

Pohled lékaře na moderní kancelář

Rozvoj administrativy a moderního řízení podniků a bank je spojen od 30. let minulého století také s rozvojem velkoprostorových kanceláří s boxy pro mnoho pracovníků, s tzv. "open plans". Tento vývoj se rozšířil ze Spojených států do celého současného světa.



Autor: Doc. MUDr. Ivan Müller, CSc.
Ortopedická klinika FN v Brně
Foto: archiv autora

V našich podmínkách se lze v současnosti setkat zhruba se třemi typy kanceláří:

- s klasickými kanceláři jako konzervativně užívaným standardem,
- s domácími kanceláři u drobných podnikatelů, svobodných zaměstnání a handicapovaných osob (Hubáčková a spol. 2006),
- či se shora uvedenými „open plans“ (Vrbík a spol. 2007), které u nás užívají bankovní domy či velké nadnárodní společnosti.

Výhody a nevýhody velkoprostorových kanceláří s kójemi

Jako každé řešení interiéru má i systém „open plan“ své výhody a nevýho-

dy a také zdravotní rizika, na která se chci také skromným pohledem lékaře zaměřit.

Klady velkoprostorových kanceláří jsou lepší organizace práce a kontrola pracovníků, lepší ekonomické a logistické využití jednoho pracovního místa u počítače (dále PC) a to i využitím úložných osobních kontejnerů, které mohou střídající se pracovníci využít k uložení materiálů a citlivých dat. Současně se racionálně využívá osvětlení, topení a dalších logistických opatření. Efektivita práce se dá rovněž tímto systémem zvýšit.

Negativa velkoprostorových kanceláří spočívají v omezení osobnosti, ve stresu (způsobeném vysokou pracovní zátěží, hlukem, umělým osvětlením, vzduchotechnikou), v psychosociálních

problémech (pomalý růst kariéry, „boj o místo u okna“, malá odměna a z toho pramenící fakt, že 20 % zaměstnanců ve zkušební době odchází – podle výzkumu Pricewaterhouse Cooper PWC – Smrčková 2007). Negativně na zaměstnance dopadají dlouhodobé stereotypní polohy a sezení u PC, nevhodná ergonomie pracoviště, telefonní kontakty. Je často porušena diskrétnost jednání s klienty. Celý tento komplex vlivů je jednou z příčin moderních nemocí jako je vysoký krevní tlak, metabolický syndrom (málo pohybu, nevhodné stravování, vysoký cholesterol, vznik cukrovky apod.), syndrom chronické únavy či bolesti zad a hlavy.

Kromě shora uvedených údajů je nutné, aby zaměstnavatel pro tyto „open plans“ také vyhledával vhodné pracovníky. Schulze a spol. 2007 jako sociální psychologové doporučují výběr osobností podle zásady ENACO (extroverti vhodnější, neurotiky s labilními emocemi spíše vyřadit, abilitní jedince s dobrými schopnostmi využít, preferovat „conscientious“, tedy svědomitost a zodpovědnost a přijímat lidi s novými myšlenkami a přitom loajální „obedience“). Roli zde hraje i věk (Kolek 2007), kdy malá motivace bývá u mladých do 25 let, zatímco s věkem stoupá spokojenost s prací, zkušenost a rozvážnost, i když je menší flexibilita. Velké kolektivy mají menší motivaci k práci (až 48 %), v 70 % chybí uznání!! Platy vyhovují jen asi 57 % zaměstnanců, jako důležitou

Pohled na velkoprostorovou kancelář s kójemi („open plan“). Problémy s hlukem, přímým světlem a kontaktem s klienty v této kanceláři jsou zřejmé.



uvádí 67 % dobrou pracovní atmosféru a kolektivní či mezilidské vztahy.

