

DOMÁCÍ ZDRAVÁ KANCELÁŘ

Rozhovor s architektkou Šárku Daňkovou



1. Co považujete za nejdůležitější, aby si lidé uvědomili, když se rozhodnou (nebo je okolnosti přimějí) zařídit si domácí kancelář? Co si mají hlavně ohlídat (světlo, výšku stolu. Vhodnou židli...)?

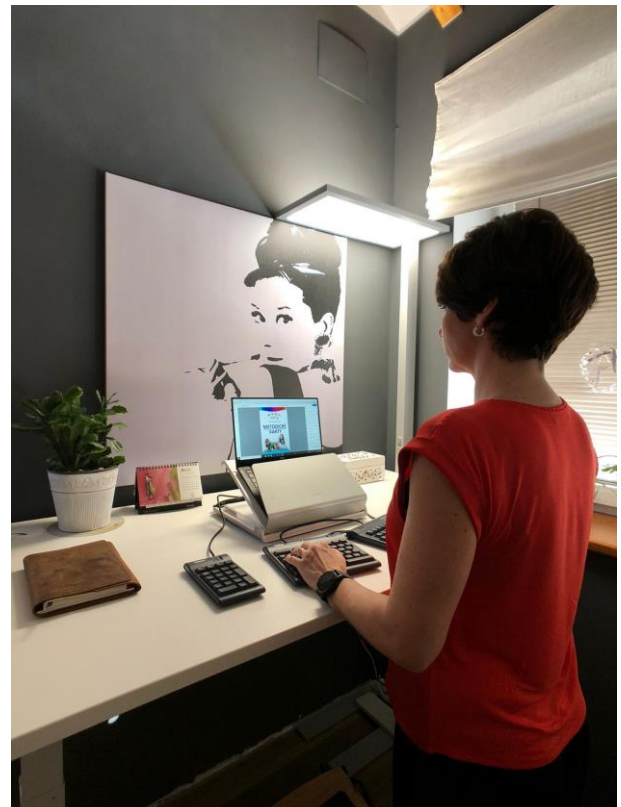
V současné době zažíváme nedobrovolné přesunutí do domácích pracoven díky koronavirové hrozbě. Až karanténa pomine a budeme se moci vrátit zpět na pracoviště, je třeba si všimnout, že home office se stává stále oblíbenějším benefitem. Je vítám zaměstnanci, ale průzkumy ukazují i jasné benefity pro zaměstnavatele. Fungováním pracovníků na home office se zabývá mnoho studií, chtěla bych zde zmínit několik ukazatelů z dvouleté studie Nicholase Blooma, profesora ekonomie ze Stanfordské univerzity z r.2017 viz <https://www.inc.com/scott-mautz/a-2-year-stanford-study-shows-astonishing-productivity-boost-of-working-from-home.html>

Bylo prokázáno, že zaměstnanci byli o 13% výkonnější, podávali o 50% méně výpovědí, svobodná volba pracoviště podpořila pocit loajality k zaměstnavateli. Respondenti uváděli, že se cítí více odpočatí a méně nemocní. Je zřejmé, že jen u některých profesí je možné zavádět práci z domova a efektivní je poměr 3 dny home office, 2 dny na pracovišti interakcí s týmem.

Psychologové však doporučují jasně vymezený a zdravě vyřešený prostor v bytě a nutnost pracovat v oblečení, které bychom si oblékli na společné pracoviště. Mozek totiž vnímá i tyto detaily a podle toho pak pracujeme. V některých zahraničních firmách zavedli při firemních videokonferencích zvyk, že všichni před kamerou představi celou postavu, aby nedocházelo ke kombinaci košile/sako a pyžamo/bačkory 😊

Součástí dobrého home office je kvalitní osvětlení. Standardní bytové osvětlení rozhodně nestačí. Je třeba správně nasvítit pracovní plochu s ohledem na odlesky z monitoru. Ideálním řešením z dílny českého výrobce je chytré osvětlení stopní či stojací přímo u pracoviště, které automaticky reaguje na intenzitu denního osvětlení a mění i barvu světelného spektra. Tím pomáhá organismu simulovat osvětlení blízkící se přirozenému světlu a šetří energii. Řešení akustiky v domácích podmínkách je nutné tam, kde není možné umístit pracoviště do klidné části bytu. Je to ovšem individuální řešení, které pomocí akusticky pohlcujících materiálů tlumí okolní rušivé vlivy.

