



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# Monitoring úrovně podpory zdravého životního stylu zaměstnanců ŠKODA AUTO a. s.

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7401 – Tělesná výchova a sport

*Studijní obor:* 7401R003 – Rekreatologie

*Autor práce:* **Iveta Svárovská**

*Vedoucí práce:* Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.



## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Iveta Svárovská**  
Osobní číslo: **P14000042**  
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**  
Studijní obor: **Rekreologie**  
Název tématu: **Monitoring úrovně podpory zdravého životního stylu  
zaměstnanců ŠKODA AUTO a.s.**  
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

Zjištění rozsahu aktivit na podporu zdravého životního stylu ve ŠKODA AUTO a.s. Monitoring využití daných aktivit a zaměstnaneckých benefitů. Formulace doporučení na základě zjištěných skutečností.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

**BARTÁK, Miroslav. Ekonomika zdraví: sociální, ekonomické a právní aspekty péče o zdraví. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 2010. ISBN 978-80-7357-503-8.**

**BIDDLE, Stuart., Nanette MUTRIE, Professor Nanette. MUTRIE a Trish. GORELY. Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions. Third edition. ISBN 978-0-415-51817-8.**

**BURSOVÁ, Marta. Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací. Praha: Grada, 2005. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1.**

**ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.**

**ZEMANOVÁ, Petra a Zuzana RUČKOVÁ. Jak si zachovat zdraví u počítače: od týmu odborných lékařů a terapeutů. Praha: Computer Press, c2001. Kancelář (Computer Press). ISBN 80-722-6546-6.**

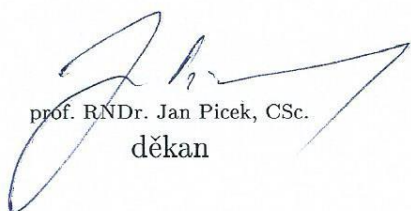
Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.**

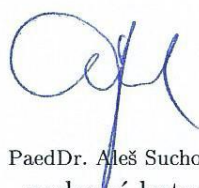
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **6. února 2017**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2018**

  
prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan



  
doc. PaedDr. Aleš Suchoň, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 2. května 2017

## Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:



## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala mé vedoucí práce Mgr. Petře Čaplové, Ph.D. za její vedení, ochotu a cenné rady. Také bych ráda poděkovala mé vedoucí nepovinné praxe ve ŠKODA AUTO a. s. za její rady a poskytování důležitých informací. Nakonec bych chtěla poděkovat všem 317 zaměstnancům ŠKODA AUTO a. s., kteří vyplnili anketu.

## **Anotace**

Bakalářská práce je zaměřena na zdraví a zdravý životní styl zaměstnanců ŠKODA AUTO a. s. První část práce rozebírá obecně pojmy zdraví a životní styl, podporu zdraví a prevenci nemoci a problematiku zdraví z hlediska firemní politiky. Druhá část práce se zabývá společností ŠKODA AUTO a. s. Nejprve jsou uváděny základní informace o společnosti a poté je dopodrobna analyzována podpora zdraví a zdravého životního stylu zaměstnanců. Cílem práce je zjistit, jaká je úroveň podpory zdravého životního stylu zaměstnanců od zaměstnavatele. Vzhledem k dílčím cílům a zaměření práce byla zvolena kvantitativní metoda sběru dat, anketní šetření. Cílem anketního šetření je odpovědět na dílčí cíle práce. Zjistit tedy především, jak zaměstnanci nabízené podpory zdraví a životního stylu využívají, jestli jsou s nabízenou podporou spokojeni, či by něco změnili, případně jak. Anketního šetření se zúčastnilo 317 respondentů z různých oddělení společnosti. Bakalářská práce slouží k nahlédnutí do fungování podpory zdraví a zdravého životního stylu velkého podniku.

## **Klíčová slova**

zdraví, životní styl, podpora zdraví, zdraví a práce, ŠKODA AUTO a. s.

## **Summary**

The bachelor thesis focuses on the health and healthy lifestyle of ŠKODA AUTO a. s. employees. The first part of the thesis discusses in general the concepts of health and healthy lifestyle, health support and illness prevention in terms of corporate policy.

The second part of the thesis is about ŠKODA AUTO a. s. First, basic information about the company is provided, and then the health and healthy lifestyle support of the employees are analyzed in detail. The aim of the thesis is to find out what level of health and healthy lifestyle promotion is offered to employees by the employer. Due to this aim, a quantitative method of data collection was chosen. The purpose of the survey is to respond to the sub-goals of the work. To find out, above all, how employees use health and lifestyle support, whether they are satisfied with the offered support, or whether they would change something or how. The survey was attended by 317 respondents from different departments of the company. The bachelor thesis is used to look into the functioning of the health and the healthy lifestyle promotion of a large company.

### **Key words**

Health, lifestyle, health support, health and work, ŠKODA AUTO a. s.

## Obsah

Seznam obrázků .....	10
Seznam zkratk .....	11
Úvod.....	12
1 Cíle práce .....	13
Dílčí cíle.....	13
2 Zdraví a životní styl z úhlu pohledu vybraných autorů.....	14
2.1 Zdraví jako předpoklad pro aktivní a spokojený život a pro dobrou pracovní výkonnost .....	14
2.2 Determinanty zdraví – jevy a podmínky, které výrazně ovlivňují zdraví.....	15
2.2.1 Obezita jako příčina mnohých nemocí.....	15
2.2.2 Kouření jako jeden z nejzávažnějších rizikových faktorů v České republice .....	16
2.2.3 Duševní potíže jako významná příčina pracovní neschopnosti .....	17
2.3 Podpora zdraví a prevence nemoci .....	17
2.4 Životní styl jako hlavní determinanta zdraví .....	18
2.5 Životní styl současného člověka .....	20
3 Problematika zdraví z hlediska firemní politiky .....	22
3.1 Ochrana zdraví a péče o zaměstnance dle právních norem.....	22
3.2 Pracovní místo a prostředí.....	23
3.3 Nejvíce namáhané části těla v důsledku sedavého způsobu života a sedavého zaměstnání .....	24
3.4 Kompenzační cvičení pro správné držení těla a svalovou rovnováhu .....	26
3.5 Zaměstnání a stres a působení na zdraví člověka.....	28
4 Základní informace o společnosti ŠKODA AUTO a. s. ....	30
4.1 Historie společnosti.....	30
4.2 Základní údaje o společnosti.....	30
4.2.1 Volkswagen group .....	30
4.2.2 ŠKODA AUTO a. s. ....	30
4.3 Zajímavosti o společnosti .....	31



5 Podpora zdraví a zdravého životního stylu zaměstnanců ŠKODA AUTO a. s. ....	33
5.1 Pracovně lékařské prohlídky .....	33
5.2 Preventivní programy .....	34
5.3 Poliklinika ŠKODA .....	37
5.4 První pomoc .....	38
5.5 Ergonomie a fyziologie práce .....	38
5.6 Rehabilitační služby .....	39
6 Anketní šetření .....	42
6.1 Cíle anketního šetření .....	42
6.2 Metodika anketního šetření .....	42
6.3 Výsledky anketního šetření .....	43
6.4 Závěry k anketnímu šetření .....	59
6.5 Zhodnocení situace a doporučení pro ŠKODA AUTO a. s. ....	60
7 Závěr .....	63
8 Seznam použitých zdrojů .....	65
Knižní zdroje .....	65
Internetové zdroje .....	66

## Seznam obrázků

Obrázek 1: Graf k otázce číslo 1 .....	43
Obrázek 2: Graf k otázce číslo 2 .....	44
Obrázek 3: Graf k otázce číslo 3 .....	45
Obrázek 4: Graf k otázce číslo 4 .....	46
Obrázek 5: Graf k otázce číslo 5 .....	47
Obrázek 6: Graf k otázce číslo 6 .....	48
Obrázek 7: Graf k otázce číslo 7 .....	49
Obrázek 8: Graf k otázce číslo 8 .....	50
Obrázek 9: Graf k otázce číslo 9 .....	51
Obrázek 10: Graf k otázce číslo 10 .....	52
Obrázek 11: Graf k otázce číslo 11 .....	53
Obrázek 12: Graf k otázce číslo 12 .....	54
Obrázek 13: Graf k otázce číslo 13 .....	55
Obrázek 14: Graf k otázce číslo 14 .....	56

## **Seznam zkratk**

BMI	Body mass index – index tělesné hmotnosti
CVS	Computer Vision Syndrome – syndrom počítačového vidění
ILO	International Labour Office – Mezinárodní organizace práce
WHR	Waist hip ratio – poměr boků a pasu

## Úvod

Zdraví patří mezi jednu z nejdůležitějších hodnot života člověka. Většina lidí jej také na první místo v důležitosti umísťuje, ale velká část z nich o své zdraví nijak nepečuje. Zdraví je nejvíce ovlivňováno životním stylem a životním prostředím, a to ze 70 %. Nejpodstatnějším determinantem zdraví jsou ale lidé, jejich životní styl a chuť pečovat o své zdraví. V současnosti obrovský technický pokrok vede ale především k sedavému způsobu života. Spojením nedostatečné pohybové aktivity se špatnou stravou a vysokými psychickými nátlaky dochází ke vzniku civilizačních onemocnění.

Pro podniky je nesmírně důležité, aby byli zaměstnanci zdraví a spokojeni, jelikož lidé jsou hlavním zdrojem podniku. V případě zdravých a spokojených zaměstnanců bude podnik prosperovat. Jelikož běžná populace v České republice stráví v zaměstnání přibližně jednu třetinu svého života, je vhodné pečovat o zdraví a podporovat jej přímo na pracovišti. Nejedná se pouze o podporu tělesného zdraví, ale také o podporu zdraví duševního a sociálního. Náklady vložené do podpory zdraví zaměstnanců se poté mnohonásobně vracejí ve formě prosperujícího podniku. Je velice zajímavé zjistit, jak podpora zdraví funguje v tak velkém podniku, jako je ŠKODA AUTO a. s.

Na začátku práce jsou pomocí odborné literatury rozebrány pojmy zdraví, determinanty zdraví, podpora zdraví, životní styl a blíže je zde probrán životní styl současného člověka. Práce postupně přechází z obecného pojetí zdraví do problematiky zdraví z hlediska firemní politiky. Druhá část práce se věnuje společnosti ŠKODA AUTO a. s. Nejdříve jsou zohledněny základní informace a zajímavosti o společnosti a následně je vypracován hlavní cíl práce, kterým je zjistit, jaká je úroveň podpory zdravého životního stylu zaměstnanců ŠKODA AUTO a. s. Práce je zakončena anketním šetřením, díky kterému dojde k zodpovězení na dílčí cíle práce.

Motivací k výběru tématu byl osobní zájem o problematiku zdraví a životního stylu především pomocí pohybových aktivit, ale také prostřednictvím správné stravy a péče o duševní zdraví. Výběr podniku, na který se bude práce zaměřovat, byl snadný, jelikož autorka práce žije v Mladé Boleslavi, kde sídlí hlavní závod ŠKODA AUTO a. s. a pracují zde i její rodinní příslušníci. Vzhledem k tématu bakalářské práce se naskytla možnost vykonávat nepovinnou praxi přímo v tomto závodě na oddělení Zdravotních služeb a ergonomie, které se podporou zdraví svých zaměstnanců zabývá. Díky praxi a přístupu k daným informacím mohl být naplněn hlavní cíl práce. Pomocí anketního šetření poté budou zodpovězeny dílčí cíle práce.

## **1 Cíle práce**

Hlavním cílem této práce je zjistit, jaká je úroveň podpory zdravého životního stylu zaměstnanců ŠKODA AUTO a. s. od zaměstnavatele.

### **Dílčí cíle**

Dílčími cíli práce bylo zjistit:

- 1) Jestli a v jaké míře zaměstnanci podpory využívají.
- 2) Jestli jsou zaměstnanci s podporou spokojeni, či by něco změnili, případně jak.
- 3) Jaký je aktuální zdravotní stav zaměstnanců a jak o své zdraví pečují.
- 4) V jaké míře jsou zaměstnanci informováni od zaměstnavatele v oblasti ergonomie práce a jak jsou při práci chráněni ochrannými zdravotními a ergonomickými pomůckami.
- 5) Jak zaměstnanci pečují o svůj zdravý životní styl a jak si hlídají stravovací režim.

## 2 Zdraví a životní styl z úhlu pohledu vybraných autorů

### 2.1 Zdraví jako předpoklad pro aktivní a spokojený život a pro dobrou pracovní výkonnost

Není vůbec jednoduché striktně definovat, co je to zdraví. Zdraví má mnoho hledisek, které se mění s vývojem společnosti, také v průběhu ontogenetického vývoje a závisí na faktorech, jako je kultura, sociální podmínky, ekonomika a rozvoj lékařské vědy. Běžná populace zdraví definuje jako stav, kdy nás nic nebolí nebo když nejsme nemocní. Světová zdravotnická organizace v roce 1948 definovala zdraví jako: „*stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady.*“ (Machová, 2015, str. 10) Definice Světové zdravotnické organizace ale nevysvětluje, co znamená pojem pohoda. Dojem pohody může každý člověk prožívat jinak, a proto je zdraví velmi osobní pocit a jeho podoba může být u každého člověka odlišná (Machová, 2015).

Holčík (2010) vysvětluje zdraví z praktického pohledu a pojímá jej jako: „*stupnici, na jejímž jednom konci je plný zdravotní potenciál, což je ten nejvyšší stupeň zdraví, kterého člověk může dosáhnout, a na druhém konci je úmrtí.*“ (str.15) Vysvětluje, že v každém bodě této stupnice můžeme hovořit o větším nebo menším zdraví jedince.

Hodaň a Dohnal (2005) ale tvrdí, že zdraví není stav, jak vyplývá z definice WHO. „*Je to proces, tvorba, boj, který nikdy nekončí.*“ (str. 101) Na pojetí slova „stav“ musíme spíše nahlížet jako na vyjádření současného stupně zdraví, ke kterému v průběhu procesu tvorby zdraví došlo.

Zdraví není jen tělesné, nepřítomnost nemoci nebo vady, ale má tři odlišené části, které se vzájemně ovlivňují. Nejedná se jen o tělesné zdraví, ale i zdraví duševní a sociální. Tělesné zdraví se týká především zachování základních fyziologických funkcí orgánů. Duševní zdraví se skládá z emocionálního zdraví a z intelektuálních schopností. Sociální zdraví zahrnuje schopnost navazovat společenské styky, rozvíjet mezilidské vztahy a osvojit si sociální role (Holčík, 2010).

Zdraví je jedna z nejdůležitějších hodnot života. Machová vysvětluje, že tomu tak je proto, že: „*jsme-li zdraví, můžeme pracovat, můžeme uskutečňovat svá přání a realizovat své životní plány.*“ (2015, str. 10) Zdraví je tedy jeden z předpokladů smysluplného života a je ovlivňováno mnoha faktory, mezi které patří zejména životní styl, zdravotně preventivní chování, mezilidské vztahy, životní prostředí a další. Barták (2010) uvádí staré přísloví, které říká, že: „*zdraví mají celou řadu přání, nemocní jedině.*“ Také představuje výrok bývalého ředitele Světové zdravotnické organizace: „*Zdraví není všechno, ale všechno ostatní je bez zdraví nic.*“ (str. 9)

Jak tvrdí Chopra (2014): „*Základem dobrého zdraví je rovnováha.*“ (str. 7) Pokud chceme znát své individuální potřeby, musíme naslouchat vlastnímu tělu, což je základní krok k úplnému zdraví. Například poté, co známe své fyzické potřeby, můžeme uzpůsobit výživu a pohybovou aktivitu pro své tělo. „*Opravdové zdraví není univerzální předpis, ale výlučná rovnováha genetických předpokladů, naučeného chování, věku a vnímání.*“ (Chopra 2014, str. 7)

## **2.2 Determinanty zdraví – jevy a podmínky, které výrazně ovlivňují zdraví**

Zdraví člověka je ovlivňováno pozitivním i negativním působením různých faktorů. Působení může být kladné, zdraví zabezpečující a posilující, nebo záporné, zdraví ochabující a vyvolávající nemoc (Machová, 2015).

Zdraví je ovlivňováno mnoha faktory, ale při zjednodušení se dají vytyčit čtyři základní determinanty zdraví, a to:

- životní styl, který ovlivňuje zdraví téměř ze 40 %,
- životní prostředí, které ovlivňuje zdraví zhruba z 30 %,
- zdravotnické služby, u nichž se vliv odhaduje na 20 %
- genetický základ, kde je vliv okolo 10 %.

Uváděná procenta jsou samozřejmě jen přibližná, ale zásadní je, že životní styl a životní prostředí ovlivňují zdraví lidí ze 70 %, což je velmi výrazné. Přitom je patrné, že se této oblasti nevěnuje dostatečná pozornost.

Nejzásadnějším determinantem zdraví jsou ale lidé. Své zdraví lidé dokáží ohrožovat i poškozovat, ale také chránit a obnovovat (Holčík, 2010).

Podle Holčíka (2010) patří mezi hlavní zdravotní determinanty zdraví v evropském kontinentu: obezita a s ní spjatá výživa a tělesný pohyb, alkohol, kouření, stav životního prostředí, psychické potíže a drogy.

Ve společnosti ŠKODA AUTO a. s. jsou v posledních měsících řešeny problémy s nadváhou a obezitou zaměstnanců. V následující kapitole proto bude problematika obezity představena podrobněji. Stejně tak firma vymýšlí způsoby, jak řešit problémy s kouřením a v neposlední řadě s psychickými problémy zaměstnanců, což je také důležité v následujících kapitolách zmínit.

### **2.2.1 Obezita jako příčina mnohých nemocí**

Obezitu nelze chápat pouze jako nahromadění tuku v těle, ale hlavně jako vážné chronické onemocnění, které souvisí s mnoha dalšími poruchami zdraví, mezi které patří cukrovka, rakovina, nemoci srdce a cév, neplodnost nebo psychosociální poruchy. Obezita se někdy nazývá epidemií 3. tisíciletí, jelikož se dá říci, že přejídání už připravilo o život více lidí než všechny války dohromady. V České republice bylo k roku

2014 postiženo obezitou 21 % mužů a 31 % žen, ale nadváhou trpí více než 50 % obyvatel středního věku, což jsou čísla vyšší, než je evropský průměr. Jak v České republice, tak ve většině vyspělých zemí byl nárůst obezity v posledním desetiletí velice výrazný. Jedním z nejčastějších onemocnění, které těsně souvisí s obezitou, je cukrovka 2. typu. „Přítom primární prevence obezity stejně jako diabetu 2. typu je levná a jednoduchá. Stačí si uvědomit, že zdraví, psychická a fyzická kondice je záležitostí výhradně osobní, nikoliv problémem medicíny.“ (Svět zdraví, 2014)

Na světě je mnoho metod určování obezity, ale nejrozšířenější je metoda BMI, což je metoda, která bere v potaz výšku a váhu jedince a vypočítá se tak, že se tělesná váha v kilogramech vydělí druhou mocninou výšky v metrech. Výsledné hodnoty jsou normovány do mezí podnormálu, normálu a nadnormálu. Tato metoda ale nezohledňuje další faktory, jako je podíl tuku v těle a podobně, může být tedy zkreslující. Další metody určování obezity jsou například WHR, což je poměr obvodu pasu a obvodu boků, nebo měření procenta tuku v těle (Křivohlavý, 2001).

Z hlediska ekonomiky je obezita příčinou ekonomických ztrát v důsledku předčasných úmrtí a snížení pracovní výkonnosti (Holčík, 2010). Co se týče společnosti ŠKODA AUTO a. s. výsledky vyšetření BMI zaměstnanců za rok 2017 také nejsou nijak pozitivní. Z 27 000 testovaných zaměstnanců trpí 10 570 zaměstnanců nadváhou a 6 144 je obézních. (Výroční zpráva ŠA 2017) Vzhledem k počtu zaměstnanců s nadváhou a zaměstnanců trpících obezitou se oddělení Zdravotních služeb snaží pomocí preventivních programů o snížení těchto čísel. Preventivní programy společnosti, které souvisí s obezitou a nadváhou, jak současné, tak plánované, budu rozebírat později v kapitole o preventivních programech.

## **2.2.2 Kouření jako jeden z nejzávažnějších rizikových faktorů v České republice**

Podle Křivohlavého se ukazuje, že kouření láká především lidi, kteří jsou nejistí, kteří mají pocity méněcennosti, trpí syndromem bezmoci a beznaděje, dále lidi žijící v sociální izolaci nebo lidi, kteří snadno podlehnou působení jiných lidí nebo napodobování jejich chování. S tím souvisí fakt, že kouření podle studií do určité míry funguje jako prostředník mezi stresem a jeho zvládnutím. Je známo a zjištěno, že odvykání kouření je nesmírně těžké a pro velkou část populace téměř nemožné. Nejlepší možností, jak předcházet tomu, aby muselo nastat odvykání kouření, je předejít jeho vzniku, což je rozhodnutí zcela svobodné vůle každého jedince, každý za toto rozhodnutí nese zodpovědnost sám osobně (Křivohlavý, 2001).

Kouření má vliv především na rakovinu (30 % úmrtí vlivem kouření) a na kardiovaskulární onemocnění. Novodobé studie sice dokládají, že velká část kuřáků by



chtěla s kouřením přestat, ale i přesto je zjištěno, že téměř jedna čtvrtina populace ve věku 15-24 let je pravidelnými kuřáky (Holčík, 2010).

