

# Dlouhé omezené stání

Vliv na zdraví a osvědčené postupy

Shrnutí

Autoři: Kees Peereboom a Nicolien de Langen (vhp human performance, Nizozemsko), spolupracovala Alicja Bortkiewicz (Noferów ústav pracovního lékařství, Lodž, Polsko).

Revidovala Jacqueline Snijders (Panteia, Nizozemsko).

Tuto zprávu zadala k vypracování Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA). Její obsah, včetně všech vyjádřených názorů a/nebo závěrů, představuje výhradně stanovisko autorů a nemusí nutně odrážet stanoviska agentury EU-OSHA.

Řízení projektu: Sarah Copsey (EU-OSHA)

**Europe Direct je služba, která vám pomůže odpovědět na  
otázky týkající se Evropské unie**

**Bezplatná telefonní linka (\*):**

**00 800 6 7 8 9 10 11**

(\*). Někteří operátoři mobilních sítí neumožňují přístup k číslům 00 800 nebo mohou tyto hovory zpoplatnit.

Mnoho doplňujících informací o Evropské unii je k dispozici na internetu (<http://europa.eu>).

Katalogové údaje jsou uvedeny na obálce této publikace.

Lucemburk: Úřad pro publikace Evropské unie, 2021

© Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci, 2021

Reprodukce povolena pod podmínkou uvedení zdroje.

# SHRnutí

## Úvod

Tato zpráva zkoumá problematiku dlouhého stání ve stejné nebo omezené poloze při práci (na rozdíl od práce, která zahrnuje chůzi). Omezené stání představuje pro některé skupiny pracovníků značný problém a mezi dopady dlouhého stání na zdraví patří muskuloskeletální poruchy a další onemocnění, ačkoliv tato zpráva se zaměřuje zejména na muskuloskeletální poruchy související s dlouhým omezeným stáním. Zpráva zkoumá rozsah dlouhého stání při práci, účinky na zdraví, pokyny týkající se „bezpečných limitů“ pro nepřetržité stání a postupy prevence s cílem zamezit dlouhému omezenému stání, snížit rizika v případech, kdy se stání nelze vyhnout, a podporovat dynamičtější styl práce. Přináší také závěry a podněty pro tvůrce politik. Cílem zprávy je zohlednit potřeby mikropodniků a malých podniků, přičemž zkoumá jak práci v různých odvětvích, tak genderová hlediska a problematiku stárnutí.

Druhá zpráva, která se týká dlouhého sezení a souvisí s touto zprávou, <sup>(1)</sup> a tři články na OSHwiki <sup>(2)</sup> <sup>(3)</sup> <sup>(4)</sup> poskytují další informace o dlouhém sezení, dlouhém stání a podpoře pohybu při práci.

## Politické souvislosti

Ačkoli v Evropské unii (EU) neexistuje žádná konkrétní politika bezpečnosti a ochrany zdraví při práci (BOZP) týkající se práce vestoje, byla ve strategii EU v oblasti BOZP <sup>(5)</sup> uznána obecná výzva, kterou představují muskuloskeletální poruchy související s prací, a byl jí přisouzen prioritní význam. Existuje také řada evropských směrnic o BOZP prováděných členskými státy EU, které se týkají prevence rizik dlouhého omezeného stání.

## Co je dlouhé omezené stání?

Práce ve stejné nebo omezené poloze může představovat problém, pokud není možné střídat stání s jinými polohami a trvá-li stání každý den příliš dlouho. Dlouhé stání lze definovat jako nepřetržité stání po dobu delší než jedna hodina nebo stání po dobu delší než čtyři hodiny denně. Dlouhé omezené nebo statické stání také zahrnuje stání na místě (pohyb omezený na okruh 20 cm) a nemožnost dočasně se uvolnit při chůzi či sezení.

