

# Ergonómia



**Ergonómia** je vedný odbor zaoberajúci sa **prispôbovaním prostredia** potrebám človeka s ohľadom na zdravie, komfort a bezpečnosť.

Ergonomické pracovné priestory sú navrhnuté tak, aby spĺňali funkčné potreby pracovníkov. Na pracoviskách, kde zamestnanci pracujú manuálne a postojácky, sú ergonomické protiúnavové rohože dôležitým pomocníkom.

Ak zamestnanci dlhodobo stoja, mávajú obvykle silné bolesti chrbta a nôh, ale aj bedier či kolenných kĺbov. Tieto zdravotné problémy sú o to nebezpečnejšie, že sa prejavia v plnej sile až vtedy, keď je „neskoro“. **Prispôbenie pracovného prostredia** a pracovných prostriedkov potrebám zamestnanca pomáha **predchádzať rôznym zdravotným problémom**, ktoré často vedú až k chorobám z povolania.

Odkúšaným riešením sú protiúnavové rohože, ktoré **znižujú pocit únavy** tým, že redukujú záťaž chrbta a kĺbov a pomáhajú tak zamestnancom zostať v prirodzenom postoji. Použitím ergonomických rohoží dôjde nielen **k obmedzeniu zdravotných problémov** zamestnancov, ale tiež **k zvýšeniu bezpečnosti** a v neposlednom rade **k zvýšeniu produktivity**.

Ergonomické rohože sú konštruované tak, aby sa telo pri státi nepatrne pohybovalo, alebo človek bol nútený z času na čas prešlapovať. Dochádza pritom k pohybu nôh a podpore krvného obehu, pretože sa aktivuje svalová činnosť. Tieto automatické pohyby nôh sú najprv pracovníkmi odmietané a brané ako negatívny jav, ale pri dlhšom používaní si veľká väčšina z nich zvykne a ergonomické rohože si pochvaľuje.

Ergonomické rohože sú zároveň **protišmykové**, čím sa zaistí vyššia **bezpečnosť** na pracovisku a minimalizácia úrazov. Tiež chránia zamestnanca pred chladom, vlhkosťou z podlahy a nepríjemnými vibráciami.

Spokojný a zdravý zamestnanec, ktorému sa dobre stojí, zvládne prácu rýchlejšie a kvalitnejšie. Zo skúseností vyplýva, že za každé euro, ktoré zamestnávateľ investuje do bezpečnosti a tým aj zdravia svojho zamestnanca, sa mu vrátia dve. Na to by zamestnávatelia nemali zabúdať.