Podle výsledků výroční zprávy ŠKODA AUTO a. s. 2017 je z necelých 27 500 dotazovaných zaměstnanců přes 16 000 nekuřáků, přes 8 000 kuřáků a přes 2 000 bývalých kuřáků. Oddělení zdravotních služeb vymýšlí preventivní program na méně zdraví škodlivé kouření, které představím později v kapitole preventivních programů společnosti.

### **2.2.3 Duševní potíže jako významná příčina pracovní neschopnosti**

Duševní problémy jsou výraznou příčinou pracovní neschopnosti a také invalidních důchodů a zapříčiňují velké ekonomické i sociální problémy. V důsledku duševních potíží dochází k velkému množství sebevražd (Holčík, 2010).

Údaje z Výroční zprávy ŠKODA AUTO a. s. 2017 ukazují, že z 6 928 zaměstnanců trpí 101 lidí mírnými psychickými problémy. Vážné psychické problémy s nutností medikace nemá z této dotazované skupiny ani jeden zaměstnanec. Společnost ŠKODA AUTO a. s. nemá pro své zaměstnance psychologa ani psychiatra. Léčba zaměstnanců funguje prostřednictvím sjednaných externích lékařů. V současné době se ale vyjednává spolupráce s odborným pracovníkem, který by sídlil přímo v hlavním závodě společnosti.

V determinantech zdraví je dále velice podstatná politická a ekonomická situace, která do určité míry dává možnost volby občanů. Dále je významná kultura, ke které patří tradice, zvyklosti, hodnoty a další faktory, jež nás ovlivňují. Velice důležitý je fakt, že jednotlivé determinanty zdraví se vzájemně propojují a navazují na řadu dalších faktorů a podmínek. Studie také dokládají, že velmi důležitou skutečností pro zdravotní stav člověka má jeho sociální pozice a další sociální faktory, které s ní souvisejí (Holčík, 2015).

## **2.3 Podpora zdraví a prevence nemocí**

Velice důležitou součástí péče o zdraví je podpora zdraví a prevence nemocí. *„Zahrnuje veškeré snahy o pozvednutí celkové úrovně zdraví, a to jak posilováním plné tělesné, duševní a sociální pohody, tak zvyšováním odolnosti vůči nemocem.“* (Machová 2015, str. 12) Mohlo by se zdát, že nejdůležitějšími zdroji péče o zdraví jsou finanční prostředky či úroveň zdravotnických služeb. Hlavním faktorem v podpoře zdraví jsou lidé, jejich životní styl a ochota se podílet na péči o zdraví. Dále také celá společnost a jimi utvářené podmínky pro život (Machová, 2015).

Člověk může podporovat své zdraví pomocí dodržování zdravého životního stylu a péči o životní prostředí. Podle Čeledové: *„má společnost pečovat o dobrou životní úroveň, o vytváření pracovních příležitostí a dobrých pracovních podmínek, o vytváření*

*příležitostí pro sportovní a rekreační aktivity a podporovat vzdělání a šíření informací majících vztah ke zdraví.“ (2010, str. 34)*

Když se zeptáte lidí, co je pro ně nejdůležitější v jejich životě, většina či téměř každý odpoví, že je to zdraví. Umísťují ho tedy na nejvyšší stupeň svých hodnot, ale jejich podíl na tvorbě zdraví je minimální, ne-li nulový. Podle Hodaň a Dohnala (2005) mnoho výzkumů představuje, že se pohybové aktivitě v množství nutném pro tvorbu zdraví věnuje maximálně 10 % dospělé populace. Nepravidelné a tím pádem neúčinné pohybové aktivitě se věnuje maximálně 20-30 % dospělých. Toto vypovídá o skutečnosti, že většina lidí má ke svému zdraví pasivní přístup. Nejsou sami aktivní v prevenci a tvorbě zdraví, ale vydají se komfortnější cestou, a to cestou léčby, nabídnuté nebo nutné.

## **2.4 Životní styl jako hlavní determinanta zdraví**

Nejvýraznější vliv na zdraví má životní styl a stává se tedy hlavní determinantou zdraví. Životní styl představuje dobrovolné chování v různých životních situacích, kdy si můžeme vybrat podle vlastního uvážení z různých eventualit. Můžeme si zvolit zdravé varianty z možností, které se nabízejí, a nepřijmout ty, které nám zdraví poškozují (Machová, 2015).

Životní styl je naprosto individuální a je proměnlivý. Každý člověk si žije svým vlastním životním stylem, každý si jej představuje jinak či se drží jiných zásad, proto je životní styl lidí odlišný (Hodaň, Dohnal, 2005).

*„Rozhodování člověka o jeho chování však není zcela svobodné. Je v souladu s rodinnými zvyklostmi, s tradicemi společnosti, je limitováno ekonomickou situací společnosti i vlastní a v neposlední řadě souvisí také s jeho sociální pozicí.“ (Machová, 2015, str. 15)* Dále záleží na spoustě dalších faktorů, jako je věk, temperament, vzdělání, zaměstnání, pohlaví a postoj člověka. Pokud má člověk dostatečné znalosti o tom, co prospívá a co škodí jeho zdraví, může se poté správně rozhodnout o vlastním chování v oblasti životního stylu (Machová, 2015).

Vytváření a tvarování životního stylu je celoživotní proces. Je výsledkem vlivu všech vyjmenovaných faktorů, ve kterých žijeme, a je jen na každém člověku, jaké k tomu zaujme stanovisko v průběhu života (Jandová, Olesniewicz, Dohnal, 2014).

Hodaň a Dohnal (2005) konstatují, že lidé chápou vztah tělesného pohybu a zdravého životního stylu pozitivně. Zejména se koncentrují na problém podpory a upevnování zdraví, na význam zvyšování tělesné kondice, ale nezapomínají ani na důležitost relaxace a také způsoby využívání volného času.

Životní styl je ovlivňován velkou spoustou faktorů. Podle Šeflové mezi nejvýznamnější patří: pohybová aktivita, výživa a pitný režim, pracovní režim a s ním související volný čas, duševní zdraví, socioekonomický status, vliv prostředí, sociální vztahy, úroveň lékařské péče a další. Všechny tyto faktory dohromady vytváří životní styl a ideálně by měly být ve vzájemné rovnováze (Šeflová, 2014).

Z tohoto velkého množství faktorů se pozastavím u třech zásadních, které nejvýznamněji životní styl ovlivňují a jsou s ním nejvíce spjaty. Je to pohybová aktivita, výživa a duševní zdraví.

### **2.4.1 Pohybová aktivita**

Výraznou složkou životního stylu je pravidelně prováděná pohybová aktivita, která společně s adekvátním energetickým příjmem tvoří nejlepší, nejbezpečnější a také ekonomicky nejméně nákladný preventivní nebo v další fázi léčebný nástroj většiny civilizačních onemocnění. „*V posledních desetiletích podstatně klesá množství pohybu, i když genetické vybavení jedince se nemění. Potřeba pohybu zůstává, ale skutečná realizace znamená deficit a z něj vyplývá řada komplikací.*“ (Šeflová, 2014, str.7)

Existují různá kritéria, která vysvětlují dostatečnou pohybovou aktivitu, tedy aktivitu vhodnou pro udržení zdravého životního stylu. Biddle (2015) uvádí, že dostatečná pohybová aktivita je taková aktivita, kdy dosáhneme minimálně třicetiminutové mírně obtížné aktivity pětikrát týdně nebo dosáhneme minimálně dvacetiminutové obtížné aktivity třikrát týdně či kombinujeme-li mírné a náročné aktivity dohromady.

Biddle dále uvádí průzkumy, které naznačují, že zhruba jedna třetina obyvatel není dostatečně aktivní. Jihovýchodní Asie má relativně nízké procento neaktivních obyvatel a to 17 %, Amerika a východní Středozeří má mnohem vyšší stupeň neaktivních obyvatel, a to 43 %. Všeobecně ve světě platí, že ženy jsou méně aktivní než muži, globálně množství aktivity obyvatel klesá s přibývajícím věkem a pasivita se zvyšuje v bohatých zemích.

### **2.4.2 Výživa**

Výživa je společně s pohybem nejdůležitějším prvkem životního stylu, který můžeme vlastním chováním ovlivnit. „*Ke zdravému životnímu stylu a zdravé výživě patří přiměřený energetický příjem makroživin a adekvátní příjem esenciálních látek jako vitamínů, minerálních látek, stopových prvků, enzymů, esenciálních kyselin a aminokyselin.*“ (Šeflová, 2014, str.8) Potřeba energetického příjmu je individuální a je závislá na pohlaví, věku, tělesné hmotnosti a výšce.

Nejdůležitější zásady ve výživě, která odpovídá zdravému životnímu stylu je jíst pravidelně, jíst pestrou stravu, udržovat si tělesnou váhu v normě a mít radost ze života.

Za vše mluví známá rovnice: správně jíst + hýbat se = žít zdravě a spokojeně. (Zdravá výživa, 2012)

### 2.4.3 Duševní pohoda a zdraví

Bezpochyby velký význam pro životní styl má také duševní zdraví, což není pouze stav bez špatných pocitů nebo příznaků stresu, ale zahrnuje štěstí, duševní pohodu a vyrovnanost a jiné znaky duševního zdraví (Šeflová, 2014).

Fyzická kondice se neustále představuje jako základ zdravého života, ale duševní zdraví je stejně tak významné. Chopra říká, že: „*naším přirozeným stavem je štěstí. Stres, potlačovaná zloba a smutek se hromadí stejně jako jiné prvky destruktivního životního stylu.*“ (2014, str. 8) Pro zdravý životní styl je stejně tak důležité si vytvořit sebeúctu a být šťastný bez ohledu na okolnosti, jako se správně stravovat a mít dostatek pohybové aktivity.

### 2.5 Životní styl současného člověka

Obrovský technický pokrok zcela změnil životní styl obyvatel vyspělých zemí a současná populace začala vést takzvaný sedavý způsob života. Sedí se v pracovní době, v autě nebo jiném dopravním prostředku při cestě do práce a z práce, nechodí se pěšky po schodech a po práci se zase sedí u televize nebo u počítače. Kromě ubývající pohybové aktivity se zhoršují také mezilidské vztahy. Životní styl mnoha lidí totiž směřuje za nepřetržitým spěchem za získáváním nových věcí, za úspěchem, mocí a penězi. „*Člověk na začátku nového tisíciletí stojí na rozcestí. Na jedné straně létá do kosmu, využívá poznatků moderní chemie, atomové fyziky, objevuje podstatu genetické informace. Na druhé straně se objevují nové problémy, které mu život předčasně zkracují nebo zhoršují jeho kvalitu. Jsou to civilizační choroby – kardiovaskulární choroby, nádorová onemocnění, obezita a cukrovka, které jsou důsledkem změny životního stylu, z něhož se vytrácí pohyb, přibývá přejídání a zhoršují se mezilidské vztahy.*“ (Machová, 2015, str. 16)

Velmi častým problémem dnešní populace je stav, kdy snížená pohybová aktivita a vysoké psychické nároky vedou ke vzniku únavy, která směřuje jedince k takové pasivitě, kdy je schopen pouze více přijímat, ale ne ze sebe vydávat. Velká část populace poté vyřeší zvýšené psychické nátlaky zvýšením příjmu potravy, a to především ve večerních hodinách. Což je příčina energetické nerovnováhy a vznikajících poruch tělesného i duševního zdraví. Dodatečně vznikají u některých jedinců civilizační onemocnění (Šeflová, 2014).

Životní styl mnohých jedinců se v současnosti nedá označit jako zdravý, což je paradoxní, jelikož v současné době není vůbec složité zjistit si informace o tom, jak žít zdravě a co pro zdravý životní styl dělat a nedělat. Dokonce většina populace má téměř

přesnou představu o tom, co zdravý životní styl představuje. Svým vlastním chováním si snižujeme kvalitu života související se zdravím (Barták, 2010).

Jelikož cílem mé práce je zjištění úrovně podpory zdravého životního stylu zaměstnanců, nejprve jsem v první kapitole rozebrala teoretické pojetí zdraví a životního stylu a jednotlivých determinantů. Druhá kapitola bude vycházet z těchto teoretických základů a překlene do oblasti pracovní, bude se tedy týkat zdraví zaměstnanců.

### 3 Problematika zdraví z hlediska firemní politiky

Takzvaná firemní politika se dá vyjádřit rovnicí zdravý a spokojený zaměstnanec = prosperující podnik. Zdravý zaměstnanec je nekuřák, který podává výkony s nízkými výkyvy, je pozitivní a oddaný, hrdý na svoji firmu a má dobré rodinné zázemí. Firemní politika se specializuje na vytváření vhodných pracovních podmínek, regeneraci a kompenzaci zaměstnanců v pracovní době, pohyb po pracovní době a společné programy, které směřují do oblasti zdraví a zdravého životního stylu. Tyto náklady se firmě mnohonásobně vrací.

- zdravý člověk má nízkou neúčast, jeho pracovní proces není narušován,
- člověk, který pečuje o své zdraví, má menší pravděpodobnost nemoci z povolání,
- člověk, který pečuje o své zdraví, je imunní vůči stresu,
- zdravý člověk je méně konfliktní ve směru nadřízenosti a podřízenosti,
- v případě onemocnění je u člověka, který pečuje o své zdraví, kratší a méně náročné léčení,
- zdravý člověk je pracovní výkonnější a pracuje s menším ohrožením a bez chyb,
- zdravý člověk má menší četnost pracovních úrazů,
- zdravý člověk se lépe vyrovná s případnou nezaměstnaností (Hodaň, Dohnal, 2005).

Pokud je člověk nucen pracovat ve špatném prostředí, s nadměrným zatížením, v časové tísní nebo pokud bude dostávat úkoly, které neodpovídají jeho možnostem, ztrácí poté motivaci k práci, kladný vztah k podniku a později může docházet i k poškození jeho zdraví. Tyto situace vedou ke snížení pracovní výkonnosti a k větší absenci. Jelikož jsou hlavním zdrojem podniku lidé, jsou jejich pracovní podmínky velice důležité. (Dvořáková a kol., 2012).

#### 3.1 Ochrana zdraví a péče o zaměstnance dle právních norem

Bezpečnost a ochrana zdraví při práci je pátou částí Zákoníku práce a je nadřazená veškeré podpoře zdraví v pracovněprávních vztazích. Udává především zaměstnavateli povinnost: „zajistit bezpečnost a ochranu zdraví zaměstnancům při práci s ohledem na rizika možného ohrožení jejich života a zdraví, která se týkají výkonu práce.“ (§ 101, Zákoník práce) Tato povinnost je bez výjimky součástí pracovních povinností všech vedoucích zaměstnanců a vztahuje se na všechny osoby zdržující se na pracovišti zaměstnavatele. Zaměstnavatel je dále povinen vytvářet bezpečné a zdraví neohrožující pracovní prostředí a podmínky a dále přijímat opatření k předcházení rizik a pokud se rizika vyskytují, tak je odstranit a tam, kde jsou rizika neodstranitelná, tak je minimalizovat.

§ 224 zákoníku práce uvádí, že: „zaměstnavatelé jsou povinni vytvářet zaměstnancům pracovní podmínky, které umožňují bezpečný výkon práce, a v souladu se zvláštními pracovními předpisy zajišťovat pro zaměstnance závodní preventivní péči. Toto ustanovení vytváří základ pro zaměstnavatele při vytváření příhodných pracovních podmínek zaměstnancům. Tyto pracovní

podmínky vycházejí z Listiny základních práv a svobod. Vyšší a další nároky se mohou dohodnout v kolektivních smlouvách (Neščáková, Jakubka, 2012).

Od roku 1988, kdy jsme tehdy jako ČSSR přijali Úmluvu ILO č. 161/1985, je povinností vést pracovně lékařskou péči pro všechny zaměstnance. Pracovní lékařství je definováno jako: „*Interdisciplinární obor, který se zabývá studiem vlivu práce a pracovních podmínek na zdravotní stav pracovníků, prevencí, diagnostikou, léčbou a posudkovými aspekty nemocí způsobených nebo zhoršených pracovními podmínkami a dohledem nad dodržováním zdravých pracovních podmínek.*“ (Pelclová, Lebedová, Fenclová, Lukáš, 2002, str. 9) Cílem je podpora zdraví zaměstnanců a vytvoření zdravého pracovního prostředí. Pracovně lékařská péče se skládá z dohledu nad pracovním prostředím a pracovními podmínkami, kdy se pravidelně kontroluje pracoviště a pracovní prostředí, odhalují se nedostatky a vady, které by mohly škodit zdraví zaměstnanců. Dále do pracovně lékařské péče patří odborná poradenská činnost, která se například týká otázek ergonomie práce, fyziologie a psychologie práce, při výstavbě pracovišť, při stanovení režimu práce a odpočinku, při školení první pomoci, bezpečnosti a ochrany zdraví při práci a podobně. Poslední částí je dohled na zdraví zaměstnanců, pod který patří pravidelné preventivní prohlídky, vystavování posudků o zdravotní způsobilosti, poskytování první pomoci zaměstnancům a vytváření preventivních programů pro podporu zdraví (Pelclová, Lebedová, Fenclová, Lukáš, 2002).

Odvracenou stranou práce jsou pracovní úrazy a nemoci z povolání. Kočí, Kopecká & Stiebitz (2013) dokládají výzkumy z roku 2008, kde je ukázáno, že v Evropské unii každé 3,5 minuty zemře někdo na důsledky související s prací a každé 4,5 sekundy v Evropské unii dojde k pracovnímu úrazu delšímu než na 3 dny, z čehož vyplývá, že to je více než 7 milionů úrazů za rok jen v Evropské unii. Dle statistiky z roku 2011 bylo v České republice denně průměrně práce neschopno přes 7 000 lidí pro pracovní úraz. Ve společnosti ŠKODA AUTO a. s. byla pracovní neschopnost za pracovní dny za rok 2017 3,4 % (zaměstnanecký portál).

### **3.2 Pracovní místo a prostředí**

Ergonomické uspořádání pracovního místa má za cíl vytvořit pracovní podmínky, ve kterých nebude docházet k nadměrné zátěži, jako je jednostranná zátěž, nevhodné pracovní polohy nebo únavové projevy. Přínos ergonomického řešení je z dlouhodobého hlediska velmi zásadní. Dochází ke snížení nemocnosti, zlepšení pracovní harmonie, zvýšení produktivity práce či k prodloužení produktivního věku. Ergonomickým uspořádáním se rozumí: „*respektování antropometrických, fyziologických, hygienických a psychofyziologických požadavků jako důležitých kritérií pro navrhování, konstrukci a úpravu pracovních systémů.*“ (Matoušek. Baumruk, 2000, str. 4)

Pracovní prostředí by mělo být přiměřeně velké, dostatečně osvětlené, dobře odhlučněné a větratelné. Bohužel si většinou při nástupu do zaměstnání nemůžeme vybrat pracovní prostředí,

ale můžeme ho alespoň do určité míry poupravit, což je záchytný bod v předcházení tělesných problémů vzniklých při práci. Velice důležitý je výběr pracovního stolu, židle, monitoru a jeho příslušenství a jejich umístění. Špatné umístění tohoto vybavení například přetěžuje svaly v oblasti šíje. Ideální pozice při práci je takzvaná ekonomická poloha, což není nejpohodlnější, ale ta nejvhodnější varianta pro naše tělo. Je to taková pozice, při které jsou naše svaly v rovnováze. Doporučen je také dynamický sed, tedy co nejčastější střídání poloh, což samozřejmě není úplně vhodné při práci, kdy se musí člověk neustále soustředit. Proto je vhodné alespoň střídat sed v přední, střední a zadní poloze. V současnosti se také často využívá místo židle gymnastický míč, jehož výhodou je v pružnosti, dá se na něm tedy při sedu pohupovat či přenášet váhu z jedné nohy na druhou. Sed na míči také podporuje vzpřímené držení páteře, ovšem jen do doby, než se začnou svaly unavovat, proto je vhodné míč se židlí střídat. Pro sed na židli existuje také řada dalších pomůcek, jako je bederní podložka, pro zajištění přirozeného prohnutí bederní páteře nebo overball, na kterém se dá sedět, anebo se dá použít místo bederní podložky (Zemanová, Ručková, 2001).

### **3.3 Nejvíce namáhané části těla v důsledku sedavého způsobu života a sedavého zaměstnání**

Lidské tělo bylo stvořeno k pohybu. Životní styl populace je v dnešní době ale spíše sedavý, dochází k dlouhému sezení ve škole a později v zaměstnání a pohybu tím pádem ubývá. I při sedavém zaměstnání jsou některé svalové skupiny přetěžovány, některé naopak ochabují a výsledkem jsou bolestivé příznaky svalové dysbalance. Práci oslabených svalů poté přejímají silnější svaly a tím se upevňuje špatné držení těla a dochází k přetěžování kloubů. V ideálním případě by lidé měli svým zdravotním problémům předcházet, tedy se o sebe starat, i když jim nic neschází a nic je nebolí. V případě, kdy o své zdraví člověk nepečuje, je velmi individuální, kdy se obtíže objeví. Záleží především na zdravotním stavu a sportovní minulosti. Paradoxně se častěji objevují tyto zdravotní problémy u bývalých sportovců, a to z toho důvodu, že omezí pohyb, na který bylo tělo dříve zvyklé. Ale pokud se problémy u této části populace objeví, jdou snáze odstranit a sportovaný člověk je ochoten tomu něco obětovat. Kdežto nesportovec s těmito zdravotními obtížemi bude bojovat hůře, jelikož má zafixované různé chyby, které se bude těžko odnaučovat, a především pro něho bude těžší se k pohybu přinutit (Zemanová, Ručková, 2001).