## Jak dlouho ve skutečnosti stojíme při práci?

Podle údajů Eurostatu z roku 2017 strávil každý pátý pracovník v EU (20 %) většinu své pracovní doby vestoje <sup>(6)</sup>. V průzkumu pracovních podmínek v Evropě provedeném v roce 2010 <sup>(7)</sup> uvedlo 69 % pracovníků, že vestoje nebo při chůzi stráví nejméně 25 % pracovního času.

## Ohrožení pracovníci

### ▪ Druhy práce

Práce, při níž dlouhé stání převládá, se týká pracovníků v kuchyni, čističů a servírek, svářečů či frézařů, prodavačů v maloobchodě, pracovníků na recepci, elektrikářů, lékárníků, učitelů a pracovníků péče o děti, fyzioterapeutů, barmanů, pracovníků montážních linek, obsluhy strojů, bezpečnostních

<sup>(1)</sup> EU-OSHA (Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci), *Dlouhé sezení ve stejné poloze při práci: Účinky na zdraví a osvědčené postupy*, 2020. K dispozici na adrese <https://osha.europa.eu/cs/themes//muskuloskeletal-disorders/research-work-related-msds>.

<sup>(2)</sup> [https://oshwiki.eu/wiki/Muskuloskeletal\\_disorders\\_and\\_prolonged\\_static\\_sitting](https://oshwiki.eu/wiki/Muskuloskeletal_disorders_and_prolonged_static_sitting).

<sup>(3)</sup> [https://oshwiki.eu/wiki/Muskuloskeletal\\_disorders\\_and\\_prolonged\\_static\\_standing](https://oshwiki.eu/wiki/Muskuloskeletal_disorders_and_prolonged_static_standing).

<sup>(4)</sup> [https://oshwiki.eu/wiki/Promoting\\_moving\\_and\\_exercise\\_at\\_work\\_to\\_avoid\\_prolonged\\_standing\\_and\\_sitting](https://oshwiki.eu/wiki/Promoting_moving_and_exercise_at_work_to_avoid_prolonged_standing_and_sitting).

<sup>(5)</sup> Sdělení Komise Evropskému parlamentu, Radě, Evropskému hospodářskému a sociálnímu výboru a Výboru regionů, „Bezpečnější a zdravější práce pro všechny – Modernizace právních předpisů a politiky EU v oblasti bezpečnosti a ochrany zdraví při práci“, COM(2017) 12 final, 10.1.2017, s. 9. K dispozici na adrese <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=16874&langId=en>.

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

<sup>(7)</sup> Eurofound, „Pátý průzkum pracovních podmínek: 2010“, 2010. K dispozici na adrese <https://www.eurofound.europa.eu/cs/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>.

pracovníků, techniků, knihovníků, kadeřníků, laboratorních techniků, zdravotních sester a ošetřovatelů a recepčních. Mnoho pracovníků, kteří musí při práci stát, vykonává málo placenou práci. Existují také důkazy o tom, že práci vestoje jsou více vystaveni dočasní pracovníci<sup>(8)</sup>. Málo placení a dočasní pracovníci mají často jen nepatrnou možnost rozhodovat o tom, jak budou pracovat a kdy si mohou udělat přestávku, aby si sedli nebo se prošli. V některých zaměstnáních mohou být pracovníci nuceni stát zbytečně, například když musí klienty obsluhovat pouze vestoje, protože je to považováno za profesionálnější nebo estetičtější.

#### ▪ Genderové hledisko

Podle průzkumu pracovních podmínek v Evropě z roku 2010 uvádí 72 % mužů, že vestoje stráví alespoň 25 % pracovní doby, zatímco u žen tato hodnota činí 66 %<sup>(9)</sup>. V typicky mužských zaměstnáních, jako např. ve stavebnictví nebo ve skladu, pracovníci navzdory dlouhému stání často více chodí, než stojí v omezenější poloze. Omezené stání je naopak běžnější v typických ženských zaměstnáních (např. kadeřnictví, práce u výrobní linky, práce u pokladny)<sup>(10)</sup>. Ženy jsou často soustředěny v málo placených povoláních, která charakterizuje menší kontrola nad tím, jak pracují a kdy si při práci vestoje mohou udělat přestávku. Navíc pracovní stoly, u nichž se stojí a které jsou navrženy pro průměrně vysokého muže, nejsou pro mnoho žen ergonomicky vhodné.

