Práce spojená s monotonií

Pracovnice už několikrát zopakovala stejný úkon: vzít součástku, vložit ji, zkontrolovat a předat dál. Postup dobře zná a práce není složitá. Přesto musí u každého kusu znovu ověřit správnost. Po delší době zjišťuje, že se jí pozornost udržuje obtížněji. Potřebovala by na chvíli dělat něco jiného, ale další část směny vypadá stejně jako ta předchozí.

Podobná situace může nastat u člověka, který kontroluje záznamy v počítači, i u operátora sledujícího téměř neměnnou obrazovku. Práce může být jednotvárná a současně vyžadovat přesnost a bdělost. Právě tato kombinace pomáhá pochopit, proč ani jednoduchá nebo zdánlivě klidná činnost nemusí být odpočinková.

Vztah k legislativě
Práce spojená s monotonií je vymezena v § 31 nařízení vlády č. 361/2007 Sb., který již rozlišuje pohybovou i úkolovou monotonii. Materiál jejich vymezení nerozšiřuje; doplňuje vysvětlení, příklady a doporučení pro prevenci. Nenahrazuje právní vymezení, předepsané hodnocení ani povinná opatření.

1 Riziko v kostce

Monotónní práce je charakteristická opakováním stejných pohybů nebo malým počtem málo proměnlivých úkolů. Zaměstnanec má omezenou možnost zasahovat do jejich průběhu. Pro posouzení je důležité, jak dlouho jednotvárná činnost trvá a zda ji lze přerušit nebo vystřídat prací s jinými nároky.

Pohybová monotonie spočívá v opakování jednoduchých manuálních úkonů stejného typu, například při montáži nebo balení. **Úkolová monotonie** souvisí s nízkým počtem a malou proměnlivostí úkolů, například při kontrole podobných záznamů nebo dlouhodobém dohledu nad málo se měnícím procesem. Obě podoby se mohou kombinovat.

Klíčová otázka: Jak dlouho zaměstnanec vykonává stejné nebo málo proměnlivé činnosti a jaké má možnosti je střídat a přerušovat?

2 Jak vypadá v praxi

Výroba a logistika
Pracovnice montáže odebírá součástku, umisťuje ji do výrobku, provádí kontrolu a předává jej dál. Za několik okamžiků začíná znovu. Po většinu směny se mění jednotlivé kusy, ale pohyby, pořadí úkonů i obsah rozhodování zůstávají stejné. Podobně může vypadat balení zboží v logistickém provozu.

Zátěž může vznikat dlouhou jednotvárností pohybů i úkolů. Jestliže rytmus určuje linka, přidává se omezená možnost zpomalit. Z hlediska prevence proto nestačí sledovat pouze rychlost; důležité je i to, kdy přijde skutečná změna činnosti a zda jsou dostupné přestávky.

Administrativa a digitální práce
Administrativní pracovník otevírá jeden záznam za druhým, porovnává údaje a potvrzuje jejich správnost. Každý záznam je nový, ale způsob práce se téměř nemění. Přesnost je stále důležitá: chyba v jediném údaji může ovlivnit další zpracování. Zaměstnanec proto musí udržovat soustředění, i když mu práce přináší jen málo nových podnětů.

Úkolová monotonie zde nemusí být na první pohled patrná, protože se střídají dokumenty nebo zákaznické případy. Jestliže však každý vyžaduje pouze stejný úzký sled kroků, může náplň zůstávat jednotvárná. Pomoci může kombinace s obsahově odlišnou činností, nikoli prosté přidání dalších záznamů.

Dohled nad automatizovaným provozem
Operátor automatizovaného provozu sleduje obrazovky. Systém většinu času běží bez zásahu, takže zaměstnanec zdánlivě hlavně čeká. Nemůže však pozornost volně přesunout jinam. Musí rozpoznat odchylku a včas zareagovat, přestože se dlouho nic výrazného neděje.

Nízký počet zásahů neznamená, že zaměstnanec odpočívá. Zátěž může spočívat v dlouhém udržování pozornosti při malém množství změn a současné odpovědnosti za reakci. Důležitá je délka souvislého dohledu, možnost vystřídání a vhodná signalizace.

Příklady ilustrují možné pracovní situace. Samotný název profese ani používání počítače či automatizace neříká, zda je konkrétní práce monotónní.

3 Kdy může představovat problém

Opakování je běžnou součástí mnoha činností a samo neurčuje závažnost rizika. Posuzujeme **délku souvislých úseků, podíl jednotvárné práce ve směně, nároky na pozornost, možnost změny činnosti a dostupnost přestávek**. Důležité je také tempo a souběh dalších nároků.

