

Polohy dlhodobého vynúteného státia

Dopady na zdravie a informácie o osvedčených postupoch

Zhrnutie



Autori: Kees Peereboom a Nicolien de Langen (vhp human performance, Holandsko) v spolupráci s Alicja Bortkiewicz (Nofer Institute of Occupational Medicine, Lodž, Poľsko).

Revidovala Jacqueline Snijders (Panteia, Holandsko).

Vypracovanie tejto správy zadala Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci (EU-OSHA). Za obsah vrátane všetkých vyjadrených stanovísk a/alebo záverov zodpovedajú samotní autori a nemusia nevyhnutne odrážať stanoviská agentúry EU-OSHA.

Riadenie projektu: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct je služba, ktorá vám pomôže nájsť odpovede
na vaše otázky o Európskej únii.**

Bezplatné telefónne číslo (*):

00 800 6 7 8 9 10 11

(*) Niektorí operátori mobilných sietí neumožňujú prístup k číslam začínajúcim sa na 00 800 alebo za takéto hovory môžu účtovať poplatok.

Viac informácií o Európskej únii je k dispozícii na internete (<http://europa.eu>).

Katalogizačné údaje nájdete na obálke tejto publikácie.

Luxemburg: Úrad pre publikácie Európskej únie 2021

© Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, 2021

Reprodukcia je povolená len s uvedením zdroja.

Preklad zabezpečilo prekladateľské stredisko (CdT, Luxembursko).

ZHRNUTIE

Úvod

V tejto správe sa skúma otázka dlhodobého statického alebo vynúteného státia pri práci (na rozdiel od práce, ktorá zahŕňa chôdzu). Vynútené státie je významným problémom pre niektoré skupiny zamestnancov a dopady dlhodobého státia na zdravie zahŕňajú poškodenia podporno-pohybovej sústavy (MSD) a aj iné choroby ako MSD, aj keď táto správa je zameraná hlavne na MSD spojené s dlhodobým vynúteným státím. V správe sa skúma rozsah dlhodobého státia pri práci, dopady na zdravie, usmernenia týkajúce sa „bezpečných limitov“ pre nepretržité státie a preventívne postupy zamerané na zamedzenie dlhodobému vynútenému státiu, zníženie rizík, ak sa nedá takémuto státiu zamedziť a podporu dynamickejšieho spôsobu práce. Správa obsahuje tiež závery a informácie pre tvorcov politík. Cieľom správy je zohľadniť potreby mikropodnikov a malých podnikov a v správe sa skúmajú rôzne pracovné odvetvia a otázky rodovej rovnosti a starnutia.

Druhá správa, ktorá súvisí s touto správou, sa zaoberá dlhodobým sedením⁽¹⁾ a v troch článkoch OSHwiki^{(2),(3),(4)} sa poskytujú ďalšie informácie o dlhodobom sedení, dlhodobom státí a podpore pohybu pri práci.

Politické súvislosti

Aj keď v Európskej únii (EÚ) neexistuje žiadna konkrétna politika v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci (BOZP) týkajúca sa práce v stoji, v stratégii EÚ v oblasti BOZP sa uznáva všeobecný problém poškodení podporno-pohybovej sústavy súvisiacich s prácou (MSD) a prikladá sa mu dôležitosť⁽⁵⁾. Existujú viaceré smernice EÚ v oblasti BOZP, ktoré sa uplatňujú v členských štátoch EÚ a sú relevantné pre prevenciu rizík v dôsledku dlhodobého vynúteného státia.

Čo je dlhodobé vynútené státie?

Práca v statickej alebo vynútenej polohe v stoji môže byť problémom, keď nie je možné striedať státie s inými polohami a keď sa každodenne príliš dlho stojí pri práci. Dlhodobé státie možno definovať ako nepretržité státie dlhšie ako 1 hodinu alebo státie viac ako 4 hodiny denne. Dlhodobé vynútené alebo statické státie zahŕňa aj státie na mieste (pohyb obmedzený na polomer 20 cm) a nemožnosť si načas uľaviť chôdzou alebo sedením.