#### ▪ Těhotné zaměstnankyně

Dlouhé omezené stání je spojováno s nežádoucím vlivem na těhotenství<sup>(11)</sup>. Stání je s postupujícím těhotenstvím čím dál únavnější a mohlo by zvyšovat riziko křečových žil. U těhotných žen musí být doba stání za den omezena.

#### ▪ Věk a pracovníci s chronickými muskuloskeletálními poruchami

V EU 70 % pracovníků ve věku od 55 let na pracovišti stojí a chodí, podobně je tomu i u pracovníků ve věku od 25 do 54 let, zatímco v práci stojí a chodí téměř 80 % pracovníků ve věku do 25 let<sup>(12)</sup>. Dlouhé stání se může stát problematickým u pracovníků s chronickými onemocněními, jako je artritida. Jelikož pracovní síly stárnou, bude mít takovéto potíže stále více pracovníků. Výskyt muskuloskeletálních poruch se zvyšuje s věkem, což souvisí s délkou kumulativní expozice rizikům muskuloskeletálních poruch po celý pracovní život. Pro zajištění udržitelnosti práce po celý pracovní život je zapotřebí omezit dlouhé statické stání u všech věkových skupin a u starších osob se sníženou pracovní schopností mohou být nutná další opatření<sup>(13)</sup>.

#### ▪ Pracovníci z etnických menšin

U pracovníků narozených v zahraničí je pravděpodobnější, že budou pracovat většinou vestoje, než u pracovníků narozených v dané zemi. S větší pravděpodobností uvádějí také práci v bolestivých a únavných polohách<sup>(14)</sup>.

<sup>(8)</sup> EU-OSHA (Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci), *Work-related musculoskeletal disorders in the EU — Facts and figures* (Muskuloskeletální poruchy související s prací v EU — fakta a čísla), 2010. K dispozici na adrese <https://osha.europa.eu/cs/publications/osh-figures-work-related-musculoskeletal-disorders-eu-facts-and-figures/view>.

<sup>(9)</sup> Eurofound, „Pátý průzkum pracovních podmínek v Evropě: 2010“, 2010. K dispozici na adrese <https://www.eurofound.europa.eu/cs/surveys/european-working-conditions-surveys/fifth-european-working-conditions-survey-2010>.

<sup>(10)</sup> EU-OSHA (Evropská agentura pro bezpečnost a zdraví při práci), *New risks and trends in the safety and health of women at work* (Nová rizika a trendy – bezpečnost a ochrana zdraví žen při práci), 2013. K dispozici na adrese <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/new-risks-and-trends-in-the-safety-and-health-of-women-at-work>.

<sup>(11)</sup> Waters, T. R. a Dick, R. B., „Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness“ (Důkazy o zdravotních rizicích souvisejících s dlouhým stáním při práci a účinnost opatření), *Rehabilitation Nursing*, sv. 40, č. 3, 2015, s. 48–165. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4591921/>.

<sup>(12)</sup> Eurofound, „Šestý průzkum pracovních podmínek v Evropě: 2015“, 2015. K dispozici na adrese <https://www.eurofound.europa.eu/cs/surveys/european-working-conditions-surveys/sixth-european-working-conditions-survey-2015>.

<sup>(13)</sup> EU-OSHA (Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci), „Stárnoucí pracovní síla: důsledky pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci – přehled výzkumu“, 2016, k dispozici na adrese <https://osha.europa.eu/cs/publications/ageing-workforce-implications-occupational-safety-and-health-research-review-0/view>.

