

## 6.17.17.2. Kancelářské práce

<http://www.guard7.cz/nabidka/lexikon-bozp/sektory-bozp/kancelarske-prace>

Bezpečnost práce a bližší podmínky při provozování kancelářské činnosti stanovuje Nařízení vlády č. 361/2007 Sb., Nařízení vlády č. 101/2005 Sb. a Zákon č. 309/2006 Sb.

### Požadavky na kancelářské pracoviště

Zaměstnavatel je povinen zajistit, aby pracoviště byla prostorově a konstrukčně uspořádána a vybavena tak, aby:

- prostory určené pro práci, chodby, schodiště a jiné komunikace měly stanovené rozměry a povrchy a byly vybaveny pro činnosti zde vykonávané,
- pracoviště byla osvětlena, pokud možno denním světlem, měla stanovené mikroklimatické podmínky, zejména pokud jde o objem vzduchu, větrání, vlhkost, teplotu a zásobování vodou,
- prostory pro osobní hygienu, převlékání, odkládání osobních věcí, odpočinek a stravování zaměstnanců měly stanovené rozměry, provedení a vybavení.

 [Větrání a teplota na pracovišti, vlhkost vzduchu](#)

 [Osvětlení pracoviště](#)

 [Prostorové uspořádání pracoviště](#)

 [Zobrazovací jednotky](#)

---

Koupit v e-shopu

Konzultovat

---

### Práce vsedě

Pracovní polohou rozumíme polohu těla, v níž je určitá práce vykonávána. V jakékoliv pracovní poloze musí být zajištěna dostatečná stabilita celého těla a je nutné zabránit nadměrnému zatěžování muskuloskeletálního systému. Je potřeba volit takové pracovní polohy, které jsou ze zdravotního hlediska vyhovující.

Pracovní poloha charakteristická pro kancelářské činnosti je poloha vsedě a vstojе nebo jejich kombinace. Hlavní zásadou při práci vsedě (na pracovním sedadle) je sedět vzpřímeně, využívat zádové opěry, opěrky šije, hlavy a loktů, aby jednotlivé končetiny svíraly tupé úhly (noha – bérce – stehna – trup – paže – předloktí – ruka) a mít správně nastavenou výšku sedadla.

 Zdravotní obtíže při práci vsedě

---

### Související legislativa



[Nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci](#)

[Nařízení vlády č. 101/2005 Sb., o podrobnějších požadavcích na pracoviště a pracovní prostředí](#)

[Zákon č. 309/2006 Sb., o zajištění dalších podmínek bezpečnosti a ochrany zdraví při práci](#)

Při nesprávné poloze při práci vsedě jsou nejčastějšími následky:

- bolesti hlavy,
- bolesti šíje,
- bolesti zad,
- stlačený žaludek,
- stlačené stehenní svaly,
- stlačení žil stehien,
- porucha prokrvování podkolenních jamek.

Při práci vsedě je pro prevenci výše uvedených obtíží potřeba průběžně měnit polohy trupu, střídat sezení a stání, provádět jednoduché protahovací cviky a přestávky v práci.

Kritickým prvkem při práci s PC je psaní na klávesnici a využívání myši, které mohou vést ke vzniku tzv. syndromu karpálního tunelu. Jeho příčinou je práce rukou v nevhodné poloze, především pak při nesprávném postavení zápěstí, kdy dochází k nežádoucímu tlaku na středový nerv. Důsledkem je rozvinutí zánětu, popř. až jeho poškození v oblasti karpálního tunelu. K příznakům patří bolesti prstů, které vystřelují až do předloktí, pokles jejich citlivosti, zhoršení motoriky, oslabení ruky, ranní otoky, ztuhlost a také „mravenčení“.