Ako dlho vlastne stojíme pri práci?

Podľa údajov Eurostatu z roku 2017 každý piaty zamestnanec v EÚ (20%) trávil väčšinu svojho pracovného času v stoji⁽⁶⁾. V Európskom prieskume pracovných podmienok z roku 2010 (EWCS)⁽⁷⁾ uviedlo 69 % zamestnancov, že pracujú v stoji alebo chodia minimálne 25 % času.

Ohrození zamestnanci

▪ Typy práce

V zamestnaniach, v ktorých prevláda dlhodobé státie, pôsobia zamestnanci v kuchyni a ako obsluhujúci zamestnanci, zvárači a rezači, maloobchodní predajcovia, pracovníci na príjme, elektrikári, farmaceuti, učitelia v školách a zamestnanci v oblasti starostlivosti o deti, fyzioterapeuti, barmani,

⁽¹⁾ EU-OSHA (Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci), *Dlhodobé statické sedenie pri práci: Dopady na zdravie a informácie o osvedčených postupoch*, 2020. K dispozícii na: <https://osha.europa.eu/sk/themes/musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

⁽²⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting

⁽³⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Musculoskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing

⁽⁴⁾ https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting

⁽⁵⁾ Oznamenie Komisie Európskemu parlamentu, Rade, Európskemu hospodárskemu a sociálnemu výboru a Výboru regiónov, *Bezpečnejšia a zdravšia práca pre všetkých – modernizácia právnych predpisov a politiky EÚ v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia pri práci*, COM(2017) 12 final, s. 9. K dispozícii na <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>

⁽⁶⁾ <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20190305-1>

⁽⁷⁾ Eurofound, „Piaty prieskum pracovných podmienok: 2010“, 2010. K dispozícii na: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

pracovníci montážnej linky, operátori strojov, bezpečnostní pracovníci, technici, asistenti v knižnici, kaderníci, laboranti, zdravotné sestry a ošetrovatelia a recepční. Mnohí zamestnanci, ktorí pri práci musia stáť, pracujú v slabo platených zamestnaniach. Existujú tiež dôkazy, že dočasní zamestnanci bývajú častejšie vystavení práci v stoji⁽⁸⁾. Slabo platení a dočasní zamestnanci majú častokrát len málo možností rozhodovať o spôsobe vykonávania svojej práce a o tom, kedy si môžu urobiť prestávku, aby si sadli alebo sa poprechádzali. V niektorých zamestnaniach sa od zamestnancov môže vyžadovať zbytočné státie, napríklad musia sa starať o klientov v stoji len z toho dôvodu, že sa to považuje za profesionálnejšie alebo to lepšie vyzerá.

▪ Pohlavie

Podľa prieskumu EWCS z roku 2010 uvádza v EÚ 72 % mužov prácu v stoji v trvaní najmenej 25 % pracovného času, zatiaľ čo v prípade žien je to 66 %⁽⁹⁾. Typické mužské zamestnania, napríklad v stavebníctve alebo v skladoch, ktoré zahŕňajú dlhodobé státie, často zahŕňajú viac chodenia než vynúteného státia, ktoré prevláda v typicky ženských zamestnaniach (napr. kaderníctvo, práca na výrobných linkách, práca v pokladni) ⁽¹⁰⁾. Ženy často pracujú v slabo platených zamestnaniach, ktoré sa vyznačujú menšou kontrolou nad svojou prácou a nad tým, kedy si môžu urobiť prestávku, aby vstali a poprechádzali sa. Navyše, pracovné stoly pre prácu v stoji určené pre priemerne vysokého pracujúceho muža nebudú pre mnohé ženy z ergonomického hľadiska vhodné.