<sup>(14)</sup> EU-OSHA (Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci), *Workforce diversity and MSDs: Review of facts, figures and case examples* (Různorodost pracovní síly a muskuloskeletální poruchy: přezkum faktů a čísel a případové studie), 2019. Obrázky 21 a 22 vycházejí ze statistik EU v oblasti příjmů a životních podmínek z roku 2017 a z průzkumu pracovních podmínek v Evropě provedeného v roce 2015. K dispozici na adrese <https://osha.europa.eu/cs/themes//muskuloskeletal-disorders/research-work-related-msds>.

## Účinky dlouhého statického stání na zdraví

Zpráva na základě krátké rešerše literatury uvádí příčiny a účinky na zdraví při dlouhém statickém stání v grafickém modelu. Dlouhé stání je spojováno se zdravotními dopady muskuloskeletálních poruch a dalších onemocnění, mezi něž patří:

- bolest a poruchy nohou, kolen, kotníků a chodidel <sup>(15)</sup> <sup>(16)</sup> <sup>(17)</sup>,
- bolesti v bederní části zad <sup>(18)</sup>,
- vysoký krevní tlak / omezení průtoku krve,
- srdeční onemocnění,
- křečové žíly,
- únava,
- problémy v těhotenství.

Expozice vibracím působícím na celé tělo při dlouhém stání, například při stání na vibrující ploše, zvyšuje riziko problémů v bederní části zad a dalších muskuloskeletálních poruch, zejména pokud jsou polohy omezené, nepřírozené nebo nevhodné.

Z výzkumu také vyplývá, že povolání, při nichž se převážně stojí, jsou spojena s ještě vyšším rizikem srdečního onemocnění než povolání, při nichž se převážně sedí <sup>(19)</sup> <sup>(20)</sup>. To podtrhuje význam nejen nahrazení práce vestoje prací vsedě, ale také zajištění kombinace sezení, stání a pohybu při práci.

## Právní předpisy a pokyny

### ▪ Právní předpisy

V souladu se směrnicemi EU mají všichni zaměstnavatelé v EU obecné povinnosti provádět hodnocení rizik a zavádět na základě těchto hodnocení preventivní opatření <sup>(21)</sup>. Při výběru opatření by měli pokud možno předcházet rizikům a přizpůsobit práci zaměstnanci. Hodnocení rizik musí rovněž zohledňovat všechny zaměstnance, kteří jsou obzvláště citliví na riziko, například zaměstnance, kteří již mají problémy s ischiass nebo s koleny, zatímco směrnice o rovném zacházení při práci <sup>(22)</sup> ukládá zaměstnavatelům povinnost zajistit přiměřené uspořádání pro zaměstnance se zdravotním postižením.

Na všechny zaměstnance, kteří v rámci své běžné práce obvykle používají zobrazovací jednotky, se vztahují právní předpisy o zobrazovacích jednotkách <sup>(23)</sup> a těmto zaměstnancům musí být poskytnuta židle. Při prevenci a zlepšování zdraví při práci vestoje a její ergonomie mohou být relevantní směrnice o pracovních zařízeních <sup>(24)</sup>, strojních zařízeních <sup>(25)</sup>, vibracích <sup>(26)</sup> a ruční manipulaci s břemeny <sup>(27)</sup>.

<sup>(15)</sup> EU-OSHA (Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci), *Work-related musculoskeletal disorders: Prevalence, costs and demographics in the EU* (Muskuloskeletální poruchy související s prací: prevalence, náklady a demografie v EU), 2019. K dispozici na adrese <https://osha.europa.eu/cs/publications/msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>.

<sup>(16)</sup> Halim, I. a Omar, A. R., „A review on health effects associated with prolonged standing in the industrial workplaces“ (Přezkum dopadů na zdraví v souvislosti s dlouhým stáním na průmyslových pracovištích), *JRRAS*, sv. 8, č. 1, 2011. K dispozici na adrese [www.arpapress.com/Volumes/Vol8Issue1/JRRAS\\_8\\_1\\_03.pdf](http://www.arpapress.com/Volumes/Vol8Issue1/JRRAS_8_1_03.pdf).