V dalších částech odpovím na detaily vybavení domácí pracovny podrobněji.



2. Kde by „domácí kancelář“ určitě neměla být umístěna? (ložnice?) Do jakých prostor byste ji naopak doporučila?

Je třeba si uvědomit, že v tomto režimu je home office reálné pracoviště a mělo by být vybaveno ergonomicky. To, že budeme pracovat celý den na kanapi nebo v kuchyni v pyžamu, může být v prvních dnech atraktivní. Za nějakou dobu však naše produktivita klesá, práce na home office nám zevšední a nevíme, proč se tak děje. Zmínila jste ložnici, to je opravdu prostor zcela nevhodný v případě, že byt obývá více lidí. Pracuje-li někdo v bytě, kde bydlí sám, je možnost v malém bytě umístit domácí pracoviště i do ložnice. Odpadá tak možnost rušit svojí prací dalšího člena rodiny. Obecně nelze odpovědět. Záleží vždy na velikosti a dispozici bytu, počtu obyvatel. Co však jednoznačně potřebujeme vhodně nastavit, je vybavení home office.



3. Co musí domácí kancelář splňovat, aby mohla být považována za zdravou?

Často se setkávám s názorem, že pro práci na home office mi stačí notebook a kvalitní internetové připojení. Chápu, že ve 20 letech klidně můžete strávit několik hodin na pohovce s notebookem na klíně. Ale jak jde čas, postupně se začíná tento způsob práce negativně odrážet i na mladších lidech. V lepším případě využívají pracovníci jakýkoli stůl, který doma mají. Například jídelní stůl má standardně výšku 75cm, což je o 3cm výše než norma pracovního stolu. Pracujeme-li na konferenčním stolku, je průměrná výška 50cm. I laikovi je jasné, že na těchto pracovních plochách není možné denně pracovat. Další nezbytná věc je doplnění notebooku ergonomickými pomůckami, bez kterých není možné zdravě pracovat. Jedná se o externí monitor na nastavitelném držáku, abychom si mohli nastavit správně výšku monitoru. Dalším prvkem je ergonomická klávesnice, která umožňuje správné nastavení rukou při práci. Takové nastavení rukou na klávesnici notebooku není možné. Samozřejmostí by měla být vertikální ergonomická myš, který nám padne do ruky. Zásadní je také kancelářská židle, která umožňuje aktivní sed. Jídelní židle je opravdu nevhodná. A posledním důležitým prvkem je balanční podložka pod nohy, která umožní cirkulaci krve a lymfy v dolních končetinách díky pohybu nohou na pohyblivém segmentu. Podložka může být opatřená také masážní plochou, která aktivuje několikrát za pracovní dobu reflexní body na chodidle.



4. Jakou židli určitě nepoužívat, jakou byste naopak doporučila – jaké volit sedáky, opěradla, područky? Co naopak není vhodné – třeba židle bez područek? Nízké opěradlo, nebo vysoké?