▪ Tehotné pracovníčky

Dlhodobé vynútené státie sa spája s nepriaznivými výsledkami tehotenstva⁽¹¹⁾. S postupujúcim tehotenstvom je státie čoraz unavujúcejšie a mohlo by prispieť k zvýšeniu rizika vzniku kŕčových žíl. Potrebné je obmedziť dobu státia tehotných žien.

▪ Vek a zamestnanci s chronickými stavmi poškodení podporno-pohybovej sústavy

V EÚ 70 % zamestnancov vo veku 55 rokov a viac v zamestnaní stojí a chodí, čo je porovnateľné s podielom zamestnancov vo veku 25 až 54 rokov, zatiaľ čo, pokiaľ ide o zamestnancov do 25 rokov, v zamestnaní stojí a chodí takmer 80 %⁽¹²⁾. Dlhodobé státie môže byť problematické pre zamestnancov s chronickými stavmi, akým je napríklad artritída. Starnúca pracovná sila bude zahŕňať väčší počet zamestnancov, ktorí sú postihnutí takýmito ťažkosťami. Prevalencia MSD sa zvyšuje s vekom, čo súvisí s dĺžkou kumulatívneho vystavenia rizikám MSD v priebehu celého života. V záujme zabezpečenia udržateľnosti práce počas celého života je potrebné obmedziť dlhodobé statické státie pre všetky vekové skupiny a potrebné môžu byť ďalšie opatrenia pre starších ľudí so zníženou pracovnou schopnosťou⁽¹³⁾.

▪ Zamestnanci z etnických menšín

V prípade zamestnancov narodených v zahraničí je väčšia pravdepodobnosť, že budú pracovať v stoji, než je tomu v prípade domácich zamestnancov narodených v danom štáte. Títo zamestnanci tiež s väčšou pravdepodobnosťou uvádzajú prácu v bolestivých a únavných polohách⁽¹⁴⁾.

⁽⁸⁾ EU-OSHA (Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci), *Work-related musculoskeletal disorders in the EU — Facts and figures*, (Poškodenia podporno-pohybovej sústavy súvisiace s prácou – Fakty a čísla), 2010. K dispozícii na: <https://osha.europa.eu/en/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view>

⁽⁹⁾ Eurofound, „Piaty prieskum pracovných podmienok: 2010“, 2010. K dispozícii na: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>

⁽¹⁰⁾ EU-OSHA – Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci, *New risks and trends in the safety and health of women at work* (Nové riziká a trendy v oblasti bezpečnosti a ochrany zdravia žien pri práci), 2013. K dispozícii na: <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/new-risks-and-trends-in-the-safety-and-health-of-women-at-work>

⁽¹¹⁾ Waters, T.R. a Dick, R.B., „Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness“, *Rehabilitation Nursing*, Vol. 40, No 3, 2015, s. 48-165. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591921/>

⁽¹²⁾ Eurofound, „Šiesty Európsky prieskum pracovných podmienok: 2015“, 2015. K dispozícii na: <https://www.eurofound.europa.eu/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>

⁽¹³⁾ EU-OSHA (Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci), „Starnúca pracovná sila: dôsledky pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci – prehľad výskumu“, 2016, K dispozícii na: <https://osha.europa.eu/sk/publications/ageing-workforce-implications-occupational-safety-and-health-research-review-0/view>

⁽¹⁴⁾ EU-OSHA (Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci), *Workforce diversity and MSDs: Review of facts, figures and case examples* (Rozmanitosť na pracovisku a poškodenia podporno-pohybovej sústavy: Prehľad faktov, údajov a príklady prípadov), 2019. Obrázky 21 a 22 založené na údajoch zo štatistiky EÚ o príjme a životných podmienkach z roku 2017 a prieskumu EWCS 2015. K dispozícii na: <https://osha.europa.eu/sk/themes/musculoskeletal-disorders/research-work-related-msds>

Dopady dlhodobého statického státia na zdravie

Na základe krátkeho prehľadu literatúry sa v správe prezentuje v grafickom modeli príčina dlhodobého statického státia a jeho dopady na zdravie. Dlhodobé státie sa spája s MSD, ako aj s inými vplyvmi na zdravie než MSD, ktoré zahŕňajú:

- bolesti nôh, kolien, členkov a chodidiel a ťažkosti s týmito časťami tela^{(15),(16),(17)},
- bolesti v dolnej časti chrbta⁽¹⁸⁾,
- vysoký krvný tlak/znížený prietok krvi,
- srdcové choroby,
- kŕčové žily,
- únava,
- problémy počas tehotenstva.