U většiny lidí dochází nejen k nedostatku aerobního pohybu, ale i k nedostatku kompenzace statických poloh při sedavém způsobu života. Důsledky poté vedou k řadě civilizačních onemocnění, jako je obezita, cukrovka, srdeční choroby nebo alergie. Nedostatek pohybu také vede u mládeže k poruchám držení těla, které se poté v dospělosti projeví potížemi s páteří (Bursová, 2005).

Podle Zemanové a Ručkové (2001) jsou nejčastěji namáhané při sedavém zaměstnání:

#### **dolní končetiny a chodidla**



Častým problémem, především u žen, jsou takzvané těžké nohy, tedy tlak v lýtkách a chodidlech, otoky kotníků a případně vznik křečových žil. Příčinou je dlouhé sezení, kdy dochází ke snížení návratu krve do srdce a krev se začíná v žilách hromadit.

### **klouby dolních končetin**

Kolena a kyčle při dlouhodobém sedu bolestivě ztuhnou, navíc se při sedu zkracují svaly na zadní straně lýtky a svaly na vnitřní a zadní straně stehna. Řešením je snaha v práci celou pracovní dobu nesedět, ale občas se protáhnout. Pro kyčelní kloub je naprosto nevhodný sed s nohou přes nohu. Přetěžuje se jím kyčelní kloub a snižuje se žilní návratnost.

### **pánev**

Nejčastějším problémem pánve je bolest v kříži, která je způsobená nevhodným a dlouhým sezením a dále nepoměrem mezi ochablými břišními svaly a zkrácenými zádovými svaly. Proto je tedy nutné břišní svaly posilovat a zádové svaly protahovat.

### **hrudník**

V oblasti hrudníku se vyskytuje bolest mezi lopatkami nebo u spojení žeber s hrudní kostí. Příčinou bývají shrbená záda, při kterých se přetěžují klouby hrudního koše. Toto špatné držení těla v sedu si můžeme přenést i do jiných poloh. Mezilopatkové svaly ochabují a je nutné je posilovat, prsní svaly se zkracují a je tedy nutné je protahovat.

### **krk a hlava**

Bolesti šíje a hlavy jsou spolu s bolestí kříže nejčastějšími obtížemi při sedavém zaměstnání. Příčinou je přetížené šíjové svalstvo. Bolest hlavy je také způsobena únavou očí z monitoru, dále celkovou únavou a v neposlední řadě předsunem a rotací hlavy.

### **zápěstí**

Problémy se zápěstím vznikají především v důsledku strnulé pozice rukou a předloktí při psaní na klávesnici a při používání počítačové myši. Dlouhodobé přetěžování vede ke vzniku otoků a velké bolestivosti. Kvůli otoku se snižuje průtok krve a dochází k potlačení nervů, což způsobuje syndrom karpálního tunelu.

### **oči**

Velká část zaměstnanců se sedavým zaměstnáním, kteří používají počítač, trpí takzvaným CVS syndromem, do kterého patří pocit napětí v očích a okolo očí, pálení očí, bolesti hlavy, zamlžování vidění, suchost očí, ale také bolesti krční páteře a ramen. Největším problémem pro oči je odlišná vzdálenost obrazovky, klávesnice a materiálů a dále také jejich sklon. Tyto parametry kladou velké nároky na okohybný systém, který je přetěžován.

### 3.4 Kompenzační cvičení pro správné držení těla a svalovou rovnováhu

Pro regeneraci po fyzické i psychické stránce se doporučuje během pracovní doby práci po určitých intervalech přerušovat. Interval přerušení práce je velice individuální, ale neměl by překročit 2 hodiny. Na protažení a rozproudění krevního oběhu stačí malá přestávka v rozmezí 5-15 minut a ideální je zapojit i dechové cvičení. Po tomto krátkém protažení je vhodné změnit polohu sedu (Zemanová, Ručková, 2001).

Kompenzační cvičení jsou podle Bursové cíleně zaměřená na: „*harmonizaci pohybového systému se správným držením těla a svalovou rovnováhou, jež současně napomáhá optimalizaci jednotlivých funkcí vnitřních orgánů a psychické i sociální pohodě.*“ (2005, str. 9) Nejdůležitější je správné provedení cviků. Kompenzační cvičení jsou proměnlivé jednoduché cviky v různých polohách, které se dají různě přizpůsobovat a dá se k nim využít náčiní nebo nářadí. Výběr cviků by měl odpovídat funkčnímu stavu hybného systému člověka. Kompenzační cvičení se skládá ze cvičení uvolňovacího, protahovacího a posilovacího. Pohybový režim jedince by měl být každodenní a měl by být zaměřený především na udržení svalové rovnováhy, správné držení těla a na pevnost, pružnost a pohyblivost páteře. Při dodržování předepsaných cviků přesným způsobem se kompenzační cviky mohou stát nejspolehlivější prevencí poruch hybného systému nebo případně nejlepším prostředkem, jak poruchy odstranit.

Pozice u pracovního stolu a téměř nulový pohyb při práci vede k tomu, že nevyužíváme celou kapacitu plic, ale dýcháme povrchněji, pohyb břišní stěny je omezen a dýchání se přesouvá pouze do oblasti hrudníku, čímž dochází ke snížení prokrvení plic. Když se připočte, že v naší populaci jsou běžné oslabené břišní svaly a dále to, jak je znečištěné ovzduší, zjistíme, že máme mnohonásobně sníženou funkci plic a jsme více náchylní k onemocnění cest dýchacích. Vhodným pomocníkem pro podporu správného dýchání jsou dechová cvičení, jejichž hlavním cílem je naučit se ovládat bránici a využívat horní i dolní končetiny k rozpínání, ale i stlačování hrudníku. Pomocí dechového cvičení dochází k pozitivní podpoře krevního oběhu, trávení a psychiky (Zemanová, Ručková, 2001). Tato cvičení navíc pomáhají odstraňovat poruchy páteře a správně upravují postavení hrudníku a pánve. Dále slouží jako relaxační cvičení, protože pozitivně působí na psychiku člověka (Bursová, 2005).

V návaznosti na nejvíce namáhané části těla při sedavém zaměstnání z předchozí podkapitoly nyní v krátkosti představím vhodné kompenzační cviky podle Bursové (2005).

U dolních končetin a chodidel je velice důležité protahovat zadní stranu stehen a lýtek. Cviky na protažení zadní strany nohou se dají provádět přímo v kanceláři s pomocí kancelářské židle či stolu. Základní poloha je s nádechem vzpor dřepmo oporem o židli či stůl. S výdechem se pomalu přechází do vzpor stojmo, kdy člověk propíná kolena a přechází do rovného předklonu s hlavou v prodloužení těla. Jelikož zkrácené svaly na zadní straně lýtka a ochablé svaly na holeni mohou

negativně působit na nožní klenbu, je vhodné posilovat malé svaly na plosce nohy například uchopováním malých předmětů do prstů u nohou či chodit naboso.

Pro klouby dolních končetin je vhodné uvolňovat kyčelní kloub. Základní pozice je s nádechem v lehu na zádech mírně roznožném. Při výdechu dochází k vtáčení špiček dovnitř, s nádechem zpět do základní pozice, s výdechem vytočení špiček ven a s nádechem zpět do základní pozice. Tímto cvičením dochází k většímu kloubnímu rozsahu a ke zvětšení pružnosti vazů v oblasti kyčelního kloubu.

V oblasti pánve dochází nejčastěji k přetížení z důsledků ochablých břišních svalů a zkrácených zádových svalů. U posilování břišních svalů je nejdůležitější upevnit flexi šjíje a podsazení pánve. Nejsnazší cviky jsou v lehu pokrčmo, protože se zde nejlépe udrží podsazená pánev a přitisklá bedra k podložce. Je vhodné posilovat jak dolní část břišních svalů, tak horní část a šikmé svaly břišní. Naopak zkrácené zádové svaly musíme protahovat, a to například ve vzporu klečmo, kdy jedinec při nádechu prohýbá páteř od hlavy až po bederní páteř, s výdechem poté přechází do ohýbání páteře pomocí podsazením pánve, ohnutím hrudní části až po předklon hlavy. Další možností je nácvik hlubokého ohnutého předklonu v sedu.

Oblast hrudníku může být přetížená z důvodu zkrácených prsních a ochablých mezilopatkových svalů. Prsní svaly se dají například protahovat v lehu na zádech na vyvýšené podložce, kdy se cvičící snaží plynule přejít z připažení s dlaněmi vzhůru přes upažení až do vzpažení. Mezilopatkové svaly se nejlépe posilují v lehu na břiše s čelem položeným na zemi a s dlaněmi položenými na hýždích. Cvičící se snaží stahovat lopatky co nejvíce k sobě s výdechem a s nádechem povolí zpět.

Pro přetížené šjíjové svalstvo je důležité uvolňování a protahování krční páteře, a to prováděním pohybů hlavou do všech směrů, tedy předklony, úklony, záklony, rotace, kývavé pohyby. Cvičící musí dbát na správnou výchozí a končnou pozici, kterou je vytažení hlavy v ose páteře s mírným přitažením brady k jamce hrdelní. Postupně cvičící může přidávat vlastní paži jako závaží, ale musí kontrolovat zatažení ramen dolů.

Přetěžované zápěstí se protahuje do krajních poloh dopomocí druhé ruky. Ve stoji či v sedu si jedinec zapře loket o trup, dlaň směřuje vzhůru, druhá ruka chytí prsty včetně palce a tahem ohýbá zápěstí směrem dolů. To samé jedinec provádí na druhou stranu, tedy otočí dlaň směrem dolů a pomocí druhé ruky ohýbá zápěstí.

Pro kompenzaci sedavého zaměstnání jsou také vhodné další sportovní aktivity, jako je kondiční běhání, cyklistika, posilovna, aerobní cvičení nebo plavání. Při běhání se aktivují všechny svaly těla, roste dechová kapacita a také celková kondice jedince. Nevýhodou běhu je zvýšená zátěž na klouby nohou a páteře. Naopak plavání je vhodné právě pro lidi, kteří mají problémy s klouby. Tlak vody posiluje dechové svaly a zvyšuje se kapacita plic (Zemanová, Ručková, 2001).

### 3.5 Zaměstnání a stres a působení na zdraví člověka

Stres je definován jako: „*emocionální zážitek, který je doprovázen určitým souborem biochemických, fyziologických, kognitivních a behaviorálních změn.*“ (Křivohlavý, 2001, str. 170) V teorii stresu hovoříme o negativních vlivech, které vedou k napětí, což jsou stresory, ale také o faktorech, které člověka povzbuzují a dodávají mu sílu, což jsou salutory. Stresor nemusí být vždy jedna silná emocionální zátěž, ale také velké množství běžných starostí, které se nakupí. Dokonce studie dokazují, že kupící se běžné denní starosti se podílejí na větším stresu než velké jednotlivé stresory. Stres se dále dělí na distres – negativní stres, a eustres – nejde o negativní zážitek, ale o snahu zvládnout něco, co je sice pro člověka náročné, ale přináší mu to radost.

Dříve se lidé domnívali, že čím vyšší pracovní postavení je, tím je vyšší stres. Studie ale později dokázaly, že naopak pracovníci střední společenské vrstvy, tedy mistři, dílovedoucí apod., jsou ti, kteří nejvíce trpí pracovním stresem. Ukázalo se, že největším stresorem pro tyto pracovníky je fakt, že jsou na ně kladeny velké nároky shora, ale není jim dávána téměř žádná možnost řízení potřebných věcí. Stres na pracovišti velice ovlivňuje vztahy mezi lidmi a fyzikální faktory, jako je hluk, teplota a podobně. Dále je stres mocněn přetížením, časovým stresem, neúměrně velkou odpovědností, nevyjasněním pravomocí, vysilující snahou o kariéru a dalšími jevy. Podle studií, které Křivohlavý dále dokládá, mezi nejvíce zasažené profese stresem patří laboratorní technici, konstruktéři, čišníci či lidé obsluhující stroje.

Hans Seley popisuje jednotlivá povolání a jejich vliv na stres. V ohledu na společnost ŠKODA AUTO a. s. bude rozebráno zaměstnání v průmyslu, vedoucí pracovníky a práci na směny. Zaměstnání v průmyslu podle studií zvyšuje distres jak u řadových zaměstnanců, tak u vysokého managementu, nejčastěji příliš časným nebo opožděným povýšením a také ignorací vedoucích zaměstnanců vůči osobním problémům řadových zaměstnanců. Výzkumy dokládají, že v tomto odvětví vážný distres může způsobovat sexuální impotenci a neplodnost. Co se týče vedoucích zaměstnanců, pokud berou svoji zodpovědnost opravdu vážně, poté může vést k těžkému stresu, který má fyzické i psychické negativní projevy, které mohou způsobit nemoc. Důležité ale je, jak člověk dokáže na stres reagovat, proto musíme brát v potaz, že někteří lidé se rodí jako vedoucí, jiní jako podřízení. Pracovníci na směny a pracovníci s dlouhou pracovní dobou jsou náchylnější k srdečním příhodám. Dále často trpí vředy, a to především při práci v noci, která je velice vysilující a ruší člověku duševní rovnováhu. Při střídavých směnách zase dochází k poruchám produkce kortikoidů a adrenalinu (Seley, 2016).

Křivohlavý (2001) popisuje, jak stres působí na zdravotní stav jedince. Píše, že může ovlivňovat zdraví negativním způsobem přímo nebo nepřímo. Přímé ovlivnění je negativní vliv na imunitní, endokrinní a nervový systém a nepřímý vliv se odráží ve změně chování člověka, například změnou životního stylu. Stres má negativní vliv na zdraví člověka a projevuje se

například infekčními nemocemi, hypertenzí a dalšími kardiovaskulárními onemocněními, bolestmi hlavy, astmatem či cukrovkou.

Jak tedy může člověk se stresem bojovat nebo ho zvládat? Ideální variantou je fyzické cvičení. Cvičení pomáhá snížit hladinu noradrenalinu, který je uvolněn při stresu, dále zvyšovat obranyschopnost vůči infekcím a snížit záporné účinky stresu. Pohybovou aktivitou se stresová situace zmenšuje, a navíc se člověk připravuje na to, aby lépe zvládl příští stres a odolával depresi. U většiny lidí je ale reakcí na stres spíše přejídání, konzumace alkoholu, kouření nebo užívání návykových látek. Tyto reakce na stres násobené úzkostnými stavy situaci ještě zhoršují. Světová zdravotnická organizace varuje: *„že do roku 2020 bude deprese druhou nejčastější příčinou smrti a postižení ve světě – především proto, že náš životní styl je čím dál tím stresovější, větší je i chudoba a zvyšuje se násilí.“* (Joshi, 2007, str. 131)

Z celé této kapitoly vyplývá, že je pro firmy nezbytné, aby se důkladně staraly o své zaměstnance. Poté budou výnosy z této podpory mnohonásobně vyšší než vložené náklady. Tyto aspekty si společnost ŠKODA AUTO a. s., o které pojednává má práce, velice dobře uvědomuje a je jednou z neúspěšnějších firem v České republice, co se týká péče o své zaměstnance.

## 4 Základní informace o společnosti ŠKODA AUTO a. s.

Jelikož se cíl mé práce vztahuje ke společnosti ŠKODA AUTO a. s., v následující kapitole uvedu základní informace o této úspěšné automobilce, která vyniká na poli českých zaměstnavatelů ve všech ohledech.

### 4.1 Historie společnosti

Značka ŠKODA se řadí k automobilovým výrobcům s nejbohatší historií a patří k nejstarším automobilkám na světě. Firmu založil v roce 1895 mechanik Václav Laurin a knihkupec Václav Klement ve městě Jungbunzlau, tedy v současné Mladé Boleslavi. Nejdříve vyráběli jízdní kola a o čtyři roky později přešli ke stavbě motocyklů, které se řadily k prvním na světě a získaly mnoho ocenění ze závodů a také rychlostních rekordů. Tyto úspěchy vedly k tomu, že v roce 1905 představili svůj první automobil. V roce 1925 se společnost spojila se strojírenským podnikem ŠKODA Plzeň. Od té doby došlo k mnohým změnám a v roce 1991 se společnost stala součástí koncernu Volkswagen (Škoda Media Portal, 2018, Škoda Auto, 2018).

### 4.2 Základní údaje o společnosti

#### 4.2.1 Volkswagen group

Volkswagen group, jejichž členem je ŠKODA AUTO a. s., tvoří dvanáct značek ze sedmi zemí světa. Jsou to značky Volkswagen, Audi, Seat, ŠKODA, Bentley, Bugatti, Lamborghini, Porsche, Volkswagen užitkové vozy, Scania, MAN, Ducati. Koncern má sídlo ve Wolfsburgu a patří k jednomu z nejdůležitějších výrobců automobilů v Evropě. Koncern vlastní 119 výrobních závodů po celém světě, prodává na 153 trzích, má 592 600 zaměstnanců a vyrábí 41 000 vozů denně. Od vstupu společnosti ŠKODA do koncernu se pětinašobně zvýšil odbyt, počet zaměstnanců vzrostl o 70 % a průměrná výroba vozů za den se zvýšila sedmkrát (Krejčíková, 2018).

#### 4.2.2 ŠKODA AUTO a. s.

ŠKODA AUTO a. s. je akciovou společností. „*Akciová společnost je nesložitější právní formou podniku. Jedná se o společnost, jejíž základní kapitál je rozdělen na akcie, které drží jednotliví akcionáři, kteří za dluhy společnosti neručí. Za své závazky ručí akciová společnost sama, a to celým svým majetkem.*“ (Lipovská, 2017, str. 3) Statutárním orgánem ŠKODA AUTO a. s. je představenstvo, které se skládá z šesti členů představenstva a jednoho předsedy představenstva. Dozorčí rada má poté sedm členů a jednoho předsedu dozorčí rady. Společnost byla zapsána do obchodního rejstříku 20. listopadu 1990. Základní kapitál činí necelých 17 miliard korun. ŠKODA AUTO a. s. má vlastní výrobní závody v Česku a Indii. Automobily ŠKODA se dále vyrábějí v Číně, Rusku, Kazachstánu, na Slovensku a na Ukrajině. Denně se ve výrobních závodech ŠKODA vyrobí 5 030 vozů. V České republice jsou tři výrobní závody, a to v Mladé Boleslavi, Kvasinách a Vrchlabí. Mladá Boleslav a Kvasiny zodpovídají za výrobu vozů,

ve Vrchlabí probíhá výroba převodovek. ŠKODA AUTO a. s. má v současné době sedm modelů aut, a sice Citigo, Fabia, Octavia, Rapid, Superb, Kodiaq a Karoq. V Mladé Boleslavi se vyrábějí vozy Octavia, Rapid a Fabia, v Kvasinách poté Superb, Karoq a Kodiaq. Citigo se vyrábí v Bratislavě (Michalec, 2017).

Společnost se skládá ze sedmi oblastí:

G – předseda představenstva

F – finance a IT

V – prodej a marketing

P – výroba a logistika

E – technický vývoj

S – řízení lidských zdrojů

B - nákup

Podle zprávy o stavu personálu k 31. 1. 2018 má ŠKODA AUTO a. s. 33 576 zaměstnanců, z čehož necelých 25 000 zaměstnanců sídlí v hlavním závodě v Mladé Boleslavi. Průměrný věk zaměstnanců je 39 let. Služební věk se poté pohybuje okolo 12,5 let. Ve firmě je v průměru 19,5 % žen a 9,9 % cizinců. Co se týká kvalifikační struktury zaměstnanců, tak necelých 50 % zaměstnanců je vyučeno, okolo 16 % jsou zaměstnanci vyučeni s maturitou a přes 14 % je vysokoškolsky vzdělaných. Tyto údaje jsou z 31. 12. 2017 (Bláha, 2018).

V roce 2017 se společnosti podařilo již po čtvrté po sobě překonat hranici jednoho milionu prodaných vozů. Tentokrát se to podařilo již v říjnu roku 2017. Listopad byl poté neúspěšnějším měsícem v historii společnosti, kdy automobilka dodala svým zákazníkům přes 114 000 vozů. Tržby společnosti v roce 2016 činily 348 miliard korun (Halesová, 2017).

### **4.3 Zajímavosti o společnosti**

#### **Odpovědnost za životní prostředí**

ŠKODA AUTO a. s. se snaží snížit spotřebu paliva i emise výfukových plynů. K tomu využívá těch nejmodernějších technologií. Při výrobním procesu se snaží o maximální ohleduplnost k životnímu prostředí. Pozornost věnuje ale také vozům, které již dosloužily a zajišťují jejich maximální možnou recyklaci. Společnost také získala řadu ocenění za ochranu životního prostředí (Škoda Auto, 2018b).

#### **Sázení stromků**

Automobilka za každý prodaný automobil vysadí jeden strom. V roce 2016 tak díky ŠKODA AUTO a. s. bylo vysázeno 640 000 stromků ve více než 60 oblastech České republiky (Škoda Auto, 2017).