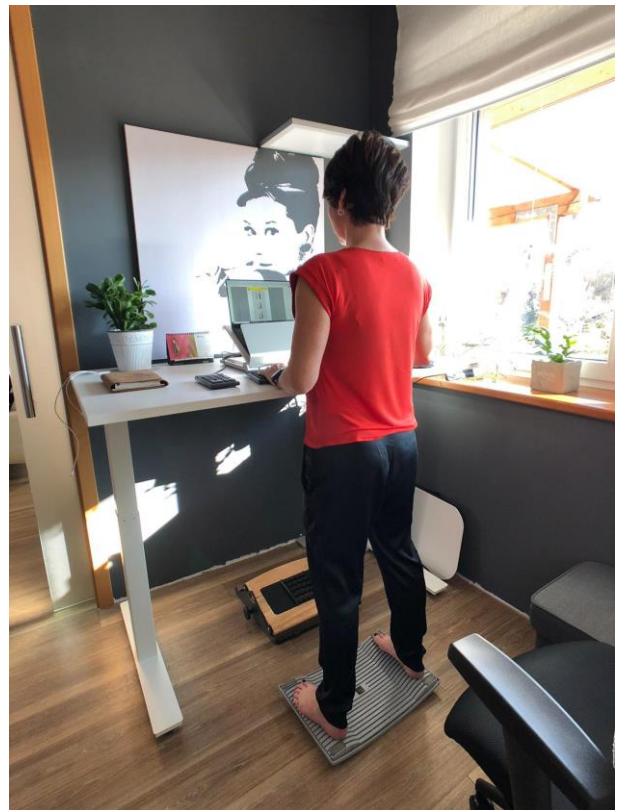
Mnoho výrobců židli propaguje zdravé sezení a kancelářské židle s mnoha funkcemi. Souhlasím, je to základ dobrého pracoviště. Úplně základní funkce, které má už dnes každá židle s funkcí aktivního sedu jsou: nastavení výšky sedáku, područek, opěráku a synchronní mechanika. U synchronní mechaniky se opěrák i sedák přizpůsobují poloze uživatele a zajišťují optimální sed. Oceňuji i možnost zaaretování opěráku v určité poloze a nastavení síly protiváhy dle hmotnosti pracovníka. Dalšími funkcemi je šířková nastavitelnost područek vzhledem ke hmotnosti člověka. Je jasné, že drobná žena a robustní muž mají jinou šíři ramen a položení loktů. Posun nebo náklon sedáku do negativního sklonu mají již špičkové ergonomické židle. Doplněním je i hlavová opěrka.

Moje koncepce DYNAMICKÉHO PRACOVIŠTĚ jde ještě dál, co se týká zajištění zdravé práce. Cílem je vytvořit výškově nastavitelné pracoviště, které umožní při intenzivní práci měnit pozice, a tak eliminovat negativní dopady statické práce, jak zdravotní, tak výkonnostní. Výzkumy jasně prokázali dopad dlouhodobé statické na zdraví lidí. Výskyt civilizačních nemocí v čím dál mladším věku je důsledkem způsobu, jak pracujeme. Biologie těla funguje stejně jako u našich dávných předků, kteří byli neustále v pohybu. A mozek a tělo si to stále pamatuje. Druhým velice důležitým aspektem je únava, bolest, a to všechno významně snižuje naši výkonnost téměř o 20%. To je alarmující hodnota. Konkrétní důkazy přináší výzkumy z americké MAYO CLINIC, např. v článku o dopadech dlouhodobého sezení od Dr. Edwarda Laskowského, rehabilitačního a sportovního lékaře, r.2018 viz <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/sitting/faq-20058005>



5. Jak se díváte na alternativní způsoby sezení – třeba na velkém míči nebo klečení na klekačce?

V zásadě jsou všechny tyto pomůcky vhodné, ale jen po kratší dobu. Nevýhodou je, že při dlouhodobém sezení na alternativních sedacích pomůckách dochází ke svalové únavě, ohnutí hrudní páteře a tím k nadměrnému zatížení trupových svalů, ale i svalů dolních končetin. Již delší dobu už neplatí, že lékaři a fyzioterapeuti doporučují sezení na míčích v kancelářích. Nikdo z nás nedokáže vědomě správně sedět více jak 20min na balanční pomůcce. Proto je možné využívat buď alternativní pomůcky po krátký čas, nebo vytvořit podmínky pro dynamickou práci. Tím myslím možnost při práci stát po určitou dobu opakovaně v průběhu práce na PC.