Vystavenie vibráciám pôsobiacim na celé telo pri dlhodobom stáťí, napríklad stáťí na povrchu, ktorý vibruje, zvyšuje riziko problémov v dolnej časti chrbta a iných MSD, najmä v prípade vynútených, nevhodných a nesprávnych polôh.

Z výskumu tiež vyplýva, že povolania vyžadujúce prevažne státie, bývajú spojené dokonca s ešte väčším rizikom srdcových chorôb ako povolania vyžadujúce prevažne sedenie^{(19),(20)}. Toto poukazuje na význam nielen nahradenia práce v stoji prácou v sede, ale aj na zabezpečenie prednostne kombinácie sedenia, státia a pohybu pri práci.

Predpisy a usmernenia

▪ Predpisy

Podľa smerníc EÚ majú všetci zamestnávateľia v EÚ všeobecnú povinnosť vykonávať posudzovanie rizík a na základe týchto posúdení zaviesť preventívne opatrenia⁽²¹⁾. Pri výbere opatrení by mali, pokiaľ možno, zamedziť rizikám a prispôsobiť prácu zamestnancovi. Pri posudzovaní rizík je potrebné tiež zohľadniť všetkých zamestnancov osobitne citlivých na riziko, napríklad zamestnancov, ktorí sú už postihnutí ischiasom alebo majú problémy s kolenami, pričom v smernici o rovnakom zaobchádzaní v práci⁽²²⁾ sa vyžaduje, aby zamestnávateľia zabezpečili pre zamestnancov so zdravotným postihnutím primerané úpravy.

Na všetkých zamestnancov, ktorí bežne používajú zobrazovacie jednotky značný čas v rámci svojej riadnej práce, sa vzťahujú predpisy o zobrazovacích jednotkách⁽²³⁾ a musia mať k dispozícii stoličku. Smernice o pracovných prostriedkoch⁽²⁴⁾, strojových zariadeniach⁽²⁵⁾, vibráciách⁽²⁶⁾ a ručnej manipulácii⁽²⁷⁾ môžu byť všetky relevantné pre prevenciu a zlepšenie zdravia a ergonómie práce v stoji. Smernica o bezpečnosti na pracovisku⁽²⁸⁾ sa týka poskytovania oddychových priestorov so sedacím

⁽¹⁵⁾ EU-OSHA (Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu zdravia pri práci), *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU* (Poškodenia podporno-pohybovej sústavy: prevalencia, náklady a demografické faktory v EÚ), 2019. K dispozícii na: <https://osha.europa.eu/en/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

⁽¹⁶⁾ Halim, I. a Omar, A.R., „A review on health effects associated with prolonged standing in the industrial workplaces“, *IJRRAS*, zv. 8, č. 1, 2011. K dispozícii na: www.arpapress.com/Volumes/Vol8Issue1/IJRRAS_8_1_03.pdf

⁽¹⁷⁾ Waters, T. R. a Dick, R.B., „Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness“, *Rehabilitation Nursing*, zv. 40, č. 3, 2014, s. 148-165. K dispozícii na: <https://doi.org/10.1002/rnj.166>

⁽¹⁸⁾ Holandská národná rada pre zdravie, „Práca v stoji, kľaku a podrepe“. K dispozícii na: <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2011/12/23/staand-geknield-en-gehurkt-werken>

⁽¹⁹⁾ Smith, P., Ma, H., Glazier, R.H., Gilbert-Ouimet, M. a Mustard, C., „The relationship between occupational standing and sitting and incident heart disease over a 12-year period in Ontario, Canada“, *American Journal of Epidemiology*, zv. 87, č. 1, 2018, s. 27-33. K dispozícii na: <https://academic.oup.com/aje/article/187/1/27/4081581>