Vybavení „open plans“

Standardní „open plan“ by měl být vybaven kójemi s PC pracovištěm ergonomicky dobře řešeným včetně dokonalých židlí. Aktuální studie dotazníková a videozáznamy jako velmi ergonomicky vhodné židle označila typ Mirra designérů Studia 7.5 Berlín a Celle designéra Caruso z USA. Tyto židle produkuje firma Hermann Miller a nejsou právě levné (Tvrdík a spol. 2008). Další součástí „open plans“ jsou kontejnery na materiály a osobní věci pracovníků, protihlukové stěny (např. Rehau) a další protihluková izolace (např. stěna s využitím protihlukového efektu PET lahví). Dále by měl být zařízen tzv. „sleeping room“ pro odpočinek. Pro jednání s klienty je nutný úsek zajišťující diskrétnost („small meeting point“). Součástí pracoviště musí být hygienické vybavení, WC, kuchyňka, konferenční místnost, sklad kontejnerů atd.

Požadavky na „open plans“

Lékařský pohled na „open plan“ kromě shora uvedených aspektů zdůrazňuje i nutnost péče o vhodné větrání, osvětlení, vlhkost vzduchu a teplotu celé kanceláře. Problémy bývají se vzduchotechnikou a vznikem katarů horních cest dýchacích, vysušením sliznic včetně očních spojivek, bolestmi hlavy a krku apod. Jen v USA přináší vzduchotechnika zdravotní škody ve výši 75 miliard dolarů ročně. Hrozí i riziko smrtelné legionářské nemo-



Protihluková izolace včetně stěn a podlah omezuje rizika hluku a vzniku civilizačních nemocí zaměstnanců.

ci plic (Menziars a spol. 2003 dělali v USA studie u 771 úředníků). Proto se doporučují v mimopracovní dobu i germicidní zářiče. Sezení u počítače zahrnuje tři známé polohy (přední – přetěžující páteř, střední – náročná na svalstvo, zadní – relaxační) a vyžaduje ergonomickou židli s dynamickým sedem a regenerací sil, jak doporučuje Gilbertová a spol. 2002. Pro počítačové stoly je vhodné užití hydraulických principů dle Tavoly v boji proti přetížení páteře. Úprava pracoviště s počítačem je dána normou ČSN ISO 9241. Doba práce s počítačem by měla být omezena s ohledem na zdravotní rizika, např. ve Švédsku doporučil National Institute of Occupational Health dobu práce s PC na šest hodin (Sternberg a spol. již

ve roce 1991). Nemělo by se zapomínat u PC pracovišť na opěrky nohou!

Jaká ozdravná opatření pro budovatele „open plans“ bych doporučoval? Zaměřit se zejména na dostatečnou prostornost pracoviště, větrání, osvětlení a protihlukovou izolaci, dále na ergonomické vybavení jednotlivých pracovišť (sezení, PC pracoviště). Pracovníci by měli být školeni a vedeni ke zdravotním opatřením typu střídání poloh při práci, dodržování zásad „školy zad“, cvičení, ale i odpočinku (20 minut spánku po obědě na některých úřadech v Německu). Zaměstnavatel by měl nabízet bonusové programy příspěvků na dovolené, fitness akce, vitaminové akce apod. Důležitá jsou i psychosociální opatření typu uznání, odměn, společenských a sportovních akcí kolektivů, pomoc psychologů – Geist 2004. Pochopitelné je nutné připomínat správné stravní a pohybové návyky u zaměstnanců. Velmi výhodná je vždy týmová mezioborová příprava takových pracovišť.

Závěr

Moderním kancelářským trendem jsou kójové velkoprostorové kanceláře („open plans“), které však mají celou řadu zdravotních, psychosociálních a ergonomických problémů. Mezioborovou spoluprací architektů, techniků, nábytkářů, ergonomů, psychologů a lékařů je možné zmenšit rizika a zajistit kvalitní práci i dobrou motivaci zaměstnanců.

Stresová a hluková situace v „open plan“ kanceláři.