#### **Grantové programy**

ŠKODA AUTO a. s. každý rok vyhlašuje grantové programy pro rozvoj regionů, a to zejména těch, kde jsou výrobní závody, tedy Mladá Boleslav, Kvasiny a Vrchlabí. V roce 2017 společnost podpořila více než 100 projektů a vyhlásila sedm regionálních grantových projektů v hodně téměř 5 milionů korun (Škoda Auto, 2018c).

### **Dopravní bezpečnost**

Automobilka se snaží zvyšovat bezpečnost svých vyráběných vozů pomocí podrobných analýz z příčin a průběhů dopravních nehod. Dále se snaží vzdělávat děti a veřejnost ohledně dopravní výchovy pomocí různých filmů a školení (Škoda Auto, 2018d).

### **Školení hasičů**

Ve spolupráci s Hasičským záchranným sborem, Policií ČR, nemocnicemi a podobně dochází ke školení, aby hasiči co nejlépe vozy ŠKODA znali, a tím pádem mohli co nejrychleji a nejbezpečněji vyprostit lidi z auta při autonehodě (Škoda Auto, 2018d).

### **Sponzoring**

ŠKODA AUTO a. s. je dlouholetým sponzorem například Tour de France a dalších cyklistických závodů a především je již 25 let hlavním partnerem Mistrovství světa v ledním hokeji (Novák, 2017).

### **TOP zaměstnavatel**

V únoru 2018 se stala společnost ŠKODA AUTO a. s. již po třetí absolutním vítězem soutěže TOP Zaměstnavatelé. Výsledky studie byly stanoveny na základě průzkumu u více než 10 tisíců vysokoškolských studentů. Společnost převzala ocenění také za vítěze kategorie Automobilový a strojírenský průmysl (Škoda Auto, 2018e).



## **5 Podpora zdraví a zdravého životního stylu zaměstnanců**

### **ŠKODA AUTO a. s.**

V následující kapitole bude rozebrán hlavní cíl bakalářské práce, kterým je zjištění, jaká je úroveň podpory zdraví a životního stylu zaměstnanců ŠKODA AUTO a. s. od zaměstnavatele. Hlavní cíl práce jsem mohla naplnit především z důvodu vlastního působení na oddělení Zdravotních služeb a ergonomie ve ŠKODA AUTO a. s. jako praktikant.

Ochrana a podpora zdraví zaměstnanců ŠKODA AUTO a. s. je jednou z hlavních priorit vedení společnosti, a proto svým zaměstnancům nabízí širokou nabídku zdravotních benefitů. Koncepce podpory zdraví ŠKODA AUTO a. s. je složkou Etického kodexu společnosti a zároveň je součástí Kolektivní smlouvy. Podpora zdraví je financována útvarem SG – Zdravotní služby a ergonomie a z rozpočtu sociálních výdajů společnosti ŠKODA AUTO a. s. Veškeré důležité informace o podpoře zdraví najdou zaměstnanci na Zaměstnaneckém portále ŠKODA, ze kterého bude čerpána velká část této kapitoly. Zaměstnanecký portál není dostupný veřejnosti, ale je přístupný pouze zaměstnancům společnosti z pracovního počítače po přihlášení, dále v informačních koutcích, které slouží pro pracovníky z výroby, kteří nemají svůj pracovní počítač.

Do podpory zdraví ve ŠKODA AUTO a. s. patří pracovně lékařské prohlídky, preventivní programy, Poliklinika ŠKODA, První pomoc, Ergonomie a fyziologie práce a rehabilitační služby.

#### **5.1 Pracovně lékařské prohlídky**

Povinnost zabezpečit pracovně lékařské prohlídky vyplývá ze zákona. Společnost ŠKODA AUTO a. s. má unikátní postavení v péči o zaměstnance, a to také díky tomu, že funguje zároveň jako poskytovatel zdravotních služeb. Na základě oprávnění vydaného dle zákona číslo 372/2011 Sb. poskytuje zdravotní služby ve čtyřech oborech, a to pracovně lékařské služby, všeobecné praktické lékařství, ergoterapie a neurologie. Největší a nejdůležitější část aktivit zdravotní péče se týká pracovně lékařských služeb, což jsou konkrétně pravidelné preventivní prohlídky zaměstnanců, dohled na pracovištích a školení v poskytování první pomoci.

Pracovního lékaře svým zaměstnancům určuje zaměstnavatel, který také hradí náklady spojené s jejich zajištěním. Jednotlivá pracoviště jsou ve společnosti rozdělena do preventivních obvodů. Lékaři a zdravotní personál jsou většinou zaměstnanci firmy, ale jsou zde i smluvní lékaři. Zaměstnanci mají ze zákona povinnost absolvovat preventivní prohlídky, ať už to jsou prohlídky vstupní, výstupní, periodické či mimořádné. Při prohlídkách je hodnocen zdravotní stav zaměstnance a vliv pracovní činnosti, pracovního prostředí a pracovních podmínek na jeho zdraví.

Za rok 2017 bylo provedeno přes 6 000 vstupních prohlídek a 195 výstupních prohlídek. V současné době má společnost 20 lékařů vykonávajících pracovní lékařství. Každý lékař za rok 2017 provedl v průměru necelých 2 000 prohlídek. Co se týká závěrů lékařských prohlídek, přes

25 000 zaměstnanců je zdravotně způsobilých, 3 500 zaměstnanců je zdravotně způsobilých s podmínkou a téměř 500 zaměstnanců je zdravotně nezpůsobilých (Krejčíková, 2018b).

## **5.2 Preventivní programy**

Společnost ŠKODA AUTO a. s. si uvědomuje, že předcházet zdravotní obtíže je mnohem účinnější než řešit jejich následky. To je důvod, proč se pracovní lékaři orientují nejen na odhalování zdravotních potíží, ale také na obecná rizika civilizačních onemocnění. Všem zaměstnancům je nabízena široká škála preventivních programů, které slouží k včasnému odhalení rizikových faktorů a také k předcházení nemocí.

Preventivní programy pro zaměstnance ŠKODA AUTO a. s.:

### **ŠKODA Check-up**

Jedná se o preventivní vyšetření sledující zdravotní stav zaměstnanců, které může zaměstnanec absolvovat jednou ročně. Tento program funguje formou individuálního poradenství, a to přímo při pracovních lékařských prohlídkách, nebo se zaměstnanec na toto vyšetření může objednat odděleně. Pracovní lékař podle výsledků vyšetření stanoví zaměstnanci míru zdravotního rizika. Sleduje se zrak, sluch, fyzická kondice, kouření, hodnota BMI, procento tělesného tuku, poměr obvodu pasu a boků, hybnost, krevní tlak, index kardiovaskulárního rizika, cholesterol, rozbor moči, hodnota cukru v krvi a psychická kondice. Prohlídka je uzavřena tím, že lékař navrhne vhodná opatření pro pacienta, ať už je to úprava stravování, zvýšení fyzické aktivity, odstranění zlovyků či léčebná péče.

### **Očkování proti chřipce**

V období od října do ledna je nabízeno zaměstnancům očkování proti chřipce zdarma. V sezóně 2017/2018 bylo naočkováno 3 370 zaměstnanců. Za očkování zaměstnanci obdrželi 200 bodů v rámci zdravotních benefitů a navíc si mohli vybrat malý dárek, a to digitální teploměr, čaj na nachlazení nebo bandáž. Zaměstnanecká pojišťovna Škoda přispěla na vakcíny částkou 165 700 Kč. Náklady na vakcíny celkově činily téměř 500 000 Kč.

### **Očkování proti klíšťové encefalitidě**

Zaměstnancům je nabízena možnost aktivní ochrany před klíšťovou meningoencefalitidou pomocí bezplatného očkování. Základní očkování se skládá ze tří dávek, mezi první a druhou dávkou je pauza 1 až 3 měsíce, třetí dávka se aplikuje rok po druhé dávce. Zaměstnanci mohou tento benefit využít nejen k naočkování celé sérii vakcín, ale také k doočkování, které začalo u jiného lékaře. Toto očkování podpořila Zaměstnanecká pojišťovna Škoda. Proti klíšťové encefalitidě bylo v roce 2017 naočkováno téměř 1 500 zaměstnanců.

### **Vitaminový preparát Imunofit**

V listopadu vždy probíhá distribuce vitaminových preparátů zdarma pro všechny kmenové zaměstnance. Do roku 2016 se jednalo o vitamíny C, v roce 2017 se distribuoval doplněk stravy

Imunofit. Tento preparát svým složením podporuje imunitní systém, a proto je jeho užívání nejvhodnější v podzimních a zimních měsících, kdy se nejvíce vyskytují respirační onemocnění. Imunofit také pomáhá v prevenci zdravotních problémů vznikajících v důsledku lokální svalové zátěže a dále při působení stresu. Doplněk stravy obsahuje pivovarské kvasnice, vitamín C, E, vitamíny skupiny B, beta karoten, selen, zinek a měď.

### **Kardiovaskulární program**

Program na odhalování kardiovaskulárních rizik se skládá z měření BMI, krevního tlaku, procenta tuku v těle, hladiny cholesterolu v krvi a hladiny cukru v krvi. Podle těchto kritérií se vypočítá takzvané skóre v procentech a podle tabulek se odvozuje riziko kardiovaskulárních chorob.

### **Onkologická prevence**

Velice důležitá je také prevence pro včasné zjištění nádorových onemocnění. Ve ŠKODA AUTO a. s. se provádí prevence rakoviny:

tlustého střeva a konečníku – a to metodou Haemoccult, což je zjišťování krvácení ve stolici,

- prsou – pomocí rentgenového nebo ultrazvukového vyšetření,
- prostaty – z krve nebo ultrazvukové vyšetření,
- plic – pomocí vyšetření funkční kapacity plic,
- kůže – zachycením podezřelých kožních útvarů při screeningovém vyšetření.

V rámci onkologické prevence proběhly v minulém roce kampaně „Na prsou záleží“ a „Na kůži záleží“. Kampaň „Na prsou záleží“ odstartovala na Mezinárodní den žen v roce 2017 a cílem bylo oslovit 100 % žen ve firmě ŠKODA AUTO a. s. formou osobního dopisu se základními informacemi o rakovině prsu a způsobech prevence. Útvar Zdravotní služby a ergonomie poté uspořádal deset odborných školení na nácvik správné techniky samovyšetření prsou. Kampaň „Na kůži záleží“ poté proběhla jak v Mladé Boleslavi, tak v Kvasinách a Vrchlabí, kde specialisté z oboru dermatologie zdarma vyšetřovali kožní znaménka zaměstnancům. Preventivního vyšetření se celkem zúčastnilo 872 zaměstnanců. 76 zaměstnancům byl zjištěn kožní problém a 11 z nich byl zjištěn nejnebezpečnější typ nádorů kůže – maligní melanom. Těmto zaměstnancům byla doporučena odborná péče. Vzhledem k úspěšnosti těchto projektů se budou v roce 2018 znovu opakovat.

Nově bude v roce 2018 probíhat pilotní projekt kampaně „Na plicích záleží“. K tomuto kroku společnost vedl fakt, že téměř 33 % zaměstnanců jsou kuřáci nebo příležitostní kuřáci a také to, že kouření s sebou nese zdravotní, ale také bezpečnostní rizika. Cílem tohoto projektu je odstranit nebo výrazně snížit zdravotní rizika plynoucí z kouření cigaret, odstranit rizika požárů, pomoci zaměstnancům s ukončením kouření nebo alespoň se snížením závislosti na kouření cigaret a v neposlední řadě zlepšit pracovní a životní prostředí pro nekuřáky. K dosažení těchto cílů

slouží dvě možnosti, a to přestat kouřit cigarety zcela nebo zvolit metodu méně zdraví škodlivého kouření. Pokud chce zaměstnanec úplně přestat kouřit, má na zaměstnaneckém portále kontakty na smluvní plicní ambulance a poradnu pro odvykání kouření. Konzultaci hradí zdravotní pojišťovny a v případě náhradní nikotinové léčby, která stojí 4 500 Kč, hradí ŠKODA AUTO a. s. svým zaměstnancům 1 400 Kč z celkové částky. Pokud zaměstnanci vědí, že nezvládnou s kouřením přestat, ale chtějí zásadním způsobem snížit rizika a omezit kouření, poté si mohou vyzkoušet elektronické zařízení IQOS, které umožňuje potenciálně méně zdraví škodlivé kouření, ale stále přetrvává závislost na nikotinu.

### **Ozdravný pitný režim**

Od 1. června 2017 je ve společnosti zajištěn pitný režim pomocí nových a zdravotně nezávadných sodobarů. Podle odborných odhadů došlo díky instalaci nových sodobarů ke snížení množství vzniklého odpadu až o přibližně 460 kg denně v letních měsících při teplotě nad 28°C. Díky tomuto opatření se společnost stala špičkou ve způsobu nakládání s odpady, a to především předcházením jejich vzniku.

### **Program pro mladou generaci**

Tento program slouží k odhalení rizikových faktorů a špatných návyků u učňů ŠKODA AUTO a. s. pomocí školení v oblastech poruch příjmu potravy, drog, alkoholu nebo rizikového sexuálního chování.

### **Psychosociální péče**

Společnost ŠKODA AUTO a. s. se nevěnuje pouze fyzickému zdraví zaměstnanců, ale také duševnímu. Útvar zdravotní služby a ergonomie ve spolupráci s útvary vzdělávání a lidské zdroje, připravují pro zaměstnance programy na snižování stresu a psychické zátěže na pracovišti. Odhalují nebo odstraňují příčiny neurotických potíží, které mohou vést k závažným onemocněním. Léčebná péče prozatím probíhá ve spolupráci s externími specialisty, ale v současné době společnost jedná o získání interního specialisty psychosociální péče. Cílem programu je zvýšit povědomí o duševním zdraví a práci se stresem (Krejčíková, 2018c).

### **Rekondiční lázeňské pobyty**

Odbory KOVO ŠKODA zprostředkovávají každý rok pro zaměstnance ŠKODA AUTO a. s. a jejich rodinné příslušníky rekondiční pobyty v oblíbených lázeňských oblastech v České republice i na Slovensku. Tyto rekondiční pobyty jsou určeny pro vytyčené skupiny zaměstnanců a jsou určené pro zaměstnance, kteří si nechtějí jen odpočinout, ale chtějí si udržet dobrý zdravotní stav za pomoci odborné péče. Rekondiční pobyty se týkají sedmi skupin zaměstnanců. Těmito skupinami jsou:

- Senioři, tedy zaměstnanci, kteří mají odpracovaných minimálně 30 let ve společnosti ŠKODA AUTO a. s. Tito zaměstnanci mají nárok na 5 dní placeného volna navíc.

- Ženy, které spadají do kategorie technickohospodářských zaměstnanců a pracují v noci.
- Ženy, které spadají do kategorie výrobní dělník nebo režijní dělník. Navíc mají nárok na 5 dní placeného volna.
- Zaměstnanci se zdravotním postižením. Taktéž mají nárok na 5 dní placeného volna.
- Zaměstnanci, kteří jsou vytipováni pracovním lékařem zejména po dlouhodobé pracovní neschopnosti či po pracovním úraze. Taktéž se jich týká nárok na 5 dní placeného volna.
- Výrobní dělníci starší 50 let. Tito zaměstnanci mají také nárok na placené volno.
- Ostatní zaměstnanci v případě nenaplnění kapacity. Těchto zaměstnanců se netýká nárok na placené volno a netýká se jich zvýhodněná cena pobytu.

Rekondiční pobyty se pořádají v Lázních Jáchymov, Kundratice, Bechyně, Priessnitzovy léčebné lázně Jeseník, Teplice nad Bečvou, Lázně Luhačovice, Mariánské Lázně, Lázně Slatinice, Františkovy Lázně, Lázně Velichovky, Poděbrady a Mšené. Na Slovensku jsou to poté Slovenské léčebné kúpele Turčianské Teplice, Kúpele Lúčky a Lázně Trenčianské Teplice (Odbory KOVO MB, 2018).

### **5.3 Poliklinika ŠKODA**

ŠKODA AUTO a. s. je jedinou firmou v České republice, která má své vlastní zdravotnické zařízení. Zdravotní péče je ve společnosti zajišťována již od roku 1941. Poliklinika zabezpečuje zdravotní péči nejen zaměstnancům, ale i jejich rodinám bezstarostně a v blízkosti zaměstnání, jelikož se nachází přímo v hlavním závodě v Mladé Boleslavi. Na jednom místě působí lékaři pracovně lékařských služeb, ordinace privátních lékařů, lékárna a optika. Zdravotní služby jsou na Poliklinice ŠKODA AUTO nabízeny v těchto oborech:

Pracovní lékařství,

Praktické lékařství,

Alergologie a imunologie,

Diabetologie,

Gynekologie,

Chirurgie,

Interní medicína,

Kardiologie,

Kožní ambulance,

Neurologie,

Oční ambulance,

Ušní, nosní, krční,

Ortopedie,

Plicní ambulance,  
Rehabilitace,  
Rentgen,  
Sonografie,  
Stomatologie,  
Urologie (Poliklinika ŠKODA, 2017).

## **5.4 První pomoc**

Ošetření poranění a různých zdravotních obtíží zajišťuje ve ŠKODA AUTO a. s. ošetrovna první pomoci, která se nachází v hlavním závodě společnosti. V případě potřeby vyjíždí k poraněným transportní vůz hasičů ŠKODA.

Ze zákona je dána povinnost mít proškolené zaměstnance v první pomoci. Tato povinnost je upřesněna ve zdravotnických zákonech a při jejich neplnění hrozí zaměstnavateli finanční sankce. V předpise je napsáno, že na každém pracovišti musí být přítomni zaměstnanci, kteří budou připraveni a schopni poskytnout předlékařskou první pomoc. Žádný předpis ale neukazuje, kolik zaměstnanců musí být proškoleny, ale doporučený počet proškolených zaměstnanců se pohybuje okolo 10 %. Vždy tedy záleží na druhu pracoviště a dále na vedoucím pracoviště, který určí, kolik zaměstnanců bude v tříletých intervalech proškoleny v první pomoci (Goldbachová, 2017).

## **5.5 Ergonomie a fyziologie práce**

Ergonomie je věda, která se zabývá vztahem mezi člověkem, technickými prostředky a pracovním prostředím, a jejím cílem je tento vztah optimalizovat ve prospěch člověka. Oddělení Ergonomie a fyziologie práce ve ŠKODA AUTO a. s. má za cíl chránit zdraví zaměstnanců před poškozením z práce, a to pomocí vytváření nových pracovišť nebo zlepšení stávajících pracovišť dle zásad ergonomie, rozšíření základních znalostí v oblasti ergonomie mezi zaměstnance, podpory zdraví na pracovišti či prevence zdravotních rizik. Toto oddělení se dále zaměřuje na optimalizaci pracovních podmínek, a to především na snížení pracovní zátěže, na snížení nefyziologických pracovních poloh a na snížení ruční manipulace s břemeny.

Ergonomie a fyziologie práce se dále zabývá hodnocením fyzické zátěže při pracovní činnosti. Lokální svalovou zátěž hodnotí podle vynakládané svalové síly, počtu pohybů a pracovních poloh končetin v závislosti na rozsahu statické a dynamické složky práce. Celkovou fyzickou zátěž odborníci z oddělení posuzují z pohledu energetické náročnosti práce pomocí srdeční frekvence u práce vykonávané velkými svalovými skupinami. Hodnocení zátěže slouží především jako podklad pro orgán veřejného zdraví při zpracování kategorizace prací a pro vyhledávání příčin zvýšené zátěže na pracovištích.

Další náplní práce oddělení Ergonomie je Ergoterapie a zdravotní prevence. Ergoterapie se zaměřuje na podporu zdraví zaměstnanců s cílem obnovit nebo zachovat zdravotní způsobilost

k práci prostřednictvím preventivních programů na pracovišti, pomocí poradenství nebo nácviků správných pracovních pohybových návyků a kompenzačních cvičení. Zaměstnanci naleznou na zaměstnaneckém portále videa s kompenzačními cviky, které se dají cvičit přímo v kanceláři. Dále jsou zde videa o správném nastavení úhlu a vzdálenosti počítače, klávesnice a kancelářské židle, videa pro řidiče o správném sezení v autě nebo videa pro dělníky o správné manipulaci s břemeny (Bareš, 2017).

## **5.6 Rehabilitační služby**

Léčebnou a preventivní rehabilitaci zajišťuje pro zaměstnance ŠKODA AUTO a. s. v závodě v Mladé Boleslavi na Poliklinice ŠKODA společnosti EUC Premium. Léčebná péče je zajišťována v oblasti individuální tělesné výchovy a fyzikální terapie a vodoléčby. Léčba je poskytována na základě doporučení od lékaře a je hrazena z veřejného zdravotního pojištění. Dále sem patří nadstandartní léčebná péče, do které se řadí laserová terapie a terapie rázovou vlnou. Nadstandartní léčebná péče není hrazena z veřejného zdravotního pojištění, ale zaměstnancům ŠKODA AUTO a. s. ji hradí jejich zaměstnavatel.

Druhou složkou rehabilitačních služeb je preventivní péče, jejímž cílem je prevence a kompenzace potíží plynoucích z jednostranné zátěže a vynucených pracovních poloh. Skládá se z mnoha výukových a cvičebních programů zajišťovaných buď v prostorách Polikliniky ŠKODA nebo přímo na pracovištích.

Do rehabilitačních preventivních programů patří:

### **Cvičení v bazénu a vodoléčba**

Jedná se o aktivní rehabilitační cvičení v bazénu s teplou vodou na procvičení a uvolnění pohybového aparátu. K dispozici jsou perličkové koupele, podvodní masáže a vířivé koupele končetin.