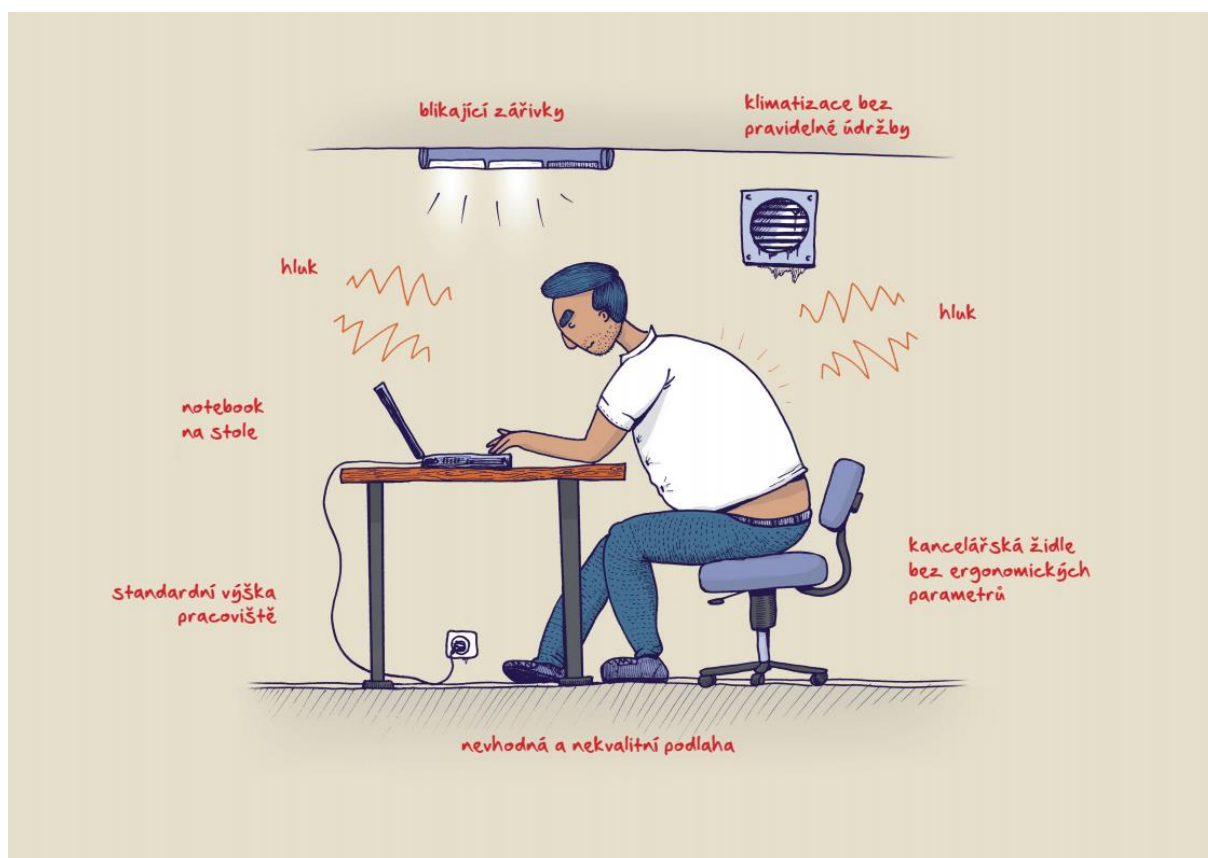


6. Jaká by měla být výška stolu? Na jakém stole by lidé určitě pracovat neměli?

Nejdříve se musíme podívat na to, co je dnes standardem. Uvedenou problematiku řeší nařízení vlády č. 361/2007 Sb., která doporučuje doporučené nastavení výšky pracoviště dle druhu práce. V tomto článku se zabýváme prací v home office a platí to samé pro práci v kancelářích obecně. Doporučení pro průměr populace: výška desky pracovního stolu se pro muže (středního vzrůstu) doporučuje 70 cm nad podlahou, pro ženy pak 65cm. Běžné pracovní stoly se vyrábí v normové výšce pracovní desky 72cm. Víme, že málokomu z nás vyhovuje průměrné řešení – konfekční velikosti oblečení, průměrná velikost bot apod. Stejně je to i s nastavením ergonomie pracoviště, které nás bude podporovat a nezpůsobí zdravotní problémy. Individuální řešení je pro nás a naše zdraví optimální a vyplatí se.

Rozhodně nevhodné řešení je kuchyňský stůl, konferenční stolek, improvizované řešení někde v koutě. Většinou na takových místech lidé pracují pouze na notebooku, a to je další velká zátěž na páteř, zápěstí, orgány, svaly a srdce.

Snažím se změnit přesvědčení, že to takto stačí a není třeba si doma vybavovat ergonomické pracoviště.



7. V jaké výšce a vzdálenosti od očí by měl být umístěný monitor, abychom si nenamáhali krční páteř?

Abychom si mohli správně nastavit 1-2 monitory vůči své tělesné konstituci, je nutné použít funkční držák, který umožňuje horizontální i vertikální nastavení monitorů. Horní hrana monitoru má být v úrovni obočí a vzdálena přibližně na délku natažené paže. Měníme-li výšku pracovní plochy, sed a stoj, je nastavení monitoru v obou polohách jiné. Kvalitní držák umožní lehce změnit výšku při změně polohy několikrát denně. Máme-li pouze notebook bez externího monitoru, řešením je držák notebooku a samostatná ergonomická klávesnice. Toto řešení zamezí přetížení v oblasti krční páteře.



