* Národní referenční laboratoře:
  + - [Národní referenční centrum pro průmyslové chemické látky a přípravky](https://szu.gov.cz/odborna-centra-a-pracoviste/centrum-hygieny-prace-a-pracovniho-lekarstvi/ochb/nrc-pro-prumyslove-chemicke-latky-a-pripravky/)
    - [Národní referenční centrum pro pesticidy](https://szu.gov.cz/odborna-centra-a-pracoviste/centrum-hygieny-prace-a-pracovniho-lekarstvi/ochb/nrc-pesticidy/)
    - [Národní referenční laboratoř pro analýzu toxických plynů v ovzduší na pracovištích](https://szu.gov.cz/odborna-centra-a-pracoviste/centrum-hygieny-prace-a-pracovniho-lekarstvi/oddeleni-pro-hodnoceni-expozice-chemickym-latkam-na-pracovisti/narodni-referencni-laborator-nrl-pro-analyzu-toxickych-plynu-v-ovzdusi-pracovist/)
    - [Národní referenční laboratoř pro biologické monitorování expozice chemickým látkám v pracovním prostředí](https://szu.gov.cz/odborna-centra-a-pracoviste/centrum-hygieny-prace-a-pracovniho-lekarstvi/oddeleni-pro-hodnoceni-expozice-chemickym-latkam-na-pracovisti/narodni-referencni-laborator-nrl-pro-biologicke-monitorovani-expozice-chemickym-latkam-na-pracovisti/)
    - [Národní referenční laboratoř pro prašnost a mikroklima v pracovním prostředí](https://szu.gov.cz/odborna-centra-a-pracoviste/centrum-hygieny-prace-a-pracovniho-lekarstvi/oddeleni-hygieny-prace/narodni-referencni-laborator-pro-prasnost-a-mikroklima-v-pracovnim-prostredi/)
    - [Národní referenční laboratoř pro neionizující elektromagnetická pole a záření](https://szu.gov.cz/odborna-centra-a-pracoviste/centrum-hygieny-prace-a-pracovniho-lekarstvi/oddeleni-hygieny-prace/narodni-referencni-laborator-pro-neionizujici-elektromagneticka-pole-a-zareni/)
    - [Národní referenční pracoviště pro fyziologii a psychofyziologii práce](https://szu.gov.cz/odborna-centra-a-pracoviste/centrum-hygieny-prace-a-pracovniho-lekarstvi/oddeleni-pracovniho-lekarstvi/narodni-referencni-pracoviste-pro-fyziologii-a-psychofyziologii-prace/)

1. **konzultační, doporučující,** posudková a **vzdělávací činnost**
2. provádění specializovaných fyziologických, psychologických a ergonomických měření a hodnocení
3. legislativní činnost, účast na tvorbě národních předpisů, vypracování metodických pokynů v oblasti fyziologie a psychologie práce
4. spolupráce na autorizaci v oblastech fyziologie práce, psychologie práce a ergonomie
5. vypracování znaleckých posudků v rámci odvolacích řízení při posuzování nemocí z povolání.

**KANCELÁŘ ERGONOMIE PRÁCE**

**Kratký obsach**

**1. O Kanceláři ergonomie práce**

Kancelář ergonomie práce se zaměřuje na výzkum, zavádění a šíření řešení, která snižují fyzickou zátěž zaměstnanců, předcházejí úrazům a podporují zdravé pracovní prostředí. Spojujeme vědu, medicínu a techniku pro lepší pracovní podmínky.

**2. Služby**

* Analýza fyzických pracovních činností
* Doporučení pro uspořádání pracoviště
* Prevence poruch pohybového aparátu
* Správné techniky pohybu a manipulace s břemeny
* Zavádění ergonomických pomůcek a nástrojů
* Audit pracoviště z hlediska ergonomie

**3. Materiály a zdroje**

Praktické návody, kontrolní seznamy, videa se správnou technikou pohybu a další užitečné materiály ke stažení pro zlepšení ergonomie na vašem pracovišti.

* Kontrolní seznamy pro hodnocení ergonomie pracoviště.
  + - Check-list pro fyzicky náročné profese (skladníci, výroba, logistika)
    - Hodnocení pracovního místa vsedě
    - Hodnocení pracovního místa vstoje
    - Hodnocení pracovního místa vsedě / vstoje
* Nemoci z povolání
* **Nebezpečí** muskuloskeletálních poruch
* **Nebezpečí viditelnosti**
* **Nebezpečí pádu**
* Oční nepohodlí v kanceláři
* Duševní zdraví při práci
* Účinky směnné práce a prodlouženého pracovního režimu
* Prodloužený pracovní den
* **Práce na směny**
* Praktické návody a příručky
  + - Jak správně zvedat, nosit a manipulovat s břemeny
    - Zásady ergonomického uspořádání pracovního prostoru
    - Tipy na každodenní úlevové cvičení během práce
    - Zvládání chronických onemocnění, prevence rizika vzniku postižení
* Ergonomické návodky z roku 2024:
  + - Ergonomické návodky – návod – pdf
    - Směrnice – šablona – pdf
    - Ergonomické návodky – prezentace – pdf
    - Ukázka ergonomických pokynů – pdf
* Infografiky a plakáty ke stažení
  + - Ulehči si práci vstoje – pdf
    - Buď aktivní i při práci vsedě – pdf
    - Usnadni si práci u počitače – pdf
    - Chraň si záda při manipulaci s břemeny – pdf
* Vědecké články a odborné publikace
  + - Přehled aktuálních výzkumů v oblasti fyzické ergonomie
    - Doporučené postupy dle mezinárodních norem (např. ISO, EN)
    - Digitalizace a umělá inteligence pro ochranu zdraví při práci
    - Odkazy na spolupracující odborné platformy a portály
* Nejčastější dotazy (FAQ)
  + - Co je fyzická ergonomie a komu může pomoci?
    - Kdy je potřeba provést audit ergonomie?
    - Co může zaměstnavatel dělat pro prevenci zranění?

**4. Partneři a spolupráce**

Jsme otevření spolupráci s firmami, zdravotnickými zařízeními, univerzitami a výzkumnými centry, které sdílejí naše hodnoty – zdraví, bezpečnost a udržitelný rozvoj pracovního prostředí.

**5. Projekty a případové studie**

Spolupracujeme s firmami různých odvětví na snižování výskytu bolestí zad, únavy a pracovních úrazů. Podívejte se na příklady zlepšení pracovního prostředí, která přinesla výsledky pro zdraví i výkonnost zaměstnanců.

**6. Novinky a akce**

Aktuální informace o školeních, seminářích, publikacích a dalších událostech týkajících se fyzické ergonomie a zdraví při práci.

* 20. 4. 2023 [93. konzultační den oddělení pracovního lékařství](https://szu.gov.cz/veda-vyzkum-vzdelavani/materialy-ze-seminaru/93-konzultacni-den-oddeleni-pracovniho-lekarstvi/)
* 27. 03. 2024 [98. konzultační den Centra hygieny práce a pracovního lékařství](https://szu.gov.cz/veda-vyzkum-vzdelavani/materialy-ze-seminaru/98-konzultacni-den-chppl/)
* 12. 06. 2024 [46. Benův den fyziologie a psychofyziologie práce](https://szu.gov.cz/veda-vyzkum-vzdelavani/materialy-ze-seminaru/46-benuv-den/)