### **Cvičení na labilních plochách**

Toto cvičení je výjimečné v tom, že zapojuje všechny důležité svaly, které člověk v běžném životě moc nepoužívá, a zajišťují správné držení těla. Ochablost těchto svalů poté zapříčiňuje bolesti zad a kloubů. Cvičení je vhodné pro ženy i muže všech věkových kategorií. Zlepšuje koordinaci pohybů, zdokonaluje držení těla, zapojuje vědomě ovládané svaly i hlubokých kosterních svalů, má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém a redukuje tuk v těle.

### **Kondiční cvičení a vodoléčba**

Program začíná skupinovým cvičením pod vedení fyzioterapeuta a následuje vodoléčba skládající se z koupele v bazénu, perličkové koupele a vířivé koupele končetin.

### **Cvičení pro napřímená záda**

Je systém cvičení využívající poloh raného motorického vývoje člověka, tedy spontánních pohybů dítěte od narození. Metoda je založena především na správném postavení horních

a dolních končetin a jejich následné stabilizaci. Cvičení zmírňuje bolesti zad, léčí inkontinenci, slouží jako prevence nesprávného držení těla, jako rehabilitace při pooperačních a poúrazových stavech, léčí ploché nohy, posiluje svaly trupu a končetin a nezatěžuje klouby.

### **Dynamické cvičení pro stabilizaci páteře**

Moderní cvičební metoda, která ovlivňuje vzájemnou souhru svalů. Cvičení posiluje hluboký stabilizační systém a pomáhá při bolestech zad a dalších obtížích pohybového aparátu. Ke cvičení jsou využívány gumové pásy. Jedná se o 10 uzavřených lekcí.

### **Jóga**

Jóga je zaměřena na správné držení těla, rozvíjení pružnosti a pevnosti těla, zpevnění břišních svalů a svalů pánevního dna, ovládnutí těla v různých jógových pozicích a nácvik jógového dechu. Taktéž se jedná o soubor 10 uzavřených lekcí.

### **Škola zad**

Je určena všem věkovým kategoriím a je vhodná jak pro zaměstnance pracující s počítačem, tak i pro dělníky pracující s břemeny. Jedná se o uzavřený soubor lekcí. Cvičením se předchází vzniku bolestí zad, učí se zde správné sezení u počítače, učí se, jak správně provádět pracovní pohyby, jak správně manipulovat s břemeny a provádí se zde kompenzační cvičení.

### **Gravid cvičení**

Skupinové cvičení je určené pro těhotné ženy po ukončení prvního trimestru těhotenství. Cvičení probíhá pod odborným dohledem fyzioterapeuta po schválení gynekologem. Cvičební program udržuje organismus v kondici, zmírňuje nepříjemné změny jako jsou otoky kotníků nebo křečové žíly, připravuje tělo na porod, snižuje bolesti páteře a zlepšuje držení těla, utváří pouto mezi matkou a dítětem a vytváří psychickou pohodu matky.

### **Pilates**

Pilates je cvičební program, který zvyšuje koncentraci, sílu, flexibilitu těla a dýchání. Cvičení je zaměřené na posilování svalů celého těla, zejména hlubokých břišních a zádočných svalů a svalů pánevního dna. Cvičební program má 10 uzavřených lekcí.

### **50+**

Cvičení 50+ je nenáročné cvičení vhodné téměř pro každého, kdo chce zlepšit svou fyzickou kondici a načerpat energii. Cvičební program pomáhá udržet vitalitu a fyzickou kondici na přiměřené úrovni, zpomaluje úbytek svalů a mírnou formou posiluje celé tělo. Taktéž se jedná o soubor uzavřených 10 lekcí.

### **Zdravotní kritéria při práci s počítačem**

Rehabilitace ve spolupráci s oddělením ergonomie provádí pravidelný dohled na všech pracovištích, kde zaměstnanci pracují s počítačem. Při tomto dohledu jsou zjišťovány a hodnoceny rizikové faktory na pracovišti, následně jsou sepsány podněty na zlepšení



pracovního prostředí a pracovních podmínek a doporučení k jejich řešení. Dohled je prováděn zdravotnickým personálem, který na místě zaměstnancům doporučuje ergonomicky vhodné nastavení pracoviště.

### **Fitness**

Program fitness obsahuje vstupní instruktáž, sestavení cvičebního plánu a následné cvičení na přístrojích (Krejčíková, 2018d).

## 6 Anketní šetření

### 6.1 Cíle anketního šetření

Hlavní cíl bakalářské práce, kterým bylo zjistit, jaká je úroveň podpory zdraví a životního stylu zaměstnanců ŠKODA AUTO a. s., byl naplněn díky působení ve ŠKODA AUTO a. s. jako praktikant na oddělení Zdravotních služeb a ergonomie, které se stará o podporu zdraví zaměstnanců. Hlavní cíl bakalářské práce je rozebrán v kapitole 4 Podpora zdraví a zdravého životního stylu. Jak z kapitoly vyplývá, zaměstnancům je nabízena široká škála programů pečujících o jejich zdraví. Otázkou ale zůstává, jestli zaměstnanci této podpory využívají. Cílem anketního šetření je zjistit odpovědi na dílčí cíle práce, tedy především jestli a v jaké míře zaměstnanci společnosti využívají nabízené podpory zdraví a životního stylu, jestli jsou s nabídkou spokojeni, případně co by změnili. Dále jaký je aktuální zdravotní stav zaměstnanců, jak o své zdraví pečují, jak jsou informováni v oblasti ergonomie práce a jak jsou při práci chráněni či jak si hlídají sami svůj zdravý životní styl.

### 6.2 Metodika anketního šetření

Jako metoda sběru dat bylo vybráno anketní šetření. Jedná se o kvantitativní výzkum, který pracuje s číselnými údaji. Podle Gavory kvantitativní výzkum „zjišťuje množství, rozsah nebo frekvenci výskytu jevů, respektive jejich míru (stupeň). Výzkumník v kvantitativním výzkumu se snaží držet odstup od zkoumaných jevů. Tím zabezpečuje nestrannost pohledu.“ (2000, str. 31) Anketní šetření umožní za krátký čas zjistit objektivní postoje zaměstnanců. Velikou výhodou je anonymita ankety, která umožní zaměstnancům sdělit veškeré postoje, aniž by se museli obávat odsouzení ze strany druhých. Naopak je zde riziko, že zaměstnanci nebudou odpovídat pravdivě a je zde možnost zkreslení výsledků.

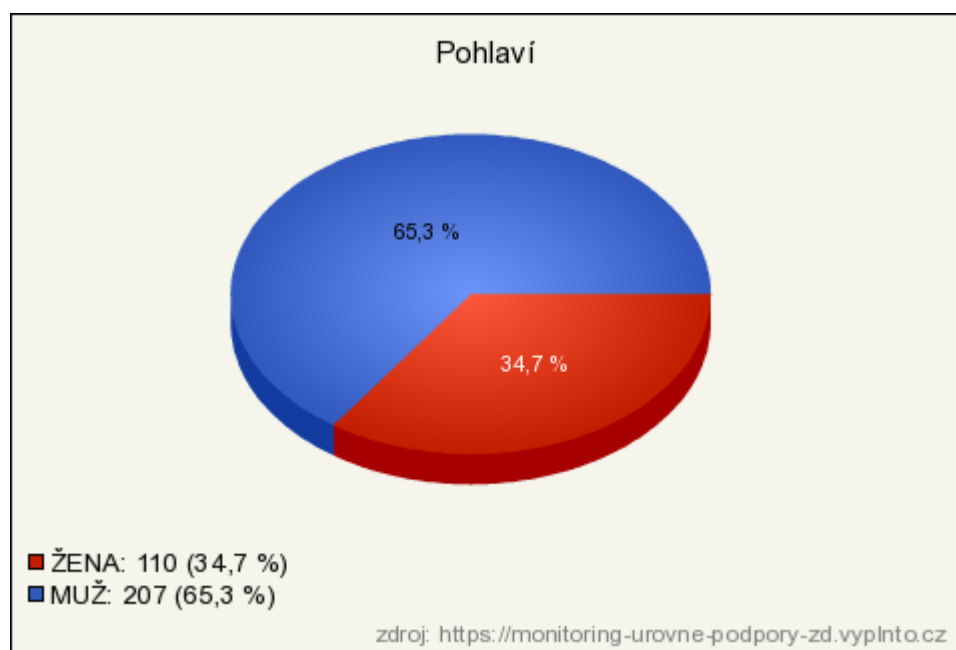
Anketu byla tvořena dvěma způsoby, v elektronické verzi a v tištěné podobě, a to z toho důvodu, že anketa byla zaměřená, jak na pracovníky v kancelářích, kteří mají svůj počítač, tak na dělnické pracovníky, kteří přístup k pracovnímu počítači nemají. Elektronická verze byla vytvořena na webovém portále [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz) a anketa byla publikována na Zaměstnaneckém portále ŠKODA, který je přístupný na všech pracovních počítačích. Tištěná verze byla vytvořena autorkou práce a byla roznášena do vybraných oddělení dělnickým pracovníkům a dále byly ankety k vyplnění v čekárnách pracovních lékařů. Anketní šetření bylo zahájeno 10. 1. 2018 a ukončeno 25. 1. 2018 a zúčastnilo se ho 317 respondentů. Kromě prvních tří otázek – pohlaví, věk, profese, jsou otázky tvořeny především uzavřenou formou s možností více odpovědí a vložení vlastní odpovědi, pokud respondentovi žádná z vybraných možností nevyhovuje. Poslední otázka je jako jediná otevřená, k možnosti vyjádření vlastního názoru.

### 6.3 Výsledky anketního šetření

V této kapitole budou představeny anketní otázky, jejich výsledky podložené grafy a stručné okomentování. Anketa obsahuje 15 otázek, 12 povinných a 3 nepovinné. Vyplnění ankety trvalo v průměru 5 minut.

#### Otázka číslo 1: Pohlaví

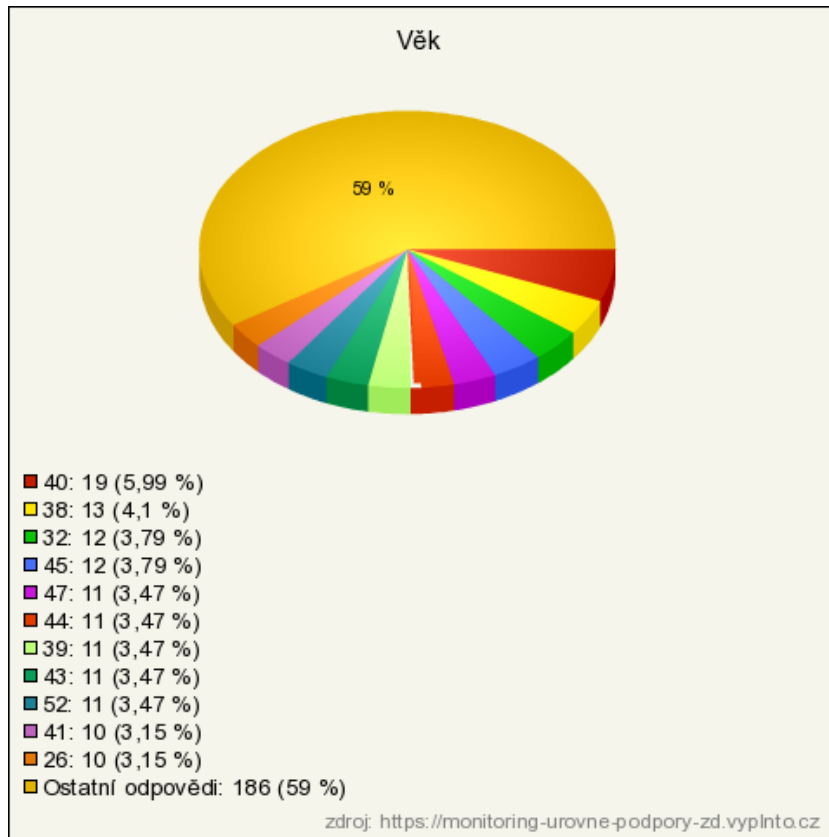
K anketě se vyjádřilo 110 žen a 207 mužů. Poměr je optimální vzhledem k tomu, že ve společnosti pracuje 19,5 % žen.



Obrázek 1: Graf k otázce číslo 1, zdroj: <https://monitoring-urovne-podpory-zd.vyplnto.cz>

## Otázka číslo 2: Věk

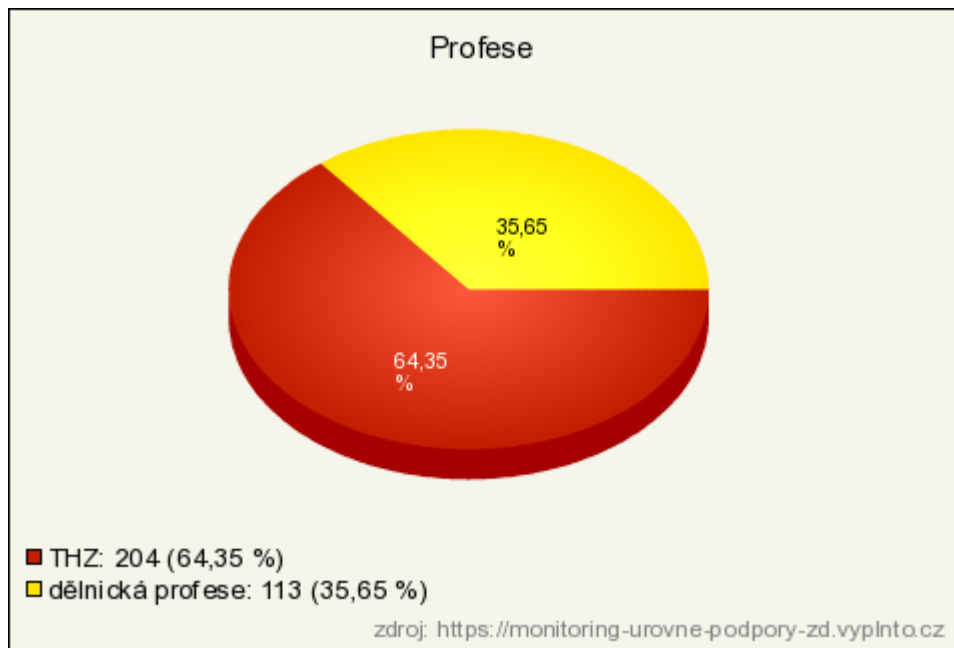
Otázka číslo 2 je povinná, zaměstnanec musel vepsat svůj věk. Věkové rozmezí respondentů je velmi široké a to 19 až 62 let. Nejčastější byl věk mezi 26 a 52 lety, kdy byl věk zastoupen vždy 10 a více respondenty.



Obrázek 2: Graf k otázce číslo 2, zdroj: <https://monitoring-urovne-podpory-zd.vyplnto.cz>

### Otázka číslo 3: Profese

V této povinné otázce zaměstnanci museli zaškrtnout buď profesi THZ – technickohospodářský pracovník, nebo dělnickou profesi. Anketu vyplnilo 204 technickohospodářských pracovníků a 113 dělníků. Při gendrovém rozdělení se ukazuje, že se do ankety zapojilo 94 dělníků a 113 THZ pracovníků mužů a 19 dělnic a 91 THZ pracovníc žen.



Obrázek 3: Graf k otázce číslo 3, zdroj: <https://monitoring-urovne-podpory-zd.vyplnto.cz>

**Otázka číslo 4: Máte nějaké zdravotní problémy, které vznikly nebo se zhoršují v poslední době?**

Tato otázka byla uzavřená, respondenti se museli rozhodnout mezi odpovědí „ano“ či „ne“. Odpověď ne zadalo 176 zaměstnanců, ano odpovědělo 141 zaměstnanců. Muži odpovídali v 58 % ne a v 42 % ano, ženy odpovídaly v 51 % ne a v 49 % ano.

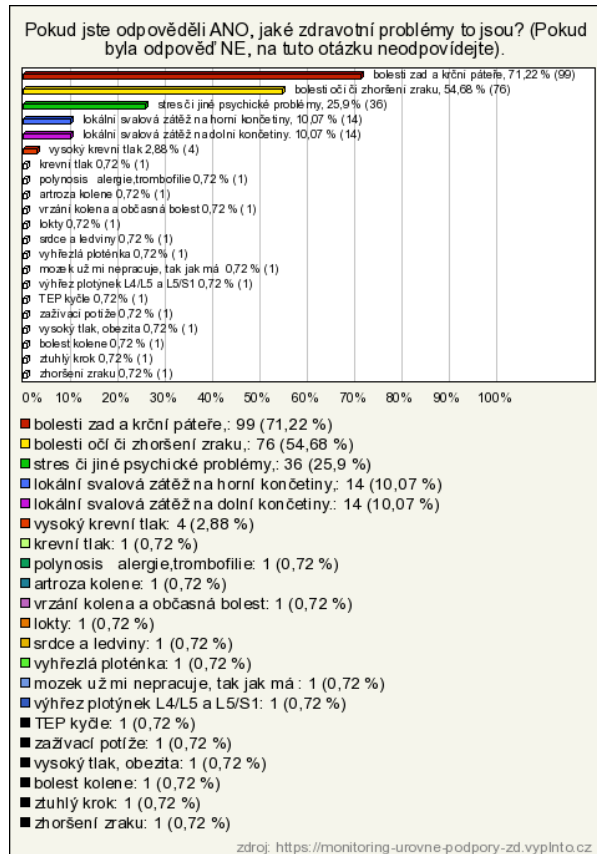


Obrázek 4: Graf k otázce číslo 4, zdroj: <https://monitoring-urovne-podpory-zd.vyplnto.cz>

**Otázka číslo 5: Pokud jste odpověděli ANO, jaké zdravotní problémy to jsou? (Pokud byla odpověď NE, na tuto otázku neodpovídejte).**

Tato otázka je nepovinná, pokud respondent odpověděl v předchozí otázce „NE“, na tuto otázku neměl odpovídat. Ti, kteří odpověděli v předchozí otázce „ANO“, mohli zvolit více z nabízených možností, a navíc dopsat vlastní odpověď. Suverénně nejvíce zaškrtovali respondenti možnost bolest zad a krční páteře, učinilo tak 71 % zaměstnanců. 55 % zaměstnanců zaškrtnulo možnost bolest očí či zhoršení zraku, 26 % má stres či jiné psychické problémy, po 10 % zaškrtnuli respondenti lokální svalovou zátěž na horní i dolní končetiny. Šest zaměstnanců poté vypsalo jako zdravotní problém vysoký krevní tlak. Po jednom hlasu bylo vypsáno dalších 25 problémů typu bolest kolene, lokte, vyhrzlá ploténka, zaživací potíže, obezita a podobně.

Bolestmi zad a krční páteře trpí jak zaměstnanci v kancelářích, tak dělníci. Pro tyto zaměstnance by bylo vhodné využívat preventivních rehabilitačních cvičení zaměřených na bolesti zad a krční páteře a dodržovat ergonomická pravidla při sezení v kanceláři a při nošení břemen. Bolestí očí a zhoršením zraku trpí převážně zaměstnanci v kancelářích, kteří by měli dbát především na správné nastavení vzdálenosti monitoru. Stres a psychická zátěž se čím dál více zvyšuje, především kvůli uspěchané době. Společnost ŠKODA AUTO a. s. si to uvědomuje, proto se zaměřuje nejen na fyzické, ale i duševní zdraví.



Obrázek 5: Graf k otázce číslo 5, zdroj: <https://monitoring-urovne-podpory-zd.vyplnto.cz>

**Otázka číslo 6: Děláte něco pro to, abyste zdravotním problémům předcházeli nebo je odstraňovali?**

Jedná se o povinnou otázku, kde si respondent musel vybrat mezi možnostmi „ano“, „ne“ nebo „nevím“. Téměř 83 % zaměstnanců odpovědělo, že pro své zdraví něco dělá, necelých 13 % pro své zdraví nedělá nic a 4 % nevědí, jestli nějak o své zdraví pečují.