8. Jak často by měl člověk pracující u počítače dělat přestávky?

Statickým sezením se nám zpomalují některé životní funkce. Významně to můžeme pozorovat na metabolismu a lymfatickém systému. Obě tyto fyziologické funkce jsou poháněny naší aktivitou a v pasivitě přichází o svoje normální fungování. Velice nebezpečné je to, že opravdu dlouho nás při tomto způsobu práce nic nebolí z pohledu obou zmíněných systémů. Na rozdíl od pohybového aparátu, který nám diskomfort z celodenní práce před monitorem hlásí daleko dříve a my to jsme schopni zaznamenat a řešit nápravu. Často je to však už dost pozdě ve fázi onemocnění páteře, vzniku syndromu karpálního tunelu a dalších diagnóz. Zrádnost onemocnění civilizačními onemocněními – cukrovka, vysoký krevní tlak, kardiovaskulární onemocnění, cévní mozková příhoda a další – je v tom, že dlouhodobě nic necítíme, tělo tolik nehlásí problémy. Jedná se o útlak orgánů, atrofie svalů, špatné prokrvení mozku a z toho vyplývající onemocnění v daleko mladším věku než u předchozích generací. Rozepisují se o tom tak obšírně, aby se veřejnost tyto informace dozvěděla. Za posledních 15let se výrazně změnil způsob práce v mnoha profesích. Když vezmu jako příklad profesi architekta/projektanta, je to významná změna. Generace před námi projektovaly vestoje u rýsovacího prkna. Nyní stejně, jako další profese, projektanti sedí před monitorem a pracují v CAD programech. Oceňuji možnosti, které nám programy v rámci projektování přináší, ale nesmíme zavírat oči před tím, jaké negativní dopady na naše zdraví tím vznikají.



Odpověď na vaši otázku je nastavit si maximálně **1hodinový blok** pro práci vsedě. Tam, kde jsou statické stoly, je nutné vstát a věnovat 4-5min kompenzačnímu cvičení přímo na pracovišti. Toto je systém, který ve firmách týmy učíme. Jsou-li k dispozici výškově stavitelné stoly, je třeba po hodině sezení stůl zvednout a chvíli pracovat vestoje. Zpočátku je na nás, jak dlouho vydržíme pracovat vestoje. Cílem je pak po hodině střídat sed a stoj. I v tomto případě je dobré 2x za pracovní dobu zařadit blok kompenzačního cvičení, při kterém si protáhneme části těla, které v sedě ani ve stoje nezapojujeme.

Těším se na dobu, kdy se nikdo nebude stydět za to, že na pracovišti dodržuje zdravé pracovní návyky, a tím si udržuje zdraví a zvyšuje svou efektivitu. Doufám, že usmívat se nad asijskými firmami, které již dlouho zařazují do pracovní doby povinné cvičební bloky, bude brzy minulostí. Předpokladem k zavedení těchto změn pracovních návyků je ovšem možnost vyzkoušet si pod vedením fyzioterapeuta nebo fyziofitness trenéra vhodná cvičení. Naučené kompenzační cviky pak zařadit pravidelně do svého pracovního dne. **PŘEVEZMĚME ODPOVĚDNOST ZA VLASTNÍ ZDRAVÍ NA PRACOVIŠTI. NIKDO JINÝ TO ZA NÁS NEUDĚLÁ.**

Autor: Ing. arch. Šárka Daňková ze společnosti ERGO Working Space se specializuje na **projekty ergonomických interiérů a jejich realizaci**. Ve firmách učí v rámci odborných seminářů měnit pracovní návyky a pracovat zdravě.


PROERGO
Zakládající člen Centra ergonomie
pracovního prostředí ČR


Člen České rady
pro šetrné budovy


ČESKÁ
ERGOLOGICKÁ
SPOLEČNOST
Členka České
ergonomické společnosti


ČESKÁ KOMORA
FITNESS
Partner České
komory fitness