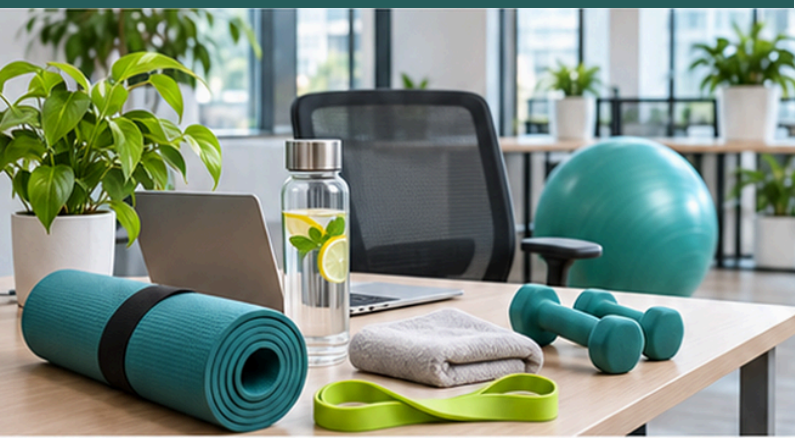
PODNIK PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ

NEWSLETTER

WWW.PODNIKPODPORUJICIZDRAVI.CZ

4. vydání
listopad 2026



Téma

FYZICKÁ KONDICE ZAMĚSTNANCŮ: FIREMNÍ PRIORITA, NE BENEFIT

Jak může pracoviště podpořit zdravý pohyb, pracovní schopnost a prevenci potíží v provozu i v kanceláři.

Úvod

Dobrá fyzická kondice a zdravý pohyb jsou důležité pro každodenní fungování, pracovní výkon i dlouhodobou pracovní schopnost. Potíže se zády, šíjí nebo klouby se přitom netýkají jen fyzicky náročných profesí, ale i těch, které jsou spojené s dlouhým sezením.

U sedavých profesí je důležité přerušovat statickou zátěž, u fyzicky náročných pozic naopak kompenzovat jednostranné přetížení a vytvářet prostor pro regeneraci. Právě pracoviště může v této oblasti sehrát významnou roli.

V tomto vydání shrnujeme, proč je téma důležité, jaká opatření se osvědčují v kanceláři i v provozu a co mohou zaměstnavatelé udělat pro podporu dlouhodobé pracovní schopnosti zaměstnanců.



Proč je téma důležité

- V roce 2025 připadlo na nemoci pohybové soustavy 23,2 milionu prostonaných dní – přibližně 30 % všech prostonaných dní.
- Nemoci pohybové soustavy představovaly 15,3 % všech ukončených pracovních neschopností, kvůli jejich dlouhému trvání na ně ale připadla téměř třetina všech prostonaných dní.
- Jedna pracovní neschopnost kvůli nemocem pohybové soustavy trvala v průměru 62,1 dne – přibližně dvakrát déle než průměr za všechny diagnózy (31,1 dne).
- V rámci nemocí pohybové soustavy tvořily 63,8 % případů nemoci páteře.

Zdroj: ČSÚ / ČSSZ, Pracovní neschopnost pro nemoc a úraz v České republice – 2025.

Fyzická kondice není odměna za dobrou práci.
Je jedním z předpokladů dlouhodobé pracovní schopnosti.

Kondice není koníček, ale pracovní kapacita

Základní doporučení pro dospělé

150–300 min týdně
aerobního pohybu střední intenzity

alespoň 2x týdně
posilování hlavních svalových skupin

méně dlouhého sezení
pravidelně přerušovat dobu bez pohybu

Kontakt: infoppz@szu.gov.cz

www.podnikpodporujicizdravi.cz

Kancelář a sedavá práce

Nejlepší poloha je ta příští

Přerušujte sezení
Sedavou práci střídejte s prací vestoje. Telefonovat lze vestoje, na schůzky v budově můžete chodit po schodech. Při delším sezení pravidelně měňte polohu a zařazujte krátké pohybové pauzy.

Nastavte pracoviště
Horní třetina monitoru má být přibližně v úrovni očí nebo mírně pod ní. Ramena mají zůstat uvolněná, zápěstí v rovině a chodidla opřená o podlahu nebo podložku.

Notebook není celodenní pracoviště
Při dlouhodobé práci je vhodné použít externí monitor, klávesnici a další vybavení, které umožní vhodnější nastavení pracovní polohy.

I krátké cvičení má smysl
Ve studii u zaměstnanců s bolestí šíje a ramen vedly dvě minuty denního posilování s odporovou gumou po dobu deseti týdnů ke klinicky významnému snížení bolesti.



Výroba, sklad a logistika

Pohyb v práci není trénink

Kompenzujte jednostrannou zátěž
Fyzicky náročná práce je často opakovaná a jednostranná. Proto je důležité zařazovat vyrovnávací pohyb a regeneraci.

Ergonomie přímo u pracovního místa
Pracovní rovinu přizpůsobte postavě a charakteru práce, nástroje a materiál umístěte v dosahu a omezujte práci nad hlavou nebo v hlubokém předklonu.

Střídejte úkony a pozice
Rotace pracovních činností pomáhá zkrátit dobu jednostranného zatížení.

Řešte potíže včas
Brnění prstů, přetrvávající bolest zad, šíje nebo dalších částí těla je vhodné řešit včas s odborníkem.



Co může udělat zaměstnavatel

Zařadit pohyb do organizace práce
rozcvička, mikropauzy a krátké aktivní přestávky

Zmapovat fyzickou zátěž
ergonomická analýza a sledování rizikových míst

Upravit pracovní prostředí
stoly, monitory, pracovní roviny a pracovní pomůcky

Zpřístupnit odbornou pomoc
fyzioterapeut nebo ergonom ve firmě

Rozlišovat potřeby kanceláře/provozu
jiná opatření pro statickou a fyzickou zátěž

Zapojit vedení a zaměstnance
podpora managementu, zaměstnanců a průběžné vyhodnocování

2minutová mikropauza

Krátká sestava pro kancelář i provoz



Zasuňte bradu
Hlavu držte rovně a bradu jemně zasuňte dozadu. Opakujte 5×.



Otevřete hrudník
Lopatky stáhněte dozadu a dolů, ruce nastavte do pozice „svícnu“. Opakujte 5×.



Protáhněte předloktí
Natáhněte paži a druhou rukou jemně přitáhněte prsty. Vydržte přibližně 20 sekund na každou ruku.



Udělejte 10 dřepů
Pohyb proveďte kontrolovaně se stabilními zády.



Zhluboka se nadechněte
V klidném sedu nebo stoji se 5× pomalu nadechněte a vydechněte.

V provozu platí jednoduché pravidlo: protahujte se opačným směrem, než ve kterém při práci tělo nejvíce zatěžujete.

Kontakt: infoppz@szu.gov.cz www.podnikpodporujicizdravi.cz Podpořeno MZ ČR – RVO (Státní zdravotní ústav, 19320 – SZÚ, IČ 75010330)