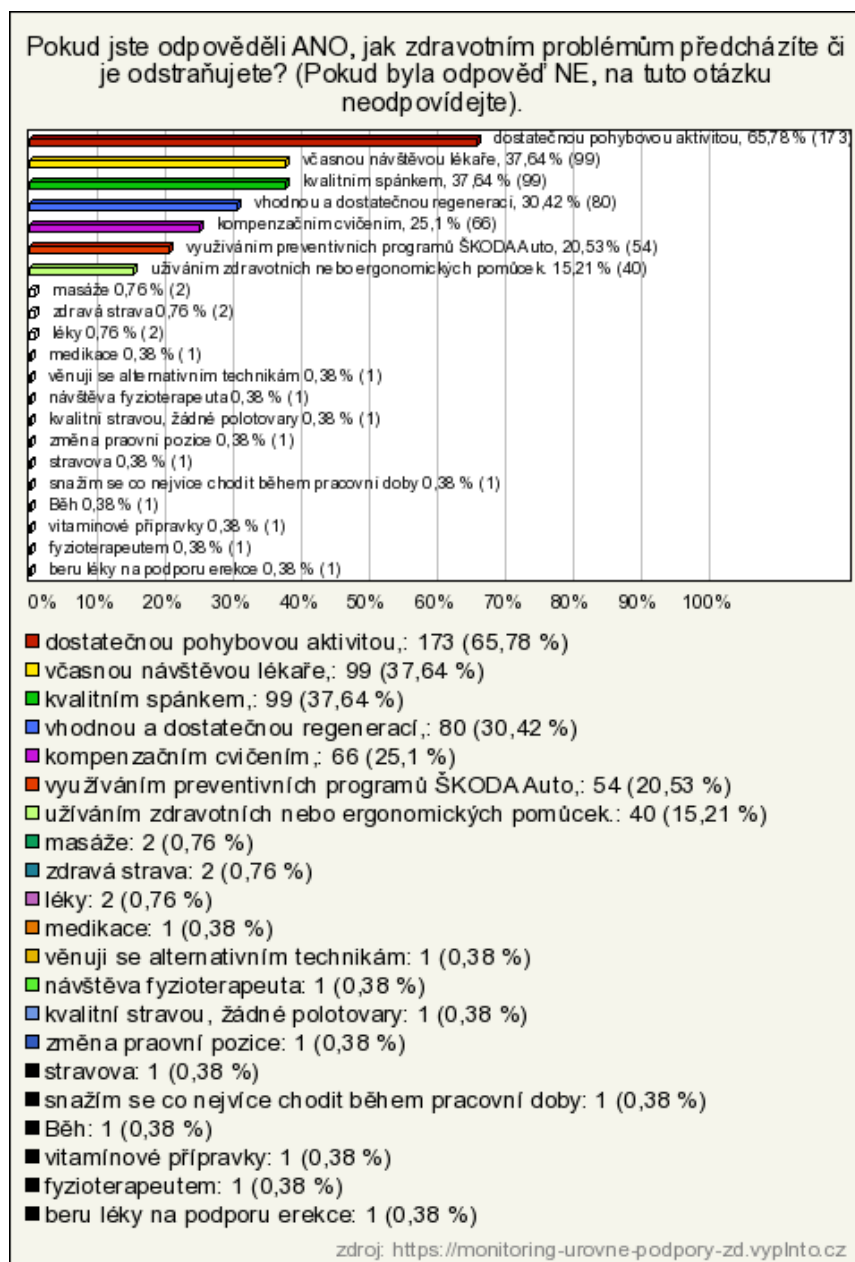


Obrázek 6: Graf k otázce číslo 6, zdroj: <https://monitoring-urovne-podpory-zd.vyplnto.cz>



**Otázka číslo 7: Pokud jste odpověděli ANO, jak zdravotním problémům předcházíte či je odstraňujete? (Pokud byla odpověď NE, na tuto otázku neodpovídejte).**

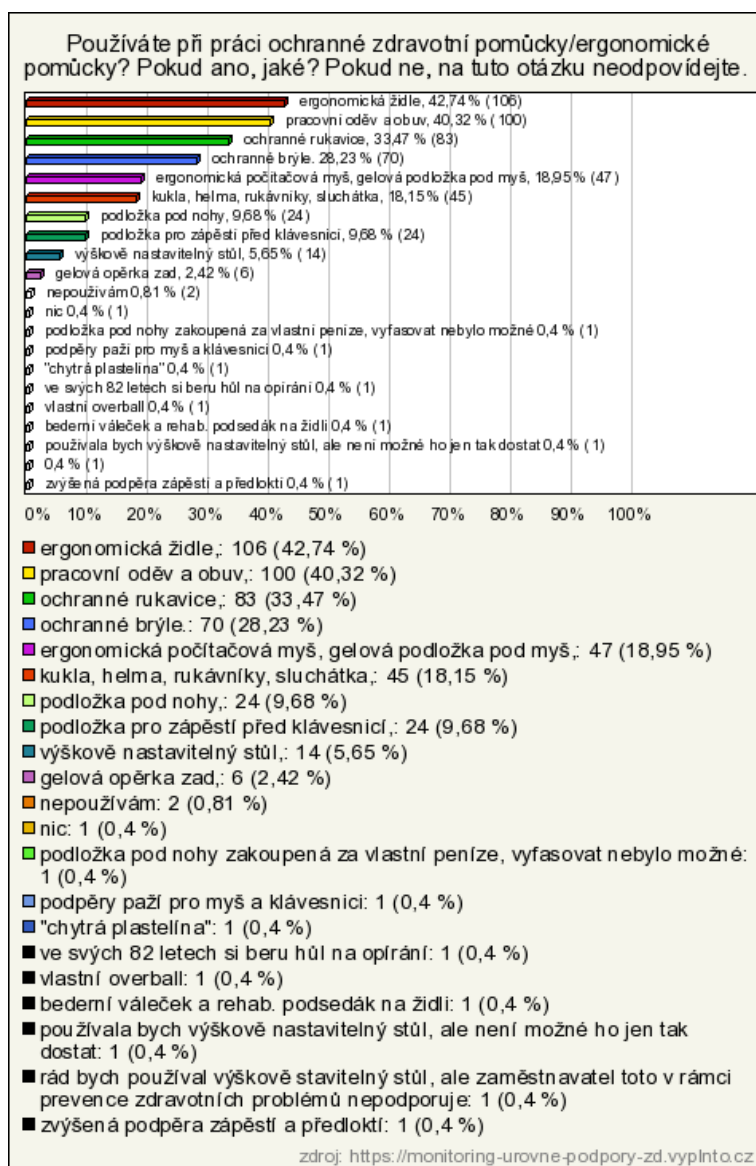
Jedná se o nepovinnou otázku, na kterou respondenti, kteří v předchozí otázce zaškrtnuli políčko „ne“, nemají odpovídat. Ti, kteří zaškrtnuli políčko „ano“ si mohou vybrat více možností a přidat svoji odpověď. Nejvíce zaměstnanci předchází zdravotním problémům či je odstraňují pomocí dostatečné pohybové aktivity, včasné návštěvy lékaře nebo pomocí kvalitního spánku. Méně často využívají vhodnou a dostatečnou regeneraci, kompenzační cvičení, preventivní programy ŠKODA AUTO a zdravotní nebo ergonomické pomůcky. Z vlastních odpovědí se zde dvakrát opakuje masáž, zdravá strava a léky. Ve vlastních odpovědích respondenti dále vypisují například vitamíny, správnou stravu, návštěvu fyzioterapeuta a podobně.



Obrázek 7: Graf k otázce číslo 7, zdroj: <https://monitoring-urovne-podpory-zd.vyplnto.cz>

**Otázka číslo 8: Používáte při práci ochranné zdravotní pomůcky/ergonomické pomůcky? Pokud ano, jaké? Pokud ne, na tuto otázku neodpovídejte.**

Tato otázka je nepovinná a respondenti si mohou vybrat více možností z nabídky a přidat odpověď vlastní. Technickohospodářští pracovníci nejvíce využívají ergonomickou židli, ergonomickou počítačovou myš či gelové podložky pod myš. Dělničtí pracovníci při své práci nejvíce používají pracovní oděv a obuv, ochranné rukavice, ochranné brýle, kuklu, helmu, rukávničky nebo sluchátka. Další pomůcky, jako jsou opěrky pod nohy, podložka pro zápěstí před klávesnicí, výškově nastavitelný stůl nebo gelová opěrka zad, byly uváděny podstatně méně. Objevují se zde i připomínky, že by zaměstnanci chtěli výškově nastavitelný stůl či podložku pod nohy, ale že není možné tyto pomůcky vyfasovat. Ve skutečnosti to funguje tak, že pokud zaměstnanec má zdravotní problém potvrzený od lékaře, má na tyto ergonomické pomůcky zdarma nárok.

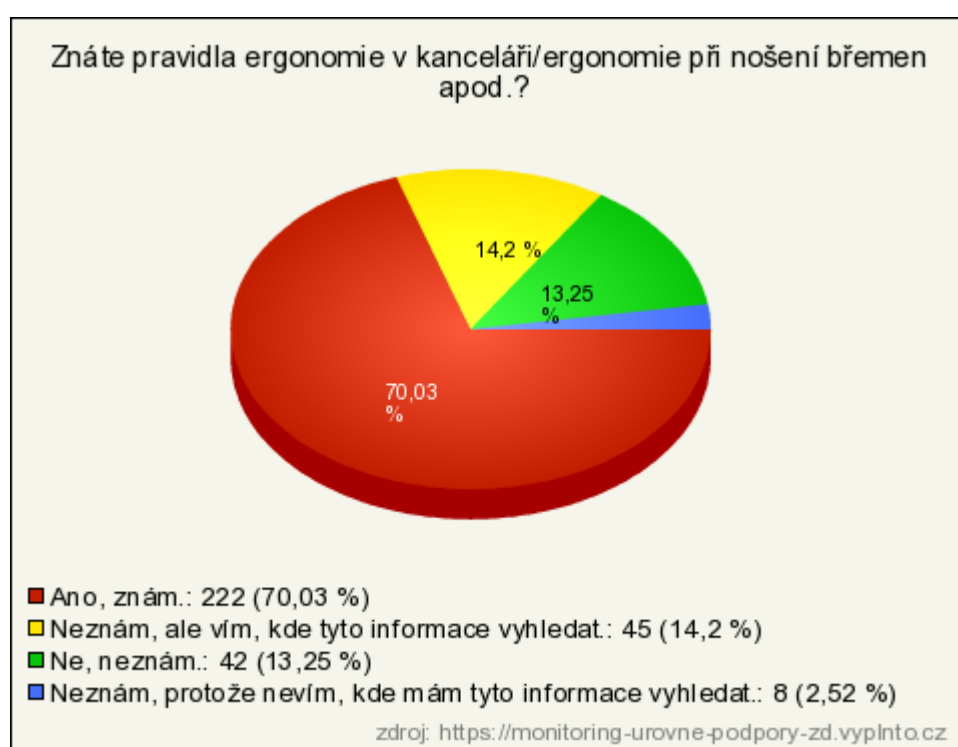


Obrázek 8: Graf k otázce číslo 8, zdroj: <https://monitoring-urovne-podpory-zd.vyplnto.cz>

### Otázka číslo 9: Znáte pravidla ergonomie v kanceláři/ergonomie při nošení břemen apod.?

V této otázce si zaměstnanci museli vybrat jednu z nabízených možností. 70,03 % zaměstnanců odpovědělo, že pravidla ergonomie zná, 14,2 % pravidla ergonomie nezná, ale ví, kde má tyto informace vyhledat, 13,25 % pravidla nezná a 2,52 % pravidla ergonomie nezná, jelikož neví, kde má tyto informace vyhledat.

Tato otázka byla zařazena především z důvodu, že oddělení Ergonomie a fyziologie práce má na stránkách Zaměstnaneckého portálu Škoda velice hezky zpracovaná videa, obrázky a návody, jak správně nosit těžká břemena, jak sedět správně u počítače, jak si nastavit monitor počítače a podobně. Otázkou ale zůstávalo, zda zaměstnanci o těchto návodech vědí. Ukázalo se, že ze 70 % ano.

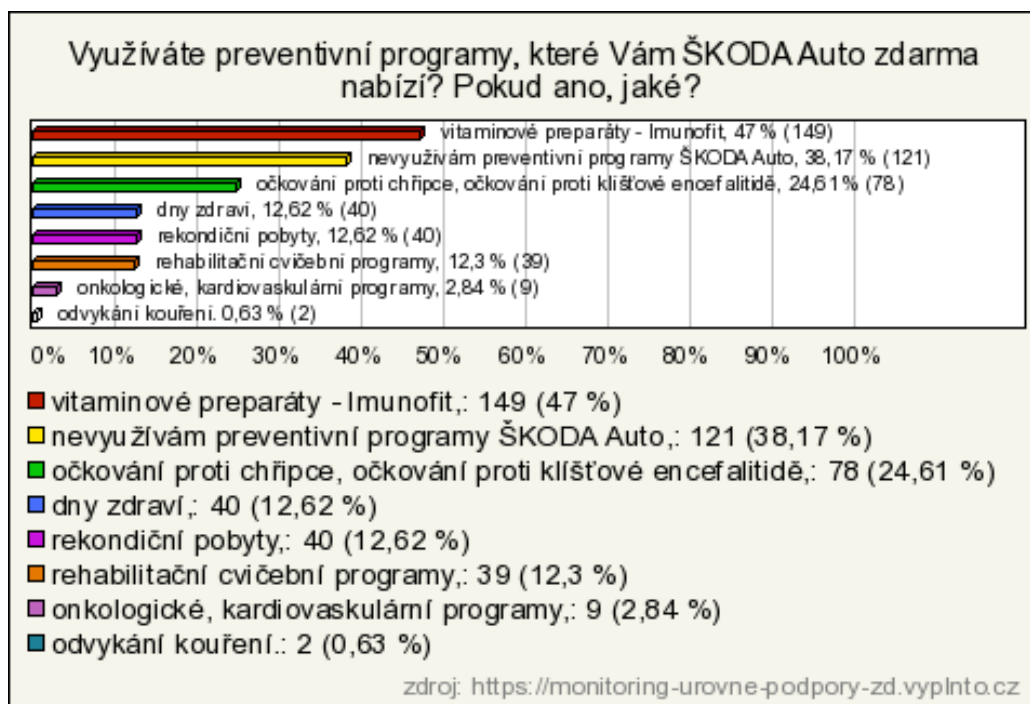


Obrázek 9: Graf k otázce číslo 9, zdroj: <https://monitoring-urovne-podpory-zd.vyplnto.cz>

**Otázka číslo 10: Využíváte preventivní programy, které Vám ŠKODA AUTO zdarma nabízí? Pokud ano, jaké?**

Otázka číslo 10 je povinná a respondent si musí vybrat jednu nebo více odpovědí z nabízených možností. Nemůže přidat svou vlastní odpověď, jelikož jsou v nabídce vypsány všechny preventivní programy ŠKODA AUTO a. s. Téměř polovina dotazovaných zaměstnanců využívá vitamínový preparát Imunofit, což je vcelku vysoké procento vzhledem k tomu, že byl tento doplněk stravy distribuován poprvé. Necelých 25 % zaměstnanců využívá bezplatného očkování proti chřipce nebo očkování proti klíšťové encefalitidě, necelých 13 % dotazovaných chodí na Dny zdraví, stejné procento jezdí na rekondiční pobyty, 12 % využívá preventivních rehabilitačních cvičení, necelá 3 % respondentů navštěvují onkologické a kardiovaskulární programy a pouze dva dotazovaní využívají program Odvykání kouření. Poslední údaj je dosti zkrácený tím, že v době, kdy byla tato anketa aktivní, byl program na odvykání kouření teprve v začátcích a většina zaměstnanců o něm ještě nevěděla.

Bohužel 38 % dotazovaných zaměstnanců odpovědělo, že nevyužívají žádné preventivní programy ŠKODA AUTO a. s., což je vzhledem k široké škále programů, které společnost nabízí a vzhledem k výrazné propagaci, oproti výsledku předchozí otázky, mírným zklámáním.

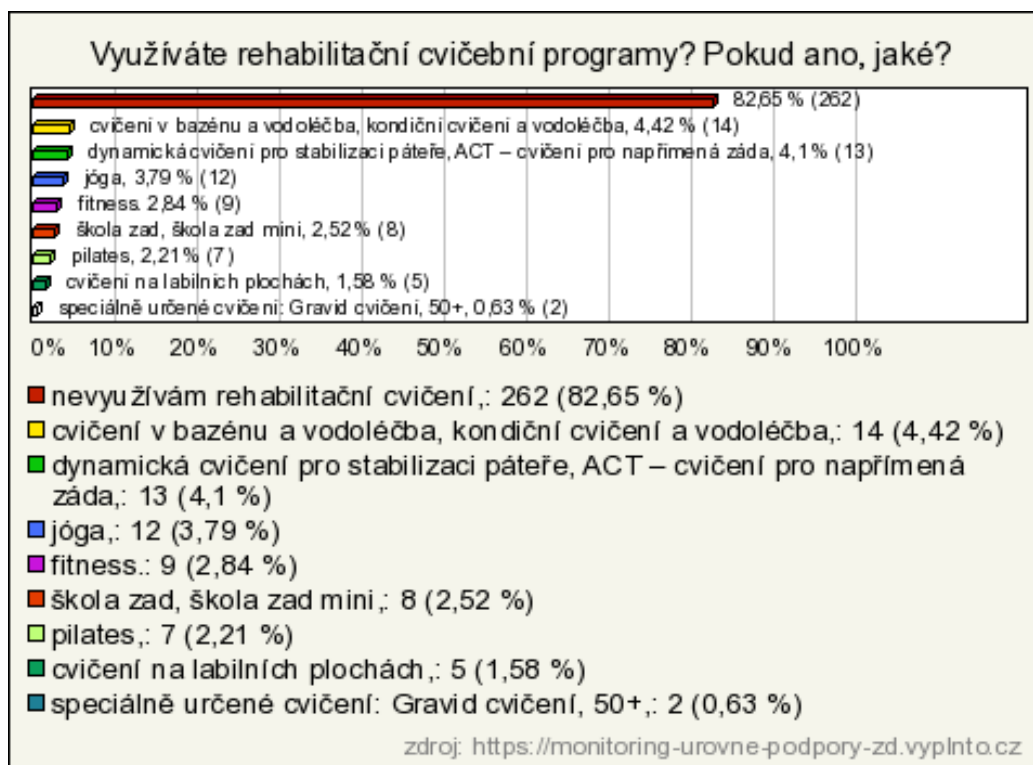


Obrázek 10: Graf k otázce číslo 10, zdroj: <https://monitoring-urovne-podpory-zd.vyplnto.cz>

### Otázka číslo 11: Využíváte rehabilitační cvičební programy? Pokud ano, jaké?

Tato otázka je povinná a dotazovaný zaměstnanec musel vybrat alespoň jednu z nabízených možností. Téměř 83 % respondentů odpovědělo, že rehabilitační cvičení nevyužívá. Některé důvody, proč tak velké procento dotazovaných nevyužívá rehabilitační cvičení, budou uvedeny v poslední otevřené otázce zaměřené na vlastní názor dotazovaných, kde se někteří zmiňují právě o rehabilitačních programech.

Z nabízených možností jako nejvíce navštěvovaný program vzešlo cvičení v bazénu a vodoléčba, dále cvičení proti bolesti zad, jóga, fitness, škola zad, pilates, cvičení na labilních plochách, a nakonec speciálně určené cvičení.

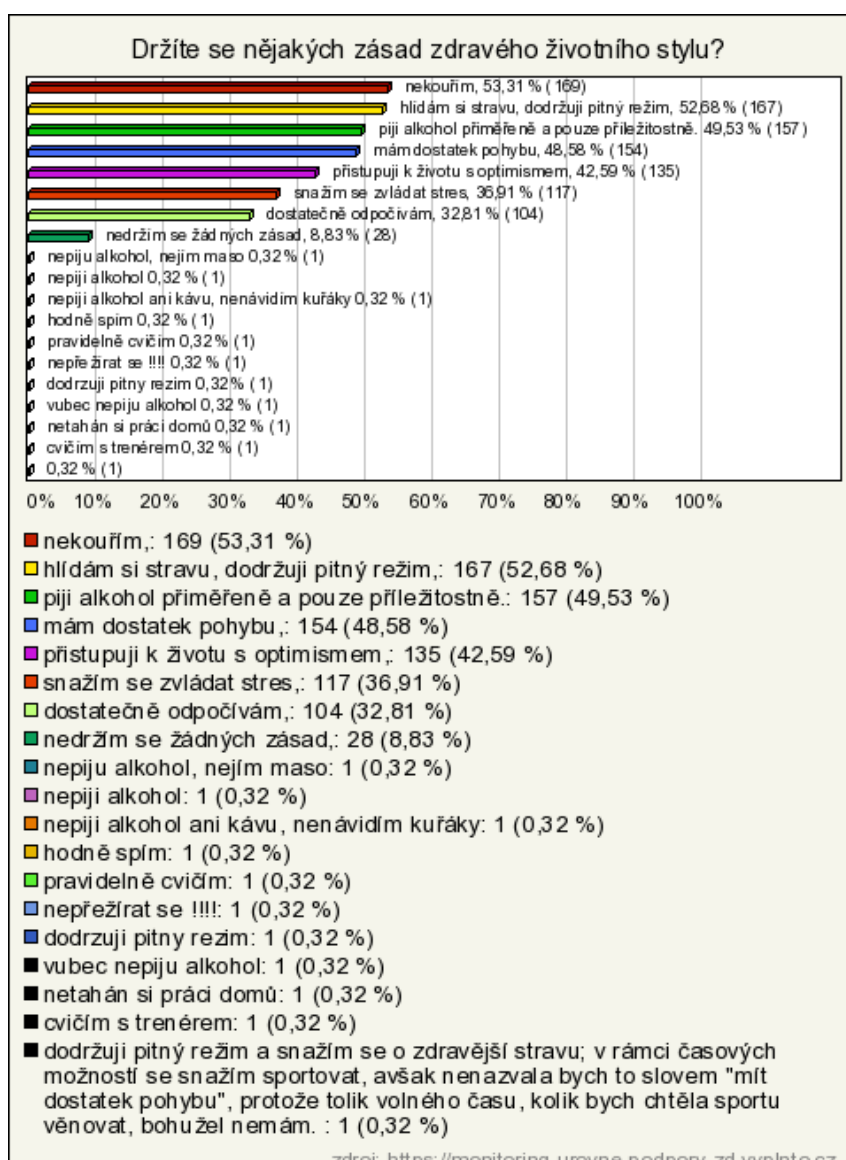


Obrázek 11: Graf k otázce číslo 11, zdroj: <https://monitoring-urovne-podpory-zd.vyplnto.cz>

## Otázka číslo 12: Držíte se nějakých zásad zdravého životního stylu?

Zde musel respondent zvolit alespoň jednu z nabízených možností nebo vepsat vlastní odpověď. Necelých 9 % dotazovaných se nedrží žádných zásad zdravého životního stylu. Z nabízených možností nejvíce respondentů zaškrtno možnost, že nekouří, že si hlídají stravu a dodržují pitný režim, pijí alkohol přiměřeně a pouze příležitostně, mají dostatek pohybu, přistupují k životu s optimismem, snaží se zvládat stres a dostatečně odpočívají. Zastoupení dotazovaných v těchto možnostech bylo víceméně vyrovnané. Z vlastních odpovědí se vícekrát opakovala odpověď „vůbec nepiji alkohol“.

