem jsou tak zařízení, která jsou koncovými uživateli rychle akceptována a snadno si na ně zvyknou – a pak se stanou nepostradatelnými.

Nástroje Logitech jsou vhodné pro člověka a daný úkol.

**Vybavení
Logitech
vypadá dobře
a působí dobře.**



Myš Logitech MX Vertical Advanced Ergonomic Mouse a klávesnice ERGO K860 Split Ergonomic Keyboard

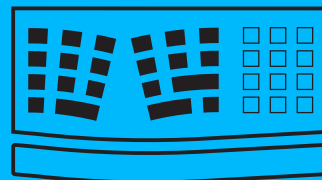
Může být snížení počtu úrazů na pracovišti skutečně tak snadné?

Odpověď je jednoduchá. Ano. Když pracoviště vybavíte ergonomickými řešeními, zvýší se celkové povědomí o zdravějších pracovních návycích. Při přechodu na zdravější vybavení mohou následující pokyny pomoci urychlit a posílit pozitivní změny chování zaměstnanců:

- 1. Vzdělání je klíčové.** Zahrnuje školení a informace o významu ergonomického vybavení.
- 2. Zdokumentujte ergonomické zásady** za účelem **zvýšení povědomí.**
- 3. Změna chování nastává,** když si lidé vyzkouší, jak ergonomické myši a klávesnice podporují přirozené držení těla. **Cítit znamená věřit.**

Dalším přínosem přijetí osvědčených a atraktivních ergonomických výrobků je to, že pracovníci budou svého zaměstnavatele vnímat jako někoho, kdo respektuje jejich potřeby a zdraví a přesahuje rámec toho, co je pouze „nutné“. Výsledné posílení morálky způsobí, že zaměstnanci budou šťastnější a produktivnější.

Přibližně 4 z 10 Američanů říká, že bolest narušuje jejich náladu, aktivity, spánek, schopnost vykonávat práci nebo radost ze života.²⁰ Pro tyto lidi jsou ergonomická řešení doslova spásou. Konečně budou moci svou práci vykonávat efektivně. Možná ještě důležitější je, že budou moci pracovat bez obav.



Klávesnice Logitech ERGO K860 Split Ergonomic Keyboard

Zakřivený, dělený klávesový rám pro lepší držení těla při psaní

Polstrovaná opěrka zápěstí pro optimální ergonomické pohodlí a o 54 % větší oporu zápěstí²¹



Nastavitelná funkce zvednutí dlaně pro pohodlí v libovolné poloze (0°, -4°, -7°)





Dnešní ergonomie je skvělým přínosem pro zítřek

Jakmile budou přijata ergonomická řešení, celkový stav kanceláře se v každém ohledu výrazně zlepší.

- Zaměstnanci budou moci pracovat v pohodlnějších, produktivitu zvyšujících podmínkách.
- Inteligentní fyzické konfigurace mohou v konečném důsledku přinést zvýšení pohody.
- Úspory nákladů na zdravotní péči a dny pracovní absence vyústí v lepší hospodářský výsledek společnosti.

Myši a klávesnice řady Logitech Ergo dokáží zajistit lepší držení těla, menší svalové namáhání a větší pohodlí.²¹ Díky spokojeným zaměstnancům a kladným výdělkům je jedna věc jistá: podniky budou ve skvělé kondici a připravené na cokoli, co přinese zítřek.

Chcete-li se dozvědět více o řadě Ergo od společnosti Logitech, navštivte stránku [Logitech.com/ergoseries](https://www.logitech.com/ergoseries)

Když si zaměstnanci myslí, že jejich zdraví není prioritou společnosti, je to často způsobeno nesprávnou komunikací.

- **25 % dnešních zaměstnavatelů neinformuje o svých ergonomických zásadách**
- **30 % informuje o zásadách pouze během nástupu nového zaměstnance,¹⁹ který bývá zaplaven hromadou jiných informací. Lepší komunikace pomůže překlenout mezeru mezi snahou zaměstnavatele a akceptací zaměstnance, což zvýší celkový pocit pohody**

1 Průzkum Health at the Workplace Survey, 2019

2 Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci

3 Tindula, Rob. „Odpovídá vás zaměstnavatel za zranění spojená s ergonomií?“ Thrive Global, 2. listopadu 2018, <https://thriveglobal.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-related-injuries/>

4 Firemní služby pro pocit pohody v USA, zpráva IBIS World Industry Report OD4621, únor 2016

5 Průzkum Accenture 2016 Employer Health and Wellness Survey, USA

6 https://www.researchgate.net/figure/ncidence-of-carpal-tunnel-syndrome-by-age-group_tbl2_23951500

7 Index 2018 Liberty Mutual Workplace Safety Index

8 Journal of Occupational Rehabilitation, 2002

9 Patentovaný výzkum společnosti Logitech, 2019

10 McKinsey & Company, 2018

11 Zpráva Employee Expectations Report, Peakon, 2020 https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/materials.peakon.com/content/employee_expectations_2020.pdf

12 Deloitte, „Pocit pohody: strategie a odpovědnost“, 28. března 2018, <https://www2.deloitte.com/insights/us/en/focus/human-capital-trends/2018/employee-well-being-programs.html>

13 Die Entwicklung der Büroarbeit. Industrieverband Büro und Arbeitswelt, 2020 https://iba.online/site/assets/files/5013/iba_studie_2020_final.pdf

14 Zdraví při práci 2019

15 Správa bezpečnosti a ochrany zdraví při práci <https://www.osha.gov/dcsp/smallbusiness/safetypays/estimator.html>

16 Panteia na základě páté (2010) a šesté (2015) vlny evropského průzkumu pracovních podmínek (EWCS), jak je uvedeno v MSD souvisejícími s prací: rozšířenost, náklady a demografie v EU. Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, Lucembursko, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

17 MSD související s prací: rozšířenost, náklady a demografie v EU. Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, Lucembursko, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

18 V porovnání s běžnou myší se snímačem 1000 DPI.

19 Patentovaný kvantitativní výzkum Logitech 2019, rozhodující osoby a koncoví uživatelé

20 Průzkum ABC News/USA TODAY/Stanford Medical Center: BOLEST, <https://abcnews.go.com/images/politika/979a1TheFightAgainstPain.pdf>

21 Ve srovnání s tradiční klávesnicí Logitech bez opěrky zápěstí