<sup>(17)</sup> Waters, T. R. a Dick, R. B., „Evidence of health risks associated with prolonged standing at work and intervention effectiveness“ (Důkazy o zdravotních rizicích souvisejících s dlouhým stáním při práci a účinnost opatření), *Rehabilitation Nursing*, sv. 40, č. 3, 2014, s. 148–165. K dispozici na adrese <https://doi.org/10.1002/rmj.166>.

<sup>(18)</sup> Nizozemská Rada pro zdravotnictví, „Práce vestoje, v kleku a v dřepu“. K dispozici na adrese <https://www.gezondheidsraad.nl/documenten/adviezen/2011/12/23/staand-gekniel-en-gehurkt-werken>.

<sup>(19)</sup> 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“ (Souvislost mezi stáním a sezením při práci a výskytem srdečních onemocnění v průběhu dvanácti let v kanadském Ontariu), *American Journal of Epidemiology*, sv. 87, č. 1, 2018, s. 27–33. K dispozici na adrese <https://academic.oup.com/aje/article/187/1/27/4081581>.

<sup>(20)</sup> IWH (Ústav pro práci a zdraví), „Prolonged standing on the job more likely to lead to heart attack than prolonged sitting“ (Dlouhé sezení při práci vede k infarktu s větší pravděpodobností než dlouhé stání), 17. srpna 2017. K dispozici na adrese <https://www.iwh.on.ca/media-room/news-releases/2017-aug-17>.

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

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

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

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

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

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

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

Směrnice o bezpečnosti na pracovišti <sup>(28)</sup> se vztahuje i na poskytování prostor určených pro odpočinek se zařízením k sezení s opěradlem. Ustanovení o poskytování prostor určených pro odpočinek obsahuje i směrnice týkající se stavenišť <sup>(29)</sup>. Zaměstnavatelé by rovněž měli v případě potřeby zajistit ochrannou obuv, která je vhodná a pohodlná. Směrnice týkající se těhotných zaměstnankyň <sup>(30)</sup> ukládá zaměstnavatelům povinnost vyhodnotit rizika a rozhodnout, jaká opatření by měla být přijata. Patří sem rizika vyplývající z pohybů a držení těla a únavy spojené s prací dané osoby.

#### ▪ Pokyny pro stání při práci

Na základě pokynů hodnocených ve zprávě se doporučení má zaměřit zejména na tyto aspekty:

- Stížnosti z důvodu dlouhého omezeného stání lze podat v případě každodenního stání po dobu 15 minut či déle.
- Dlouhé omezené stání znamená, že je zaměstnanci vymezeno konkrétní místo nebo jeho bezprostřední okolí (do 1 m<sup>2</sup>, aniž by mu bylo dovoleno vykročit z tohoto prostoru).
- Vyvarujte se dlouhého omezeného stání při práci:
  - nepřetržitě po dobu více než jedné hodiny a/nebo
  - po dobu celkem více než čtyř hodin denně.
- Co nejvíce střídejte polohy, a to v tomto poměru:
  - 30 % stání,
  - 60 % sezení,
  - 10 % chůze / pohyb / jízda na kole.

Je důležité pochopit, že opakem sezení není stání – je to pohyb. Ačkoli tedy nastavitelný stůl pro práci vsedě i vestoje je často užitečný, sám o sobě nestačí, protože člověk stále střídá dvě statické polohy. Ústav pro práci a zdraví vám doporučuje, abyste „stáli, když musíte, seděli, když potřebujete, a hýbali se, když můžete“ <sup>(31)</sup>.

## Preventivní postupy

Obecným cílem je vyhnout se pokud možno dlouhému omezenému stání, dosáhnout rovnováhy mezi stáním, sezením a pohybem, a zajistit tak dynamičtější práci.