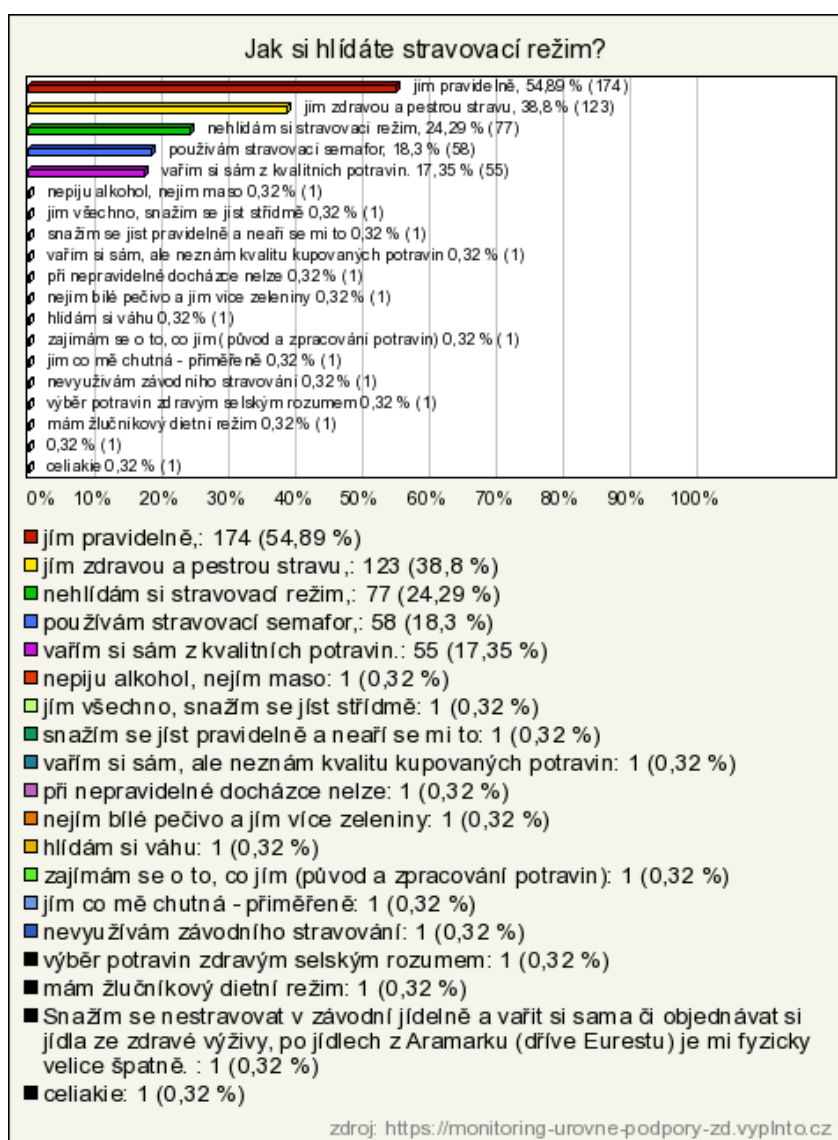
U dělnických pracovníků vzešla suverénně na prvním místě odpověď „mám dostatek pohybu“, dále odpovědi „pijí alkohol přiměřeně a pouze příležitostně“ a „nekouřím“. U technickohospodářských zaměstnanců nejvíce dotazovaných zaškrtno hlídání si stravy a dodržování pitného režimu, nekouření a pití alkoholu přiměřeně a pouze příležitostně.



Obrázek 12: Graf k otázce číslo 12, zdroj: <https://monitoring-urovne-podpory-zd.vvplnto.cz>

### Otázka číslo 13: Jak si hlídáte stravovací režim?

Otázka číslo 13 je povinná a respondent musí vyplnit alespoň jednu z dotazovaných možností nebo napsat odpověď vlastní. Necelých 55 % dotazovaných zaměstnanců si hlídá stravovací režim tím, že jí pravidelně, a necelých 40 % jí zdravou a pestrou stravu. Kolem 18 % respondentů uvádí, že používají stravovací semafor nebo si vaří sami z kvalitních potravin. Stravovací semafor zaměstnanci najdou na svém zaměstnaneckém portále, kde se načítá každé koupené jídlo v závodních jídelnách a tvoří se zde graf rozdělený do tří barev semaforu, podle toho, jak je dané jídlo zdravé či nezdravé. Přes 24 % dotazovaných odpovědělo, že si stravovací režim nehlídá vůbec. Kromě nabízených možností se v této otázce objevilo 14 vlastních odpovědí.

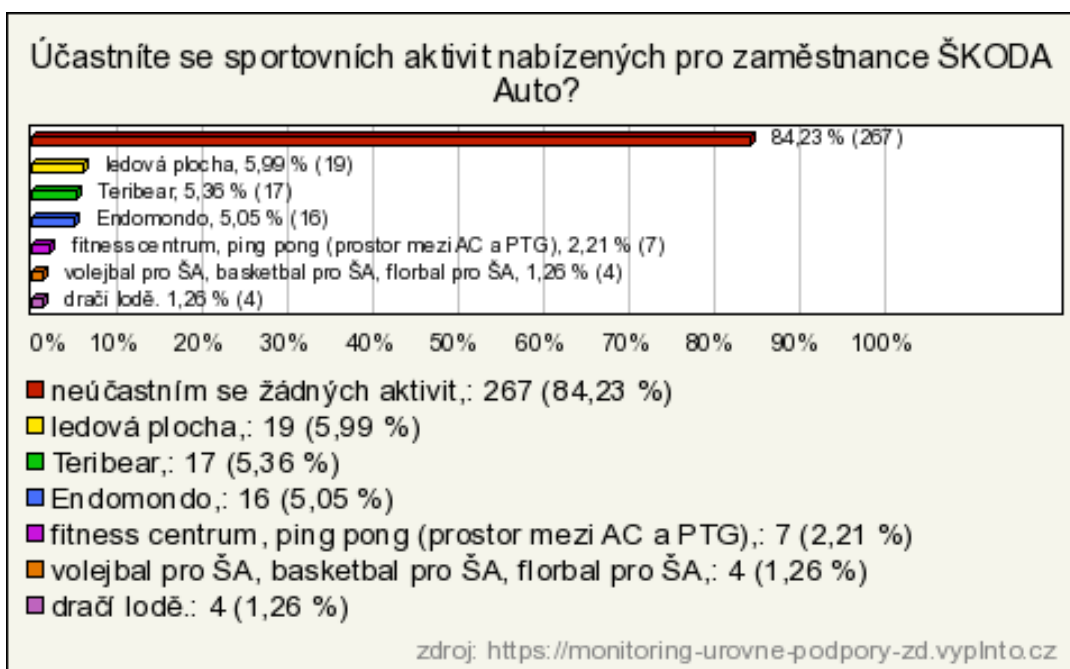


Obrázek 13: Graf k otázce číslo 13, zdroj: <https://monitoring-urovne-podpory-zd.vyplnto.cz>

#### Otázka číslo 14: Účastníte se sportovních aktivit nabízených pro zaměstnance ŠKODA AUTO a.s.?

Jedná se o povinnou otázku, kdy respondent musel vybrat alespoň jednu z nabízených možností. Přes 84 % dotazovaných zaměstnanců uvedlo, že se neúčastní žádných sportovních aktivit nabízených společností ŠKODA AUTO a. s., což je znovu velkým zklamáním.

Téměř 6 % dotazovaných využívá ledové plochy, která se každoročně nachází u Muzea ŠKODA AUTO a.s. kolem vánočních svátků. Přes 5 % respondentů odpovědělo, že se účastní aktivity Teribear, což je sportovně-charitativní akce Nadace Terezy Maxové dětem, jejímž generálním partnerem je ŠKODA AUTO a. s. Přes 5 % dotazovaných zaměstnanců také využívá aplikaci Endomondo, kde jsou vytvořené výzvy pro zaměstnance a ti mohou mezi sebou soutěžit v různých sportovních disciplínách během celého roku, kdy jsou tvořeny odlišné výzvy. Soutěží tak například o nejvíce naběhaných kilometrů, o nejvíce kroků či nejvíce spálených kalorií a podobně. Sedm respondentů využívá fitness centrum či ping pong nacházející se na ubytovacích společnostech, čtyři respondenti se účastní volejbalu, basketbalu či florbalu pro ŠKODA AUTO a. s. a čtyři respondenti se účastní reprezentace společnosti v dračích lodích.



Obrázek 14: Grafk otázky číslo 14, zdroj: <https://monitoring-urovne-podpory-zd.vyplnto.cz>



### **Otázka číslo 15: Co byste ve ŠKODA AUTO a. s. uvítali v rámci podpory zdravého životního stylu zaměstnanců?**

Poslední otázka je povinná a jako jediná v celé anketě je otevřená, respondent tedy musel vypsát odpověď vlastními slovy. Z 317 respondentů se bohužel 123 zaměstnanců nevyjádřilo. Otázka sice byla povinná, ale tito respondenti svůj nezájem vyřešili napsáním tečky či jiného znaku nebo napsáním slova „nevím“. Pouhých 13 dotazovaných zaměstnanců odpovědělo, že jsou se vším spokojeni a podpora zdravého životního stylu ze strany zaměstnavatele jim plně vyhovuje. Dalších 181 odpovědí bylo roztríděno do kategorií, kterých se odpovědi týkají.

#### **závodní stravování**

Změnu závodního stravování by uvítalo 54 respondentů, což znamená, že se jedná o nejvíce opakovanou kategorii odpovědí. V součtu všechny tyto odpovědi směřovaly k nespokojenosti zaměstnanců se závodním stravováním, s výběrem jídel, s chutí a kvalitou jídel. Velká část dotazovaných upozorňovala na nedostatek zdravých jídel, zeleninových salátů a jídel vegetariánských. Někteří respondenti by uvítali, kdyby dostali na výběr, jestli chtějí chodit do závodních jídelen, či by dostávali stravenky na stravování v jiném zařízení. Objevily se zde i odpovědi, kdy by zaměstnanci mnohem radši uvítali zdražení, ale zkvalitnění jídel než fakt, že se jídla lehce zlevnila, ale kvalita je nízká. Pár respondentů se nebálo ani příspěvku, že by se měl zcela změnit poskytovatel závodního stravování.

#### **rehabilitační služby**

O rehabilitačních službách se v otázce zmínilo 29 dotazovaných zaměstnanců. Tito zaměstnanci mají problém především s nízkou kapacitou preventivních rehabilitačních programů, dále s nevyhovujícím časem konání programů a v neposlední řadě s druhem rehabilitačních cvičení. Nízká kapacita je ovlivněna především tím, že na jednotlivé lekce se vejde pouze 10 zaměstnanců, a většina lekcí je uzavřená, tedy ta samá skupina deseti lidí chodí deset týdnů na lekce, a proto se do těchto programů těžko dostávají noví zájemci. Preventivní rehabilitační programy se konají většinou ráno kolem sedmé hodiny a poté odpoledne kolem třetí hodiny. Zaměstnanci navrhovali, aby cvičení začínalo hned po druhé hodině odpolední, z čehož je zřejmé, že navrhoval zaměstnanec z dělnické třídy, jelikož jim končí směna ve 14:00. Naopak technickohospodářští pracovníci by uvítali rehabilitační cvičení až kolem páté či šesté hodiny odpolední. Co se týče druhu rehabilitace, byly zde návrhy na cvičení pro lidi se sníženou pohyblivostí nebo cvičení zaměřené více na strečink. Zaměstnanci by dále uvítali, kdyby se na preventivní rehabilitační programy mohlo chodit během pracovní doby nebo by přivítali, aby mohli chodit na programy neomezeně. Preventivní rehabilitační péče se zaměstnanec totiž může účastnit pouze mimo pracovní dobu a smí se aktivně účastnit pouze dvou rehabilitačních programů zároveň.

#### **ergonomické vybavení**

Třináct dotazovaných zaměstnanců se shodlo, že by uvítali lépe dostupné ergonomické vybavení do všech kanceláří. Zejména by přivítali jednodušší vyjednávání ohledně ergonomických pomůcek. Někteří by obecně zlepšili vybavení kanceláří či by plošně zavedli ergonomické vybavení do všech kanceláří. Objevil se zde i komentář, že by ergonomické pomůcky neměly být určeny pouze těm, kteří mají nějaký zdravotní problém, ale že by měly sloužit jako prevence právě před problémy, jako jsou bolesti zad a podobně.

### **stres na pracovišti**

Jedenáct respondentů uvádí stres jako největší problém na pracovišti. Dotazovaní zaměstnanci až prosili o to, aby nebyl ve firmě uměle vytvářen stres, aby bylo méně stresových situací jak na pracovišti, tak valících se ze všech koutů společnosti ŠKODA AUTO a. s. Byly zde i návrhy o přijetí více technickohospodářských zaměstnanců pro rozložení stresu mezi jednotlivé zaměstnance. Velká část odpovědí k tomuto tématu je až nezveřejnitelná. Někteří dotazovaní psali opravdu nehezky o svých nadřízených a o stresu valícím se na zaměstnance.

### **fitness centra**

Devět dotazových se shodlo, že by uvítali fitness centra přímo v závodě společnosti. Firemní fitness centrum se nachází na ubytovnách ŠKODA AUTO a. s., což zřejmě zaměstnancům nestačí, jelikož to je mimo hlavní závod. Jeden respondent také navrhuje vybudovat ve spolupráci s městem Mladá Boleslav velké fitness centrum, kde by kromě posilovny byly také funkční tréninky, masáže, wellness centrum a výživové poradenství tak, jak to prý funguje ve větších městech.

### **krátké volno na protažení během pracovní doby**

Dalších devět respondentů by uvítalo, kdyby na pracovištích byly malé relaxační místnosti či malé tělocvičny pro krátké protažení těla během pracovní doby nebo pro uvolnění stresu. Někteří by rádi měli jednu pauzu za den pro procvičení a protažení těla, jiní by chtěli více krátkých přestávek pro protažení přímo na pracovištích. Technickohospodářští pracovníci upozorňují na nedostatek pohybu a zmiňují, že se již přestává i chodit na schůzky do zasedacích místností, jelikož se rozvíjí elektronické hovory místo schůzek.

### **sportovní aktivity**

Dalších devět dotazovaných zaměstnanců by přivítala větší množství sportovních aktivit pořádaných společností ŠKODA AUTO a. s. V návrzích se objevil badminton, cyklostezky po závodě, větší podpora cyklistiky včetně společných vyjížděk či závodů, více sportovních výzev, více kruhových tréninků, společné běhy či uspořádání běžeckých závodů pro zaměstnance.

### **slevy na sportovní aktivity a regeneraci**

Opět devět dotazovaných navrhlo, aby zaměstnanci dostávali slevy na různé sportovní aktivity či regeneraci. Nejvíce by respondenti uvítali slevy do bazénu, na pohybové aktivity ve fitness

centrech či na masáže. Zaměstnanci navrhovali, aby slevy na sportovní a regenerační aktivity byly poskytovány v rámci zdravotních benefitů tak, jak jim zaměstnavatel přispívá například na penzijní připojištění či na stravování. Jiní navrhovali, aby byly plošně zavedeny slevy pro zaměstnance ŠKODA AUTO a. s. po předložení karty zaměstnance, nikoli na základě zlevněných vstupenek vydávaných Odbory KOVO ŠKODA.

### **zákaz kouření**

Sedm respondentů by uvítalo, kdyby došlo k zákazu kouření v celém areálu ŠKODA AUTO a. s. Nekuřákům se nelíbí to, že kuřáci mají díky kouření přestávky v práci, které oni nemají. Jsou zde i návrhy, že by nekuřáci měli dostávat den až týden placeného volna za rok či jiné benefity za to, jak kuřáci stráví hodiny ročně kouřením v rámci své pracovní doby.

### **přednášky**

Tři dotazovaní zaměstnanci zmínili, že by rádi chodili na pravidelné přednášky ohledně zdravého životního stylu, správného stravování či pohybových aktivit. Dále by rádi absolvovali například školení v oblasti ergonomie práce.

### **ostatní**

V ostatních komentářích se objevovaly především odpovědi typu více volna, týden dovolené navíc, zrušit odpolední směny, zrušit noční směny, kratší pracovní doba a jiné. Zřejmě není potřeba tyto návrhy více komentovat.

## **6.4 Závěry k anketnímu šetření**

V následující kapitole budou vyhodnoceny na základě anketních otázek odpovědi na dílčí cíle práce.

- 1) Zjistit, jestli a v jaké míře zaměstnanci ŠKODA AUTO a. s. podpory zdraví a životního stylu využívají.

V celku se dá říci, že zaměstnanci podpory zdraví od zaměstnavatele využívají, každý jedinec využívá něco jiného a v různé míře, je to velice individuální. 62 % dotazovaných zaměstnanců využívá preventivní programy, nejvíce to jsou vitaminové doplňky zdarma, bezplatné očkování proti chřipce a klíšťové encefalitidě či Dny zdraví. Rehabilitační programy využívá pouze asi 17 % dotazovaných. Zde se ale nejspíše jedná o zkreslený výsledek, jelikož rehabilitace není nafukovací a nemůže uspokojit 33 000 zaměstnanců. Sportovních aktivit nabízených pro zaměstnance se účastní pouze zhruba 16 % dotazovaných zaměstnanců.

- 2) Zjistit, zda jsou zaměstnanci s podporou zdraví spokojeni, či by něco změnili, případně jak.

V poslední anketní otázce se pouhých 13 dotazovaných shodlo, že jim podpora zdraví vyhovuje a nic by neměnili. Tento údaj může být také zkreslený, jelikož i další dotazovaní mohou být naprosto spokojeni, jen využili možnosti napsat vlastní názor a navrhli něco, co v aktuální podpoře zdraví ve ŠKODA AUTO a. s. není. Můžeme to také pojmout tak, že 123 dotazovaných

se v poslední otázce vůbec nevyjádřilo a tím pádem by se to dalo také pochopit tak, že jsou se vším spokojeni, a proto nemají žádný návrh na změnu podpory zdraví. Bohužel to spíše vypadá, že tato skupina lidí neměla čas vypisovat své názory nebo se o to nezajímají a ani je nenapadlo nad něčím zapřemýšlet. Nejvíce se respondenti shodovali na změnách v oblasti závodního stravování, rehabilitačních služeb a ergonomického vybavení.

3) Jaký je aktuální zdravotní stav zaměstnanců a jak o své zdraví pečují.

Přes 44 % respondentů odpovědělo, že má nějaké zdravotní problémy, které nastaly nebo se zhoršily v poslední době. Nejčastěji je to bolest zad a krční páteře, bolesti očí a zhoršení zraku nebo stres či jiné psychické problémy. Téměř 83 % dotazovaných zaměstnanců se snaží svým zdravotním problémům předcházet či je nějak odstraňovat. Nejčastěji pomocí dostatečné pohybové aktivity, včasné návštěvy lékaře či pomocí kvalitního spánku.

4) Jak jsou zaměstnanci informováni od zaměstnavatele v oblasti ergonomie práce a jak jsou při práci chráněni pomocí ergonomických či ochranných zdravotních pomůcek.

Pravidla ergonomie v kanceláři a ergonomie při nošení břemen zná 70 % respondentů. Zbýlých 30 % tyto informace nezná. Pouhá 2,5 % dotazovaných neví, kde má takové informace vyhledat, což svědčí o velice dobré informovanosti ze strany zaměstnavatele. Nejčastěji používané ergonomické pomůcky jsou ergonomická židle, ergonomická počítačová myš či podložka pod nohy. Nejčastěji používané ochranné zdravotní pomůcky jsou pracovní oděv a obuv, ochranné brýle a ochranné rukavice.

5) Jak zaměstnanci pečují o svůj zdravý životní styl a jak si hlídají stravovací režim.

Necelých 92 % dotazovaných nějakým způsobem pečuje o svůj zdravý životní styl. Nejčastěji pomocí toho, že nekouří, hlídají si stravu a dodržují pitný režim a také, že pijí alkohol přiměřeně a pouze příležitostně. Necelých 76 % respondentů si hlídá svůj stravovací režim. Nejvíce pomocí pravidelného stravování, pomocí zdravé a pestré stravy či používáním stravovacího semaforu na Zaměstnaneckém portále.

## 6.5 Zhodnocení situace a doporučení pro ŠKODA AUTO a. s.

Anketu vyplnilo 317 respondentů z čehož je zřejmé, že téma zdraví a životní styl není zaměstnancům lhostejné a zajímá je. Tím spíše by bylo vhodné, kdyby si zaměstnanci vážili toho, co pro ně zaměstnavatel v tomto ohledu vykonává. Zaměstnancům je nabízené opravdu široké spektrum programů na podporu jejich zdraví. Měli by si tedy uvědomovat, jak moc je zaměstnavatel podporuje a že takovou podporu jinde nedostanou.

