**PRODLOUŽENÝ PRACOVNÍ DEN,** který se vyznačuje pracovním časem delším než obvyklých 8 hodin denně, přináší jak výhody, tak i určité nevýhody, které by měly být pečlivě zvažovány. Tento typ pracovního režimu je častý v oblastech, jako jsou nemocnice, průmysl, doprava, těžba nebo kancelářské prostředí.

**Výhody prodlouženého pracovního dne:**

* **Více po sobě jdoucích dní volna**: Tento režim nabízí více volného času v týdnu, což může být výhodné pro rodinný život nebo volnočasové aktivity.
* **Zvýšení spokojenosti a morálky**: Dlouhá doba volna může přispět k lepší rovnováze mezi pracovním a osobním životem.
* **Nižší náklady na dojíždění**: Méně pracovních dní znamená méně cestování, což snižuje čas strávený na cestách a náklady na dopravu.

**Nevýhody prodlouženého pracovního dne:**

* **Únava a zhoršení bezpečnosti**: Dlouhá pracovní doba může zvýšit únavu, což negativně ovlivňuje bezpečnost a výkon.
* **Problémy s rodinným a společenským životem**: Dlouhá pracovní doba může ztížit udržování sociálních a rodinných vztahů, zejména pokud pracovníci zůstávají dlouho v práci a mají málo volného času.
* **Ztráta kontaktu s kolegy**: Méně časté přítomnosti na pracovišti mohou vést k narušení týmové spolupráce.

**Důsledky únavy:**

Únava je hlavním problémem při prodlouženém pracovním dni, protože zvyšuje riziko chyb a nehod na pracovišti. Příznaky únavy zahrnují ospalost, podrážděnost, sníženou koncentraci a motivaci, a zhoršené fyzické a psychické schopnosti. Dlouhé pracovní směny mohou ztížit zotavení mezi směnami, což vede k poklesu celkového zdraví pracovníků.

**Bezpečnostní a zdravotní rizika:**

* **Vystavení fyzikálním a chemickým nebezpečím**: Dlouhá pracovní doba zvyšuje dobu vystavení rizikům, jako je hluk, vibrace nebo chemické látky. To vyžaduje přehodnocení expozice a úpravy ochrany, např. zajištění vhodného používání ochranných pomůcek.
* **Ergonomická rizika**: Dlouhá doba strávená v nepohodlných pozicích nebo při opakované práci může vést k muskuloskeletálním problémům. Je důležité mít vhodné přestávky a střídat úkoly, které používají různé svalové skupiny.

**Pokyny pro použití prodlouženého pracovního dne:**

1. **Konzultace s pracovníky**: Zajistěte, aby pracovníci byli informováni o změnách a souhlasili s nimi.
2. **Zohlednění pracovních podmínek**: Ujistěte se, že pracovní prostředí je přizpůsobeno pro prodloužený pracovní den, např. vhodné židle, přestávky na odpočinek, a úpravy pracovní zátěže.
3. **Zdraví a bezpečnost**: Sledujte zdraví pracovníků, výskyt nehod a únavu, a provádějte pravidelné kontroly efektivity prodloužených směn.