⁽²⁰⁾ IWH (Institute for Work and Health), „Prolonged standing on the job more likely to lead to heart attack than prolonged sitting“, 17. augusta 2017. K dispozícii na: <https://www.iwh.on.ca/media-room/news-releases/2017-aug-17>

⁽²¹⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/the-osh-framework-directive/1>

⁽²²⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/council-directive-2000-78-ec>

⁽²³⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/5>

⁽²⁴⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/3>

⁽²⁵⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/directive-2006-42-ec-of-the-european-parliament-and-of-the-council>

⁽²⁶⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/19>

⁽²⁷⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/6>

⁽²⁸⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/2>

nábytkom s operadlom. Smernica vzťahujúca sa na staveniská⁽²⁹⁾ obsahuje aj ustanovenia o oddychových priestoroch. Zamestnávateľia by mali tiež v prípade potreby poskytnúť vhodnú a pohodlnú ochrannú obuv. V smernici vzťahujúcej sa na tehotné pracovníčky⁽³⁰⁾ sa vyžaduje, aby zamestnávateľia posúdili riziká a rozhodli, aké opatrenia by sa mali prijať. Patria sem riziká spojené s pohybmi a polohami a únavou v súvislosti s prácou osoby.

▪ Usmernenia pre státie pri práci

Na základe usmernení preskúmaných v správe sa odporúča zamerať sa predovšetkým na nasledovné aspekty:

- Ťažkosti v dôsledku dlhodobého vynúteného státia by sa mohli vyskytnúť v prípade každodenného státia trvajúceho 15 minút alebo viac.
- Dlhodobé vynútené státie znamená byť nútený stáť na konkrétnom mieste alebo v jeho blízkosti (do 1 m² bez možnosti vystúpiť z tohto priestoru).
- Zamedzenie dlhodobému vynútenému státiu pri práci:
 - dlhšie ako 1 hodinu nepretržite a/alebo
 - celkovo viac než 4 hodiny denne.
- Striedanie polôh v čo najväčšej miere v nasledovnom pomere:
 - 30 % státie,
 - 60 % sedenie,
 - 10 % chôdza/pohyb/bicyklovanie.

Je potrebné pochopiť, že opak sedenia nie je státie – je to pohyb. Takže, aj keď stôl na striedanie sedenia a státia je často užitočný, nestačí to, pretože striedate stále dve statické polohy. Inštitút pre prácu a zdravie odporúča, aby ste „stáli, keď musíte, sedeli, keď potrebujete, a hýbali sa, keď môžete“⁽³¹⁾.

Postupy prevencie

Všeobecným cieľom je zamedziť dlhodobému obmedzenému státiu, ak je to možné, dosiahnuť rovnováhu medzi státím, sedením a pohybom a zlepšiť dynamiku práce.

▪ Stratégia prevencie na účely zamedzenia dlhodobému státiu

Rovnako ako vo všetkých oblastiach riadenia rizík, mali by sa realizovať opatrenia na zamedzenie dlhodobému státiu v rámci stratégie, v ktorej sa uplatňuje systematický prístup, posudzovanie rizík a riadenie podľa hierarchie preventívnych opatrení. Stratégia prevencie by mala prispieť k zabezpečeniu dobrej ergonomie pracoviska a účasti zamestnancov s konkrétnymi opatreniami na zamedzenie dlhodobému státiu a podporu väčšej miery pohybu a menšej miery státia pri práci (t. j. zlepšenie dynamiky práce). Správa obsahuje grafiku, ktorá pomáha pri rozhodovaní, či by sa práce mali vykonávať v sede alebo v stoji

Stratégia prevencie by mala obsahovať tieto prvky:

- Zabezpečenie vhodného **ergonomického pracoviska a podmienok v prostredí** vrátane vhodnej stoličky, sedadla, a pracovnej stanice. Pre bezpečnú a pohodlnú prácu je dôležité zahrnutie **nastaviteľnosti** (pracovná výška, sedenie, pracovná stanica s možnosťou striedania sedenia a státia atď.).
- **Organizovanie práce tak, aby sa obmedzilo státie**, podporila rovnováha úloh a poskytili možnosti rotácie úloh, prestávok, ak sú potrebné, atď. Umožnenie zamestnancom dostatočnej kontroly nad ich prácou, aby mohli zmeniť spôsob svojej práce a mohli si v prípade potreby oddýchnuť. Užitočné by mohlo byť stanovenie maximálneho času státia.
- **Zavedenie ďalších opatrení na zníženie rizík, ak sa nedá zamedziť státiu**, napríklad podložky a tlmiace vložky.

⁽²⁹⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/15>

⁽³⁰⁾ <https://osha.europa.eu/en/legislation/directives/10>

⁽³¹⁾ IWH (Inštitút pre prácu a zdravie), „Sitting or standing? Which is best?“, 2018. K dispozícii na: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

- Podporovanie konzultácií a **aktívne zapájanie zamestnancov**– toto je dôležité pre všetky aspekty stratégie.
- **Podporovanie zdravého správania**, napríklad zvyšovaním informovanosti a poskytovaním školení o dlhodobom stáťi. Toto opatrenie bude neúčinné, pokiaľ sa nebude vykonávať spolu s už uvedenými prvkami.
- **Zavedenie organizačných politík a postupov** na zaistenie, že sa toto opatrenie bude uplatňovať v praxi, napríklad opatrenia, aby zamestnanci hlásili problémy s prácou v stoji.

Dôležité je posúdiť celú škálu rizikových faktorov vrátane dlhodobého státia, nesprávnych ergonomických polôh, opakujúcich sa pohybov, ručnej manipulácie a vystavenia vibráciám pôsobiacim na celé telo a komplexne ich riešiť.

Intervencie na pracovisku bývajú často jednoduché a finančne nenáročné.

▪ Ergonómia pracovnej stanice

K dôležitým prvkom ergonomie pracovnej stanice pre prácu v stoji patrí:

- Návrh pracovnej stanice a organizácia práce tak, aby umožňovala zamestnancom v dostatočnej miere striedať státie, použitie sedadla, sedenie na stoličke a/alebo chôdzu.
- Návrh pracovných staníc podľa úloh, ktoré sa majú vykonávať, napríklad zohľadnenie pracovnej výšky a predchádzanie tomu, aby sa zamestnanci načahovali príliš ďaleko alebo príliš vysoko.
- Zaistenie dostatočného priestoru pre nohy, kolená a chodidlá.
- Návrh pracovných staníc tak, aby sa zamedzilo nevhodným polohám krku alebo trupu, napríklad pri pozeraní na obrazovky alebo používaní nástrojov a predmetov.

▪ Najlepšia poloha tela je naša nasledujúca poloha

Dobré motto je: „sedzte, keď musíte, stojte, keď musíte a hýbte sa, keď môžete“(32). Ak státie je potrebné, státie na stanovenom mieste by malo byť nahradené aktívnejším alebo dynamickejším státím. Pomôcť môže aj to, keď sa môžete poprechádzať a zmeniť polohu v stoji v rámci 1 m². Dôležitá je mikroprestávka na poprechádzanie sa každých 30 minút.

V správe je uvedený graf, ktorý má pomôcť určiť, či by sa práca mala vykonávať v sede, stoji alebo s použitím sedadla.

▪ Opatrenia a príklady postupov na pracovisku

V správe sa uvádzajú viaceré opatrenia, ktoré možno posúdiť, ak sa nedá zamedziť vynútenému statickému státiu. Patria k nim podlahy, ktoré poskytujú určitú pružnosť; podložky proti únave; pohodlná podporná obuv s tlmiacimi vložkami; sedlová stolička na kolieskach; opatrenia na zabránenie vibráciám pôsobiacim na celé telo a príklady spôsobov, ako meniť držanie tela pri stáťi.