Obecně lze shrnout, že téměř polovina dotazovaných zaměstnanců má zdravotní problémy, které vznikly nebo se zhoršily v poslední době. Řadíme mezi ně především bolesti zad a krční páteře, bolesti očí či zhoršení zraku, stres a jiné psychické problémy. Dotazovaní ale v 83 % svoje zdravotní problémy odstraňují nebo se jim snaží předcházet. O své zdraví podle odpovědí pečují

i pomocí využívání preventivních programů nebo používáním zdravotních či ergonomických pomůcek při práci. Na prvním místě v prevenci a odstraňování zdravotních problémů ale zvítězila jasně možnost dostatečné pohybové aktivity. Bohužel přes 80 % dotazovaných nevyužívá ani rehabilitačních cvičebních programů, ani sportovních aktivit pořádaných ŠKODA AUTO a. s. Zaměstnanci mají možnost sportovat zadarmo a v místě svého pracoviště, ale velké procento zřejmě raději sportuje mimo práci. ŠKODA AUTO a. s. ví, že jednou z nejvíce namáhaných částí těla při vykonávání práce jsou záda a krční páteř, a proto se zad týká velká řada podpory a prevence. Zaměstnancům jsou nabízené ergonomické nebo zdravotní ochranné pomůcky, které při práci šetří záda. Anketa ukázala, že tyto pomůcky jsou hojně používány. Stejně tak jsou poskytována školení a videa věnující se ergonomii v kanceláři či ergonomii při nošení břemen. I zde se dle ankety ukázalo, že přes 70 % dotazovaných tyto informace zná. Dále se o záda zaměstnanců starají téměř všechny rehabilitační cvičební programy, jako je například jóga, pilates, škola zad, dynamická cvičení pro stabilizaci páteře či cvičení pro napřímená záda. Tyto programy ale z 317 dotazovaných využívá jen 7 až 13 zaměstnanců.

Společnosti ŠKODA AUTO a. s. a především oddělení Zdravotních služeb a ergonomie, které se o podporu zdraví stará, se nedá téměř nic vytknout, jelikož svou práci vykonávají výborně. Na základě výsledků ankety budou nyní vytyčena doporučení pro toto oddělení.

Jelikož si dotazovaní zaměstnanci nejvíce stěžovali na závodní stravování, bylo by vhodné vzít v úvahu konzultaci s poskytovatelem závodního stravování ohledně zvýšení kvality jídel, většího a lepšího výběru zdravého jídla, zeleninových salátů či jídla bez masa. Nebo minimálně poskytovateli stravování nastínit, že zaměstnanci od změny poskytovatele nejsou příliš spokojeni.

Dále se zaměstnanci mnohokrát zaměřovali na rehabilitační služby. Proto by bylo příhodné prodiskutovat s poskytovatelem rehabilitačních služeb fakt, že zaměstnanci mají o rehabilitační služby zájem, ale že je nedostačující kapacita. Dotazovaní by doporučili rozšířit nabídku služeb nebo alespoň zvýšit počet lekcí, a to do různých denních dob. Ne každý může chodit cvičit v 7 ráno nebo ve 14:30 odpoledne. Nebylo by od věci zaplnit i zbývající odpolední hodiny až do 18:00, lekce by se zřejmě zaplnily. Posledním poznatkem k rehabilitačním službám je to, že všechny lekce jsou spíše pomalého typu. Jmenujme například jóga, pilates, škola zad a jiné. Dotazovaní zaměstnanci by doporučili zavést nějakou více dynamickou lekci.

Část dotazovaných projevila názor, že by zrušila kouření v celém areálu závodu. Nekuřáci si stěžují, že kuřáci stráví hodiny ročně kouřením v pracovní době, zatímco nekuřáci pracují. Úplný zakázat kouření v závodě není možný, ale návrhy benefitů pro nekuřáky jsou zajímavé. Samozřejmě návrhy typu týden volna navíc jsou nereálné, ale bylo by příhodné mít pro nekuřáky nějaký benefit, stejně tak jako jej mají v současnosti kuřáci ve formě projektu Odvykání kouření. Na druhou stranu posuzování kuřáka a nekuřáka je velice složité. Jelikož záleží pouze na tom, co

zaměstnanec podá za informaci při preventivní prohlídce, zda kouří či nikoli. Je to tedy velice nevěrohodné a dá se to zneužít.

Zaměstnanci se také shodovali na rozšíření sportovních aktivit, což se aktuálně děje díky projektu Škofit, který přes sportovní aplikaci Endomondo vytváří sportovní výzvy pro zaměstnance. Dotazovaní ale dále navrhovali společné běhy, vyjížďky na kole či dokonce závody, což je zajímavý nápad, jak zaměstnance zapojit do sportovních aktivit a zároveň je nechat soupeřit osobně mezi sebou. I kdyby se taková akce měla konat jednou za rok, tak by se jí zcela jistě účastnilo hodně lidí a měla by úspěch a tradici. Soudit to lze díky úspěšné sportovní charitativní akci Teribear, která má vždy vysokou účast.

Co se týče ostatních návrhů, připomínek a nespokojenosti dotazovaných zaměstnanců, zde není nutné něco měnit, jelikož zaměstnavatel dává svým zaměstnancům dostatek podpory a zaměstnanci by si toho měli vážit a ne vymýšlet, co dalšího by pro ně zaměstnavatel měl dělat. Jedná se například o vybavení kanceláří a poskytování ergonomického vybavení, poukázek pro zaměstnance na sportovní, regenerační a zábavní aktivity, dále školení a přednášek v oblasti zdraví a zdravého životního stylu, péči o duševní zdraví zaměstnanců nebo budování nových fitness center. Vybavení kanceláří je dostačující, Odbory KOVO ŠKODA poskytují zaměstnancům poukázky na různé aktivity, školení a přednášky jsou pravidelně pořádány, o duševní zdraví je pečováno pomocí projektu Prevence stresu a fitness centra jsou pro zaměstnance vybudována dvě. Proto není nutné v těchto odvětvích cokoli měnit či doplňovat.

## 7 Závěr

Bakalářská práce odhaluje fungování podpory zdraví a životního stylu ve velkém podniku. Poukazuje na důležitost zdravých a spokojených zaměstnanců, bez kterých podnik nedokáže prosperovat, a vyplatí se tedy do podpory zdraví investovat.

V úvodu práce je pomocí odborné literatury vysvětlen pojem zdraví z úhlu pohledu různých autorů. Dále se práce zabývá jevy a podmínkami, které výrazně zdraví ovlivňují. Od pojmu zdraví se plynule přešlo k vysvětlení životního stylu, k rozebrání nejzásadnějších faktorů, které životní styl ovlivňují, a kapitola byla zakončena životním stylem současného člověka, který podléhá technickému pokroku a stává se z něho sedavý styl života. Často se přidává také nepřetržitý spěch za mocí nebo penězi. Energetická nerovnováha způsobená špatnou stravou a nedostatkem pohybu, často okořeněná psychickou zátěží, může vyvolat civilizační onemocnění.

V další kapitole se vychází z teoretických základů a přejde se do oblasti problematiky zdraví z hlediska firemní politiky. Zde je rozebrána ochrana zdraví a péče o zaměstnance z hlediska právních norem, dále správné uspořádání pracovního místa, pracovní prostředí, nejvíce namáhané části těla při sedavém způsobu života, kompenzační cvičení pro tyto namáhané části těla, a nakonec stres a jeho působení na zdraví člověka.

Ve druhé části se práce věnuje společnosti ŠKODA AUTO a. s. Nejprve jsou uvedeny základní informace o společnosti, její historie, údaje o koncernu Volkswagen group a zajímavosti o společnosti ŠKODA AUTO a. s. Dále je vypracován hlavní cíl práce, kterým bylo zjistit, jaká je úroveň podpory zdravého životního stylu zaměstnanců od zaměstnavatele. Díky zaměstnání autorky práce na pozici praktikanta na Oddělení zdravotních služeb a ergonomie byly čerpány důležité informace pro naplnění cíle práce. Zbylé informace byly zjišťovány z interního zdroje – Zaměstnanecký portál Škoda, který není veřejnosti přístupný. Jsou zde uvedeny všechny části podpory zdraví ve ŠKODA AUTO a. s., do kterých patří pracovně lékařské prohlídky, preventivní programy, Poliklinika ŠKODA, první pomoc, ergonomie a fyziologie práce a rehabilitační služby.

Následující část se zabývá anketním šetřením, jehož záměrem bylo odpovědět na dílčí cíle práce. Anketní šetření se konalo v lednu 2018 a zúčastnilo se ho 317 respondentů. Anketa obsahovala 15 otázek a její vyplnění zabralo přibližně pět minut. Tento druh metody sběru dat byl vybrán z důvodu možnosti za krátký čas zjistit objektivní postoje zaměstnanců. Další velkou výhodou je anonymita, díky které se zaměstnanci nebáli vyjádřit svůj názor. Samozřejmě i u anonymní ankety je riziko, že zaměstnanci nebudou odpovídat pravdivě a může dojít ke zkreslení výsledků.

Z anketního šetření vzešlo 181 návrhů dotazovaných zaměstnanců v otevřené otázce 15 – „Co byste ve ŠKODA AUTO a. s. uvítali v rámci podpory zdravého životního stylu zaměstnanců?“ Díky těmto návrhům mohlo být zpracováno zhodnocení současné situace podpory zdraví a životního stylu zaměstnanců a zároveň zformulována doporučení pro ŠKODA AUTO a. s., aby

společnost věděla, jaké mají zaměstnanci názory, co nového by uvítali v podpoře zdraví, co by změnili a jak.

Tato práce by měla být přínosem především pro společnost ŠKODA AUTO a. s., jelikož pomocí anketního šetření zjistila, jak zaměstnanci podporu zdraví a životního stylu využívají. Jestli je podpora v jejich očích v pořádku, či by něco změnili, případně jak. To jsou pro ŠKODA AUTO a. s. velice užitečné informace, na kterých se dá dále stavět. Práce by také mohla mít přínos pro podniky, které chtějí pečovat o zdraví svých zaměstnanců a chtěly by vědět, jak taková podpora funguje ve velkém podniku. Dále by práce mohla být zdrojem informací pro zaměstnance ŠKODA AUTO a. s. ohledně zdraví a životního stylu. Navíc by mohla posloužit pro orientaci zaměstnanců v preventivních programech společnosti nebo také návodem, jak pečovat o své zdraví, jelikož *„zdraví není všechno, ale všechno ostatní je bez zdraví nic“* (Machová, 2015, str. 9).



## 8 Seznam použitých zdrojů

### Knižní zdroje

- BARTÁK, Miroslav. *Ekonomika zdraví: sociální, ekonomické a právní aspekty péče o zdraví*. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 2010. ISBN 978-80-7357-503-8.
- BIDDLE, Stuart., Nanette MUTRIE, Professor Nanette. MUTRIE a Trish. GORELY. *Psychology of physical activity: determinants, well-being and interventions*. Third edition. New York, NY: Routledge, 2015. ISBN 978-0-415-51817-8.
- BURSOVÁ, Marta. *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada, 2005. *Fitness, síla, kondice*. ISBN 80-247-0948-1.
- ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.
- DVOŘÁKOVÁ, Zuzana a kol. *Řízení lidských zdrojů*. V Praze: C.H. Beck, 2012. *Beckova edice ekonomie*. ISBN 978-80-7400-347-9.
- GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 94. publikace. Brno: Paido, 2000. *Edice pedagogické literatury*. ISBN 80-859-3179-6.
- HODANĚ, Bohuslav a Tomáš DOHNAL. *Rekreologie*. Olomouc: Hanex, 2005. ISBN 80-857-8348-7.
- HOLČÍK, Jan. *Systém péče o zdraví a zdravotní gramotnost: k teoretickým základům cesty ke zdraví*. Brno: Masarykova univerzita ve spolupráci s MSD, 2010. ISBN 978-80-210-5239-0.
- HOLČÍK, Jan, Pavlína KÁŇOVÁ a Lukáš PRUDIL. *Systém péče o zdraví a zdravotnictví: východiska, základní pojmy a perspektivy*. Vydání druhé upravené. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2015. ISBN 978-80-7013-575-4.
- CHOPRA, Deepak. *Zeptejte se Deepaka na zdraví a životní styl*. Brno: BizBooks, 2014. ISBN 978-80-265-0170-1.
- JANDOVÁ, Soňa, Piotr OLEŚNIEWICZ a Tomáš DOHNAL. *Vybrané aspekty rekreologie*. Liberec: TUL, 2014. ISBN 978-80-7494-168-9.
- JOSHI, Vinay. *Stres a zdraví*. Praha: Portál, 2007. *Rádci pro zdraví*. ISBN 978-80-7367-211-9.
- KOČÍ, Miroslav, Miroslava KOPECKÁ a Jindřich STIEBITZ. *Průvodce odborně způsobilých osob problematikou bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, hornické činnosti a požární ochrany*. Olomouc: ANAG, c2013. *Práce, mzdy, pojištění*. ISBN 978-80-7263-834-5.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-717-8551-2.
- LIPOVSKÁ, Hana. *Moderní ekonomie: jednoduše o všem, co byste měli vědět*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0120-7.
- MACHOVÁ, Jitka a Dagmar KUBÁTOVÁ. *Výchova ke zdraví*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2015. *Pedagogika (Grada)*. ISBN 978-80-247-5351-5.
- MATOUŠEK, Oldřich a Jaroslav BAUMRUK. *Pracovní místo a zdraví: ergonomické uspořádání a vybavení pracovního místa*. 2., upr. vyd. Praha: Státní zdravotní ústav, 2000. ISBN 80-707-1160-4.

NEŠČÁKOVÁ, Libuše a Jaroslav JAKUBKA. Zákoník práce 2012 v praxi: komplexní průvodce s řešením problémů. Druhé vydání. Praha: Grada, 2012. Právo pro praxi. ISBN 978-80-247-4037-9.

PELCLOVÁ, Daniela, Jindřiška LEBEDOVÁ, Zdenka FENCLOVÁ a Edgar LUKÁŠ. Nemoci z povolání a intoxikace. Praha: Karolinum, 2002. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-246-0433-7.

SELYE, Hans. Stres života: Jak překonat škodlivý účinek stresu a jak využít stres jako vlastní výhodu. Hodkovičky: Pragma, 2016. ISBN 978-80-7349-392-9.

ŠEFLOVÁ, Iva. Pohyb a zdraví: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu. Liberec: TUL, 2014. ISBN 978-80-7494-122-1.

ZEMANOVÁ, Petra a Zuzana RUČKOVÁ. Jak si zachovat zdraví u počítače: od týmu odborných lékařů a terapeutů. Praha: Computer Press, 2001. Kancelář (Computer Press). ISBN 80-722-6546-6.

### **Internetové zdroje**

BAREŠ, Petr. Služby v oblasti zdraví: Ergonomie a fyziologie práce. ŠKODA Zaměstnanecský portál [online]. Česká republika, 2017, 24. 5. 2017 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <https://eportal.skoda.vwg/b2ewps80/myportal/>

BLÁHA, Marek. Personální statistiky. ŠKODA Zaměstnanecský portál [online]. Česká republika, 2018 [cit. 2018-02-28]. Dostupné z: <https://eportal.skoda.vwg/b2ewps80/myportal/>

GOLDBACHOVÁ, Šárka. Služby v oblasti zdraví: První pomoc. ŠKODA Zaměstnanecský portál [online]. Česká republika, 2017, 6. 2. 2017 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <https://eportal.skoda.vwg/b2ewps80/myportal/>

Grantové programy: ŠKODA AUTO a.s. ŠKODA AUTO Česká republika. Oficiální web ŠKODA AUTO a.s. [online]. Copyright © ŠKODA AUTO a.s. 2018c [cit. 02. 03. 2018]. Dostupné z: <http://www.skoda-auto.cz/o-nas/grantove-programy-skoda>

HALESOVÁ, Veronika. 1 milion vozů vyrobený už v říjnu. ŠKODA Zaměstnanecský portál [online]. Česká republika, 2017 [cit. 2018-02-28]. Dostupné z: <https://eportal.skoda.vwg/b2ewps80/myportal/>

Historie. ŠKODA AUTO Česká republika. ŠKODA Media Portal [online]. Copyright © ŠKODA AUTO a.s. 2018 [cit. 02. 03. 2018]. Dostupné z: <https://media.skoda-auto.com/cs/Pages/history-new.aspx>

Historie: Více než 120 let v pohybu. ŠKODA AUTO a.s. ŠKODA AUTO Česká republika. Oficiální web ŠKODA AUTO a.s. [online]. Copyright © ŠKODA AUTO a.s. 2018 [cit. 02. 03. 2018]. Dostupné z: <http://www.skoda-auto.cz/o-nas/historie>

KREJČÍKOVÁ, Eva. Krátce a stručně. ŠKODA Zaměstnanecský portál [online]. Česká republika, 2018 [cit. 2018-02-28]. Dostupné z: <https://eportal.skoda.vwg/b2ewps80/myportal/>

KREJČÍKOVÁ, Eva. Služby v oblasti zdraví: Pracovnílékařské služby. ŠKODA Zaměstnanecský portál [online]. Česká republika, 2018b, 19. 1. 2018 [cit. 2018-03-09]. Dostupné z: <https://eportal.skoda.vwg/b2ewps80/myportal/>

KREJČÍKOVÁ, Eva. Služby v oblasti zdraví: Preventivní programy. ŠKODA Zaměstnanecký portál [online]. Česká republika, 2018c, 7. 2. 2018 [cit. 2018-03-09]. Dostupné z: <https://eportal.skoda.vwg/b2ewps80/myportal/>

KREJČÍKOVÁ, Eva. Služby v oblasti zdraví: Rehabilitace. ŠKODA Zaměstnanecký portál [online]. Česká republika, 2018d, 2. 1. 2018 [cit. 2018-03-14]. Dostupné z: <https://eportal.skoda.vwg/b2ewps80/myportal/>

MICHALEC, Robert. Základní údaje o společnosti. ŠKODA Zaměstnanecký portál [online]. Česká republika, 2017 [cit. 2018-02-28]. Dostupné z: <https://eportal.skoda.vwg/b2ewps80/myportal/>

NOVÁK, Petr. Sponzoring ŠKODA AUTO a.s. ŠKODA Zaměstnanecký portál [online]. Česká republika, 2017 [cit. 2018-02-28]. Dostupné z: <https://eportal.skoda.vwg/b2ewps80/myportal/>

Poliklinika ŠKODA. Poliklinika ŠKODA [online]. Česká republika, ©2017 [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <http://poliklinika.skoda-auto.cz/uvod/>

Rekondiční pobyty. Odbory KOVO MB [online]. Česká republika, 2018 [cit. 2018-03-10]. Dostupné z: <http://www.odbornykovomb.cz/rekondicni-pobyty/ds-1031/archiv=0&p1=1009>

ŠKODA AUTO opět vítězem studie TOP Zaměstnavatelé 2018. ŠKODA AUTO Česká republika. Oficiální web ŠKODA AUTO a.s. [online]. Copyright ©ŠKODA AUTO a.s. 2018e [cit. 02. 03. 2018]. Dostupné z: <http://www.skoda-auto.cz/novinky/novinky-detail/2018-02-07-skoda-top-zamestnavatel>

Ve které zemi je nejvíce tloušťků a proč?. Svět zdraví. Svět zdraví [online]. Copyright © 2014 Všechna práva vyhrazena. Dostupné z: <https://www.svet-zdravi.cz/clanky/ve-ktere-zemi-je-nejvice-tloustiku-a-proc>

Výroční zprávy: Výroční zpráva 2017. ŠKODA Storyboard [online]. Česká republika, 2018, 21. 3. 2018 [cit. 2018-03-22]. Dostupné z: <https://cdn.skoda-storyboard.com/2018/03/skoda-annual-report-2017.c5a29f2a9b556d42158ef72031b710f3.pdf>

Výzkum dopravní bezpečnosti: ŠKODA AUTO a.s. ŠKODA AUTO Česká republika. Oficiální web ŠKODA AUTO a.s. [online]. Copyright ©ŠKODA AUTO a.s. 2018d [cit. 02. 03. 2018]. Dostupné z: <http://www.skoda-auto.cz/o-nas/vyzkum-dopravni-bezpecnosti>

Zdravá výživa a zdravý životní styl - tipy, recepty, jídelníček. Zdravá výživa a zdravý životní styl - tipy, recepty, jídelníček [online]. © 2012 Všechna práva vyhrazena. [cit. 02. 03. 2018]. Dostupné z: <https://www.zdravavyziva.cz/>

Životní prostředí: ŠKODA AUTO a. s. ŠKODA AUTO Česká republika. Oficiální web ŠKODA AUTO a.s. [online]. ©ŠKODA AUTO a.s. 2018b [cit. 02. 03. 2018]. Dostupné z: <http://www.skoda-auto.cz/o-nas/zivotni-prostredi>

Životní prostředí: ŠKODA AUTO Česká republika. [online]. © ŠKODA AUTO a.s. 2017 [cit. 02. 03. 2018]. Dostupné z: <http://dealer.skoda-auto.cz/o-spolecnosti/zivotni-prostredi>