#### ▪ Strategie prevence s cílem předcházet dlouhému stání

Podobně jako u všech oblastí řízení rizik by měla být opatření s cílem předcházet dlouhému stání prováděna v rámci strategie, která uplatňuje systematický přístup, používá hodnocení rizik a dodržuje hierarchii preventivních opatření. Strategie prevence by měla zajistit dobrou ergonomii na pracovišti a účast zaměstnanců pomocí specifických opatření, jak se vyhnout dlouhému stání a podpořit více pohybu a méně stání při práci (tj. dosáhnout dynamičtější práce). Zpráva obsahuje grafiku, která pomáhá při rozhodování, zda by se práce měla provádět vsedě nebo vestoje.

Strategie prevence by měla zahrnovat tyto prvky:

- zajištění vhodné **ergonomické pracovní stanice a vhodných pracovních podmínek**, včetně vhodné židle, stoličky a pracovní stanice, začlenění **přizpůsobitelnosti** (pracovní výšky, sezení, nastavitelných pracovních stanic pro práci vsedě i vestoje atd.), což je důležité pro bezpečnou a pohodlnou práci,
- **organizace práce k omezení stání**, vyvážení úkolů, které mají být prováděny, a zajištění možností střídání pracovních úkolů, přestávek v případě potřeby atd. Zajištění dostatečné kontroly zaměstnanců nad způsobem jejich práce, například umožnit jim změnit způsob práce a udělat si v případě potřeby přestávku. Může být přínosné stanovit maximální dobu stání,
- **zavedení dalších opatření ke snížení rizik** v případě, že se stání nelze vyhnout, např. rohože a měkké vložky do bot,

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

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

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

<sup>(31)</sup> IWH (Ústav pro práci a zdraví), „Sitting or standing? Which is best?“ (Sezení nebo stání? Co je lepší?), 2018. K dispozici na adrese <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>.

- podpora konzultace a **aktivního zapojení zaměstnanců** – to je důležité pro všechny aspekty strategie,
- **podpora zdravého chování**, například zvyšováním informovanosti a poskytováním odborné přípravy ohledně dlouhého stání a programů péče o záda. Toto opatření nebude účinné, pokud nebude prováděno společně s dalšími výše uvedenými prvky,
- **zavedení organizačních politik a postupů**, aby bylo zajištěno jejich uplatňování v praxi, například opatření umožňující, aby zaměstnanci hlásili problémy s prací vestoje.

Je důležité posoudit celou škálu rizikových faktorů, včetně dlouhého stání, držení těla se špatnou ergonomií, opakujících se pohybů, ruční manipulace a expozice vibracím působícím na celé tělo, a společně je komplexně řešit.

Opatření na pracovišti jsou často jednoduchá a nízkonákladová.

#### ▪ Ergonomie pracovní stanice

Mezi důležité prvky ergonomie pracovní stanice pro práci vestoje patří toto:

- navržení pracovní stanice a organizace práce tak, aby pracovníci mohli v dostatečné míře střídat stání, sezení na stoličce nebo na židli a/nebo chůzi,
- navržení pracovních stanic podle úkolů, které mají být plněny, například zohlednění pracovní výšky a zamezení tomu, aby pracovníci museli sahat příliš daleko nebo příliš vysoko,
- zajištění dostatečného prostoru pro nohy, kolena a chodidla,
- navržení pracovních stanic tak, aby se předcházelo nepřírozeným polohám krku nebo trupu, např. při sledování obrazovek nebo používání nástrojů a předmětů.

#### ▪ Pokud jde o polohu, nejdůležitější je pravidelně ji měnit

Dobrym heslem je: „Sedte, když potřebujete, stůjte, když musíte, a hýbejte se, když můžete“ (32). Je-li stání nezbytné, mělo by být stání na pevně daném místě nahrazeno aktivnějším nebo dynamičtějším stáním. Hodně může znamenat dokonce i možnost pohybu a změny polohy vestoje na 1 m<sup>2</sup>. Důležitá je i kratičká přestávka na pohyb přibližně každých 30 minut.

