



POMEN POČITKA MED DELOM

Današnji trendi dela in intenzivnosti terjajo človeka k neprestanemu angažiranju na vseh področjih (obveznosti na delu, hišna opravila, družinske obveznosti...); tako velikokrat nekako »zmanjka« časa za pravi počitek oz. premore med delom, kar lahko resneje ogrozi naše zdravje, s tem pa poslabša kvaliteto življenja.

V toku dneva so prisotni napor, naglica in stres. Dodatno pa poleg pomanjkanja počitka prispeva k slabemu spancu ali celo motnjam spanja: premalo gibanja, življenjske spremembe ter družinske in finančne skrbi. Nastopijo lahko celo celotne motnje v spominu in nezmožnost komuniciranja. Kar 90 odstotkov prometnih nesreč in nesreč pri delu povzročijo človeške napake. Preko raziskav pa je bilo tudi dognano, da slab spanec povzroča tudi večjo agresivnost in nestrpnost na delovnem mestu.

Dolgoročno obremenjevanje vodi v patološka stanja utrujenosti

Posledično – zaradi spremenjenega fiziološkega stanja telesa – človekovi potenciali in sposobnosti upadajo. Upadanje moči se pri utrujenem človeku pokaže na več ravneh hkrati. Pojavijo se neprijetni telesni občutki, tope bolečine v mišicah, povišan krvni tlak, oteženo dihanje, občutljivost na hrup in svetlobo. Koncentracija drastično upade, zmanjša se sposobnost delovnega spomina, človek postane nemiren, slabo orientiran, predvsem pa je motena presoja, sposobnost odločanja. Čustveno stanje utrujenega človeka se najprej kaže kot razdražljivost in jeza, saj je nivo frustracijske tolerance zmanjšan na minimum, kasneje pa kot obup ali apatija.

Počitek je ključnega pomena za ohranjanje delovnih sposobnosti

Osnovna oblika razbremenjevanja je spanje. Količina spanja je odvisna od potreb posameznika, vendar večina ljudi potrebuje od sedem do devet ur spanca na noč. Ljudje, ki delajo ponoči ali pa pozno v noč in zaradi skrbi ne morejo zaspati, si s pomanjkanjem spanca krajšajo življenje in se izpostavljajo velikemu tveganju za bolezni, kot so rak na dojki in črevesju, kap, infarkt, diabetes in visok krvni tlak.

Koliko spanja potrebujemo?

V povprečju odrasli potrebujemo od 7 do 9 ur. Številne raziskave so pokazale, da v povprečju manj kot 8 ur spanja že negativno vpliva na sposobnost koncentracije in pomnjenja. Seveda pri posameznikih lahko prihaja do velikih odstopanj, predvsem navzdol. Znani so primeri ljudi, ki imajo za normalno funkcioniranje dovolj že 4 do 5 ur spanja dnevno. Mišljenje, da starejši ljudje potrebujejo manj spanja, je napačno, res pa je, da običajno spijo manj.



Delovna uspešnost = počitek + spanje + odmori med delom

Človek poleg spanja potrebuje tudi druge oblike sprostitve in razbremenitve. Največkrat že sprememba dejavnosti pomeni razbremenitev. Ta mora biti take vrste, da odgovarja našemu trenutnemu počutju. Pomembno je, da takrat, ko z obremenitvijo prekinemo, dopustimo, da le-ta izzveni. To pomeni, da se ne zaženemo takoj v hobije, rekreacijo, ampak se nekaj časa le pasivno razbremenjujemo (počivamo) in poskušamo čim bolj vzpostaviti stik s sabo in z lastnimi potrebami. Delovne obveznosti in obremenitve od človeka namreč zahtevajo, da svoje psihofizično počutje podreja obveznostim, torej da presliši opozorilne znake utrujenosti. Ne dovolite, da potreb po počitku in spanju sploh ne zaznavamo več.

KAJ PA PRAVIJO PREDPISI GLEDE POČITKOV MED DELOM?

Odmore in počitke (dnevne oz. tedenske) ureja Zakon o delovnih razmerjih ZDR-1, in sicer:

Med dnevnim delom ima delavec, ki dela polni delovni čas, pravico do odmora, ki traja 30 minut. Delavec, ki dela krajši delovni čas, ima pravico do odmora med dnevnim delovnim časom v sorazmerju s časom, prebitim na delu. Odmor se lahko določi šele po eni uri dela in najkasneje eno uro pred koncem delovnega časa.

Delavec ima v obdobju 24 ur pravico do počitka, ki traja nepretrgoma najmanj 12 ur. Delavec, ki mu je delovni čas neenakomerno razporejen ali začasno prerazporejen, ima v obdobju 24 ur pravico do počitka, ki traja nepretrgoma najmanj 11 ur.

Delavec ima v obdobju sedmih zaporednih dni, poleg pravice do dnevnega počitka, pravico do počitka v trajanju najmanj 24 neprekinjenih ur. Če mora delavec zaradi objektivnih, tehničnih in organizacijskih razlogov delati na dan tedenskega počitka, se mu zagotovi tedenski počitek na kakšen drug dan v tednu.

povzeto s spl.strani www.mojedelo.com, ZDR-1