

Typy práce

Práce fyzická dynamická (izotonická)

Pracuje-li sval pohybem, jde o práci **dynamickou** (izotonickou). Klade nároky na energetický metabolismus a uvolňování energie potřebné pro pohyb. Svaly využívají energii jednak aerobně z makroergních fosfátových vazeb, jednak anaerobně = oxidací glycidů a mastných kyselin. Dynamický typ práce se dělí na:

1. pozitivní – sval se zkracuje proti stálému nebo rostoucímu odporu, část energie ve svalu se přeměňuje v potenciální nebo kinetickou energii;
2. negativní – sval v průběhu kontrakce je tažen zevní silou, převážná část energie se mění v tepelnou.

Práce fyzická statická (izometrická)

Při této práci se nemění délka svalu, ale jeho napětí. Kromě energetických nároků se hodnotí i nároky na svalový kostní aparát. Časový a pohybový snímek vyjadřuje trvání statické zátěže a zapojení svalových skupin. Pomáhá při určení, zda vynakládaná síla nepřesahuje limit, tj. více než 15 % maximální svalové síly.

Práce s přesnou svalovou koordinací a práce monotónní

Typ tělesné práce, při které statická složka slouží k udržování pracovní polohy a pozice při práci a dynamická práce je vykonávána menšími svalovými skupinami svalů ruky. Vyžaduje nervosvalovou koordinaci. Klade velké nároky na manuální zručnost a často vyžaduje souhru pohybů končetin a stroje. Pravidelné opakování omezeného počtu pohybů v krátkém časovém intervalu (práce u pásu s vynuceným rytmem) vyvolává monotonii. Opakované dráždění ohraničeného okruhu **kůry mozkové** vyvolává útlum rychleji než podráždění širší obl. To se projeví rychlejším nástupem **únavy**, snížením **pozornosti**, **ospalostí**, **duševní otupělostí**, snížením celkové **výkonnosti**, zvyšováním počtu chybných úkonů a úrazů. Pro hodnocení stupně monotónních podmínek se užívají nejčastěji 2 kritéria: trvání a počet pohybových úkonů v pracovní směně.

Práce smyslová

Práce, při které je potřeba rozeznávat kvality podnětů různých intenzit z prostředí. Klade velké nároky na **činnost smyslových orgánů**, nejčastěji na zrakový a sluchový analyzátor. Při zrakové práci je nejvíce využívána rozlišovací schopnost (závisí na zrakové ostrosti, schopnosti vnímat barvy a hloubkovém vnímání). Zraková únava se projevuje snížením rozlišovací schopnosti, zhoršováním akomodace, pocitem zamlžení, diplopií. Sluchový analyzátor umožňuje vnímání změn akustického tlaku. Zvuk má vliv na CNS, nedostatek podnětů vede k únavě, ospalosti, stimulačně působí zvuky se signálním významem. Intenzivní hluk působí na tonus **vegetativního nervstva** a ovlivňuje i činnost kůry mozkové. Sluchová únava se projevuje přechodným zvýšením prahu slyšitelnosti tj. poklesem **sluchové ostrosti**.

Manipulace s břemeny

Při této práci je nutno zohlednit několik kritérií:

1. pohlaví (u žen těhotenství) – u žen max. hmotnost břemena je 15 kg, u mužů 50 kg (mezi 18–29 lety);
2. věk – maximální hmotnost břemena klesá s rostoucím věkem, u žen je například v 45 letech 10 kg, u mužů 40kg;
3. fyzická zdatnost;
4. aktuální zdravotní stav (těhotné: soustavné zdvihání břemen do 5 kg, občasné do 10 kg);
5. jiné: horizontální vzdálenost břemene od těla při zvedání, délka a směr pohybu břemene, frekvence zvedání za časovou jednotku, pracovní poloha a časová charakteristika manipulace, způsob uchopení břemene, úchopové možnosti.

Duševní práce

Klade nároky na CNS a psychiku člověka. Namáhavost této práce se dá hodnotit velmi obtížně, závisí na individuálních vlastnostech a schopnostech pracovníka, uplatňují se i zevní faktory (častý kontakt s lidmi, zodpovědnost za velké materiální hodnoty, za lidské životy, časová tíseň).

Práce v nočních směnách

Je namáhavější než v denních hodinách, protože v souladu s biorytmem klesá aktivity většiny funkcí. ⚠️ **Zdravotními kontraindikacemi pro práci v noci je věk do 18 let, těhotenství, laktace, chronické onemocnění GIT, KVO, endokrinní onemocnění, psychické onemocnění.**

Odkazy

Související články

- Pracovní zátěž

Použitá literatura

- BENCKO, Vladimír, et al. *Hygiena : Učební texty k seminářům a praktickým cvičením*. 2. vydání. Praha : Karolinum, 2002. 205 s. ISBN 80-7184-551-5.