Zpráva obsahuje graf, který pomůže určit, zda by se práce měla provádět vsedě, vestoje nebo pomocí stoličky.

#### ▪ Opatření a příklady praxe na pracovišti

Zpráva obsahuje řadu opatření, která lze zvážit, pokud omezenému statickému stání nelze zamezit. Patří sem podlahová krytina, která zajišťuje určitou elasticitu, protiúnavové rohože, pohodlná, podpurná obuv s měkkými vložkami, stolička na kolečkách se sedlovým sedákem, opatření předcházející vibracím celého těla a příklady způsobů, jak při stání měnit polohu.

Zpráva obsahuje také praktické příklady a odvětvové pokyny. Například v rámci opatření vztahujících se na bezpečnostní pracovníky na letišti byla jako nejúčinnější shledána tato: používání podpory při stání, protiúnavové rohože a rotace úkolů – po 15 minutách střídání mezi uvítáním cestujících (stání na rohoži nebo používání stoličky), práci u obrazovky (vsedě), práci u rentgenu (stání na rohoži), kontrolou zavazadel (stání na rohoži) a tělesnými prohlídkami (v pohybu).

## Závěry pro pracoviště

Dlouhé omezené stání souvisí s různými závažnými zdravotními problémy, včetně bolesti dolní části zad, bolesti nohou, poruch chodidel a pat, kardiovaskulárních onemocnění a únavy. Přestože součástí mnoha pracovních míst v Evropě je dlouhé omezené stání, někdy zcela zbytečné, lze udělat hodně pro takovou organizaci práce, která bude dlouhému omezenému stání předcházet, omezí jej a zlepší ergonomii a pracovní podmínky pro výkon práce vestoje. Mezi faktory uvedené v této zprávě patří tyto poznatky:

- Nejčastěji používané definice dlouhého stání uvádějí více než jednu hodinu nepřetržitého stání a/nebo celkem více než čtyři hodiny stání denně.

(32) IWH (Ústav pro práci a zdraví), „Sitting or standing? Which is best?“ (Sezení nebo stání? Co je lepší?), 2018. K dispozici na adrese <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>.

- Je třeba zamezit zbytečnému omezenému stání.
- Pokud jde o polohu těla, nejdůležitější je pravidelně ji měnit. Dobrým heslem je: „Sedíte, když potřebujete, stůjte, když musíte, a hýbejte se, když můžete“<sup>(33)</sup>. Je-li stání nezbytné, mělo by být stání na pevně daném místě nahrazeno aktivnějším nebo dynamičtější stáním. Důležitá je i kratičká přestávka na pohyb přibližně každých 30 minut.
- Obecný přístup, jak se vyhnout dlouhému omezenému stání při práci, by měl vycházet ze strategie prevence, která zabraňuje zbytečnému omezenému stání, zajišťuje dobrou ergonomii na pracovišti s cílem omezit stání a zlepšit práci vestoje, propaguje pohyb při práci a zajišťuje účast zaměstnanců. Důležitá je přizpůsobitelnost pracovních stanic, možnost pracovat různými způsoby a umožnění zaměstnancům udělat si při práci vestoje v případě potřeby přestávku. Pokud se omezenému stání nelze vyhnout, existují opatření ke zmírnění jeho negativních účinků na zdraví, jako jsou rohože a měkké vložky do bot.
- Podobně jako u všech muskuloskeletálních poruch je důležité včasné hlášení problémů souvisejících s dlouhým stáním.