Správa obsahuje tiež praktické príklady a odvetvové usmernenie. Napríklad pri intervencii v prípade zamestnancov bezpečnostnej služby letiska sa ako najefektívnejšie ukázali tieto opatrenia: použitie opierky pri stáťi; únavové podložky; a rotácia úloh – striedanie každých 15 minút medzi uvítaním cestujúcich (státie na podložke alebo použitie sedadla), prácou s obrazovkou (sedenie), práca s röntgenom (státie na podložke), kontrola batožiny (státie na podložke) a osobná prehliadka (mobilita).

Závery týkajúce sa pracoviska

Dlhodobé vynútené státie je spojené s rôznymi vážnymi zdravotnými problémami vrátane bolestí v dolnej časti chrbta, nôh, ťažkostí s chodidlami a pätami, kardiovaskulárnymi problémami a únavou. Aj keď sa v mnohých zamestnaniach v Európe vyžaduje dlhodobé vynútené státie, ktoré je v niektorých prípadoch úplne zbytočné, dá sa veľa urobiť pre organizáciu práce tak, že sa zamedzí takémuto státiu a obmedzí sa a zlepšiť sa ergonómia a pracovné podmienky v prípade práce vykonávanej v stoji. Faktory identifikované v tejto správe zahŕňajú:

(32) IWH (Inštitút pre prácu a zdravie), „Sitting or standing? Which is best?“, 2018. K dispozícii na: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

- Dlhodobé státie je najčastejšie definované ako nepretržité státie v trvaní viac ako 1 hodina a/alebo celkove viac ako 4 hodiny státia za deň.
- Malo by sa zamedziť zbytočnému vynútenému státiu.
- Najlepšia poloha je naša nasledujúca poloha. Dobré motto je: „sedíte, keď musíte, stojte, keď potrebujete a hýbte sa, keď môžete“⁽³³⁾. Ak státie je potrebné, státie na stanovenom mieste by malo byť nahradené aktívnejším alebo dynamickejším státím. Dôležitá je mikroprestávka na poprechádzanie sa každých 30 minút.
- Všeobecný prístup zameraný na zamedzenie dlhodobému státiu pri práci by sa mal realizovať prostredníctvom stratégie prevencie, ktorá zamedzí zbytočnému vynútenému státiu, prispeje k zabezpečeniu vhodnej ergonomie pracoviska na obmedzenie státia a zlepšeniu práce v stoji a podporuje pohyb pri práci a zabezpečuje účasť zamestnancov. Dôležitá je nastaviteľnosť pracovných staníc, možnosti pracovať rôznymi spôsobmi a aby zamestnanci mali možnosť v prípade potreby oddýchnuť si od práce v stoji. Napokon, ak sa nedá zamedziť vynútenému státiu, existujú opatrenia na zmiernenie jeho negatívnych účinkov na zdravie, ako sú podložky a tlmiace vložky.
- Rovnako ako v prípade všetkých MSD je dôležité včasné hlásenie problémov súvisiacich s dlhodobým státím.