## Podněty pro tvůrce politik

- **Strategie a praxe v oblasti prevence**
  - Pro udržitelnost práce po celý pracovní život je třeba se pokud možno vyvarovat dlouhého statického stání a je nutné ho omezit u všech věkových skupin.
  - Je zapotřebí podporovat dynamičtější způsoby práce a střídání práce vestoje, vsedě a při chůzi.
  - Mnoho opatření na pracovišti je jednoduchých a nízkonákladových; zaměstnavatelům však musí být poskytnuty informace, aby porozuměli základním pravidlům. Je třeba sdílet správnou praxi.
  - Jsou zapotřebí pokyny pro pracovní stanice a aktivní práci, nejlépe pokyny pro jednotlivá odvětví a pododvětví. To zahrnuje jednoduché zdroje a materiály pro mikropodniky a malé podniky se zohledněním specifík jednotlivých odvětví.
  - Do preventivních přístupů by měla být zahrnuta problematika věku a genderová hlediska. Jedno řešení není vhodné pro všechny situace, zejména pokud jde o ergonomii práce vestoje. Více pozornosti je třeba věnovat prevenci rizik na pracovních místech s omezeným statickým stáním, v nichž převládají ženy.
  - Stání není opakem sezení – tím je pohyb. Stání by nemělo v opatřeních k omezení dlouhého sezení jen nahrazovat sezení.
- **Chybějící poznatky a výzkumné nástroje**
  - Jsou zapotřebí lepší údaje o rozsahu práce zahrnující omezené stání a muskuloskeletálních poruch souvisejících s takovou prací. Údaje musí rozlišovat mezi omezeným stáním a chůzí. Jsou zapotřebí údaje rozříděné podle pohlaví.
  - Je nutné provést další výzkum příčinnosti mezi expozicí dlouhému stání a zdravotními problémy.
  - Je nezbytné provést výzkum týkající se správné kombinace sezení, stání a chůze, jakož i další výzkum dopadů střídání poloh a kratičkových přestávek. Při tom je třeba zohlednit typ práce a pohlaví.
  - Pokud jde o těhotenství, potřebujeme více informací o dopadech na plod, jakož i o ergonomických otázkách a problematice únavy u ženy.
  - Jsou zapotřebí vylepšené nástroje pro posouzení dlouhého omezeného stání a statických poloh vestoje.

## Celkové závěry

Řešení dlouhého stání při práci je součástí zabezpečení větší udržitelnosti práce. Práce by měla zajistit dobré ergonomické pracovní podmínky a pracovní činnost a stanice by měly být navrženy tak, aby se

<sup>(33)</sup> IWH (Ústav pro práci a zdraví), „Sitting or standing? Which is best?“ (Sezení nebo stání? Co je lepší?), 2018. K dispozici na adrese <https://www.iwh.on.ca/videos-and-presentations/sitting-or-standing-which-is-best>.



pokud možno zabránilo dlouhému omezenému stání. V případě výkonu práce vestoje by zaměstnanci měli být schopni se pohybovat kolem, protáhnout se a měnit své pozice, pokud stojí, a rovněž by měli střídat stání a sezení na židli a na stoličce. Musí mít možnost udělat si v případě potřeby přestávku a posadit se nebo se projít. Existuje mnoho jednoduchých a nízkonákladových opatření, která mikropodniky a malé podniky mohou snadno přijmout s cílem zamezit práci vestoje nebo ji zlepšit.

**Nezapomeňte:**

Pokud jde o polohu těla, nejdůležitější je pravidelně ji měnit. Stůjte, když musíte, sedněte, když potřebujete, a hýbejte se, když můžete.

**Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci (EU-OSHA)** přispívá

k cíli učinit z Evropy bezpečnější, zdravější a produktivnější místo pro práci. Agentura provádí výzkum, vývoj a distribuci spolehlivých, vyvážených a nestranných informací v oblasti BOZP a pořádá celoevropské osvětové kampaně. Agentura, kterou zřídila v roce 1994 Evropská unie a která sídlí ve španělském Bilbao, umožňuje spolupráci zástupců Evropské komise, vlád členských států, organizací zaměstnavatelů a zaměstnanců i předních odborníků ze všech členských států Evropské unie i dalších zemí.

**Evropská agentura pro bezpečnost a ochranu zdraví při práci**

Santiago de Compostela, 12 – 5. podlaží

48003 Bilbao, Španělsko

Tel.: +34 944-358-400

Fax: +34 944-358-401

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