Informácie pre tvorcov politik

- **Stratégia prevencie a jej uplatnenie v praxi.**
 - V záujme zabezpečenia udržateľnosti práce počas celého života je potrebné zamedziť dlhodobému statickému státiu a obmedziť ho pre všetky vekové skupiny.
 - Potrebné je podporovať dynamickejšie spôsoby práce a striedanie medzi státím, sedením a chôdzou.
 - Mnohé intervencie na pracovisku bývajú jednoduché a finančne nenáročné; potrebné je však zamestnávateľom poskytnúť informácie, aby porozumeli podstate. Je potrebné vymieňať si informácie o osvedčených postupoch.
 - Potrebné sú usmernenia týkajúce sa pracovných staníc a aktívnej práce a prednostne usmernenia špecifické pre jednotlivé odvetvia a pododvetvia, napríklad jednoduché zdroje pre mikropodniky a malé podniky špecifické pre dané odvetvie.
 - Preventívne prístupy by mali zahŕňať otázky týkajúce sa veku a pohlavia. Jedno riešenie nemusí vyhovovať všetkým, najmä pokiaľ ide o ergonómiu pri práci v stoji. Viac pozornosti je potrebné venovať prevencii rizík v zamestnaniach vyžadujúcich vynútené statické polohy v stoji, v ktorých prevládajú ženy.
 - Státie nie je opakom sedenia – je to pohyb. Státie by sa nemalo nahrádzať len sedením v intervenciách na obmedzenie dlhodobého sedenia.
- **Chýbajúce poznatky a výskumné nástroje**
 - Potrebné sú lepšie údaje o rozsahu vynútenej práce v stoji a poškodeniach podporno-pohybovej sústavy súvisiacich s takouto prácou. Údaje musia rozlišovať medzi vynúteným státím a chôdzou. Potrebné sú údaje rozdelené podľa pohlavia.
 - Potrebný je ďalší výskum príčinnej súvislosti medzi expozíciou dlhodobému státiu a zdravotnými problémami.
 - Potrebný je výskum správnej kombinácie sedenia, státia a chôdze, ako aj ďalší výskum vplyvu striedania polôh a využívania mikroprestávok. Potrebné je pritom zohľadniť druh práce a pohlavie.
 - V súvislosti s tehotenstvom je potrebných viac informácií o účinkoch na plod, ako aj o otázkach týkajúcich sa ergonomie a únavy v súvislosti so ženami.
 - Na hodnotenie dlhodobého vynúteného státia a statického státia sú potrebné lepšie nástroje.

Celkové závery

⁽³³⁾ IWH (Inštitút pre prácu a zdravie), „Sitting or standing? Which is best?“, 2018. K dispozícii na: <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>

Riešenie problému dlhodobého státia pri práci je súčasťou zvyšovania udržateľnosti práce. Práca by mala zabezpečovať dobré ergonómické pracovné podmienky a práca a pracovné stanice by mali byť konštruované tak, aby sa, pokiaľ možno, dalo zamedziť dlhodobému vynútenému státiu. Zamestnanci by pri vykonávaní práce v stoji mali mať možnosť poprechádzať sa, natiahnuť sa a meniť svoju polohu v stoji a tiež striedať státie, sedenie a opieranie sa o stoličku. V prípade potreby musia mať možnosť oddychu v sede a poprechádzať sa. Existuje mnoho jednoduchých a finančne nenáročných krokov, ktoré mikropodniky a malé podniky môžu ľahko realizovať na zamedzenie dlhodobému státiu pri práci a jeho zlepšenie.

Zapamätajte si:

Najlepšia poloha tela je naša nasledujúca poloha! Stojte, keď musíte, sedzte, keď potrebujete a hýbte sa, keď môžete.

**Európska agentúra pre bezpečnosť
a ochranu zdravia pri práci (EU-OSHA)**

prispieva k tomu, aby sa Európa stala bezpečnejším, zdravším a produktívnejším miestom na prácu. Agentúra skúma, vytvára a šíri spoľahlivé, vyvážené a nestranné informácie o bezpečnosti a ochrane zdravia pri práci a organizuje celoeurópske kampane na zvyšovanie informovanosti. Európska únia ju zriadila v roku 1994 a sídli v Bilbau (Španielsko). Agentúra umožňuje spoluprácu zástupcov Európskej komisie, vlád členských štátov, organizácií zamestnávateľov a zamestnancov, ako aj popredných odborníkov vo všetkých členských štátoch v EÚ a mimo nej.

**Európska agentúra pre bezpečnosť a ochranu
zdravia pri práci**

Santiago de Compostela, 12 – 5th Floor

48003 Bilbao, Španielsko

Tel.: +34 944-358-400

Fax +34 944-358-401

E-mail: <http://osha.europa.eu>