Pozornost vyžadují zejména situace, kdy

- stejné nebo velmi podobné úkony vyplňují dlouhé úseky směny bez skutečné změny činnosti;
- zaměstnanec musí dlouhodobě přesně kontrolovat málo proměnlivé podněty nebo čekat na vzácnou odchylku;
- střídání stanovišť mění pouze místo, ale zachovává stejné pohyby i úkoly;
- přestávky nebo vystřídání existují v plánu, ale v provozu nejsou dostupné;
- zaměstnanci opakovaně popisují narůstající únavu či pokles pozornosti při jednotvárných činnostech.

Hodnoťte konkrétní skupinu zaměstnanců s obdobnou prací a podmínkami. Stejné označení pozice může skrývat rozdílnou náplň práce, délku expozice i možnosti střídání mezi směnami.

4 Proč se mu věnovat

Náročnost práce nespočívá jen v tom, kolik složitých problémů člověk řeší. Při jednotvárné činnosti musí opakovaně věnovat pozornost velmi podobným podnětům a znovu ověřovat to, co už mnohokrát viděl. U dlouhodobého dohledu zase musí zůstávat připraven na událost, která přichází jen vzácně. Malá proměnlivost podnětů přitom může ztěžovat udržení bdělosti.

Člověk tak může být unavený i z práce, při níž se podle vnějšího pozorovatele „nic těžkého neděje“. Pokud současně nemůže změnit činnost nebo si odpočinout, může být obtížnější udržet přesnost a zachytit odchylku. Není vhodné automaticky usuzovat na nedbalost; je potřeba prověřit také náplň a organizaci práce. Chyby samy o sobě ovšem nedokazují, že je způsobila monotonie.

U manuálních činností se může přidávat jednostranná fyzická zátěž. Jejich souběh je důležitý: změna pohybů nemusí sama změnit jednotvárnost úkolů a zajímavější úkol nemusí odstranit opakovanou fyzickou námahu. Opatření proto musí odpovídat oběma složkám práce.

S čím se může kombinovat: s vnuceným tempem, nízkou kontrolou nad prací, vysokým objemem úkolů nebo noční prací. Monotonie se týká jednotvárnosti obsahu a činností; vnucené tempo především omezené možnosti regulovat rytmus. Mohou působit současně.

5 Časté omyly

„Jednoduchá práce nemůže být psychicky náročná.“

Jednoduchost jednotlivého úkonu neříká, jaké je vykonávat jej po dlouhou část směny. Opakované kontroly mohou vyžadovat přesnost i tehdy, když zaměstnanec postup dokonale zná. Posuzovat musíme celý průběh práce, nejen obtížnost jednoho úkolu.

„Monotonie se týká jen výrobních linek.“

Stejně jednotvárné může být dlouhodobé kontrolování záznamů, rutinní testování nebo sledování automatizovaného procesu. Ani odborná kvalifikace či moderní technologie nezaručují pestrou náplň práce. Rozhodující je to, co člověk skutečně dělá.

„Stačí zaměstnance přesunout na jiné stanoviště.“

Přesun od jednoho balicího stolu k druhému může změnit místo, ale ponechat stejné pohyby i nároky na pozornost. Účinná změna má přinést jiný charakter činnosti. Zároveň musí být bezpečná a zaměstnanec pro ni musí mít potřebné dovednosti.

6 Na co se při posouzení ptát

Otázky rozvíjejí orientační checklist. Projděte je se zaměstnanci a vedoucím hodnocené skupiny. Podle potřeby zapojte BOZP a pracovníky, kteří mohou upravit náplň práce, směny nebo technologii. Vycházejte z pozorování práce i zkušeností lidí, kteří ji vykonávají. Podle § 32 se při hodnocení zjišťuje zdroj psychické zátěže a hodnotí se i další okolnosti a vlivy jejího vzniku. Následující otázky jsou praktickou pomůckou pro tento postup.

1. Co se při práci skutečně opakuje?
Jde o stejné pohyby, podobné úkoly nebo dlouhodobé sledování málo proměnlivých podnětů?

Co ověřit: Popište pracovní cyklus a obsah úkolů. Neřiďte se jen názvem pozice.

2. Jak dlouho trvají souvislé úseky jednotvárné práce?
Jaký podíl směny zaujímají a kdy přichází změna? Liší se směny nebo pracovní dny?

Co ověřit: Zmapujte skutečný průběh směny včetně délky činností a přestávek.

3. Lze práci přerušit nebo vystřídat?
Má zaměstnanec možnost změny při poklesu pozornosti? Je dostupné zastoupení?

Co ověřit: Porovnejte plán přestávek a střídání s praxí. Zjistěte, co brání jejich využití.

4. Mění střídání skutečně pracovní nároky?
Liší se pohyby, podněty a způsob zapojení pozornosti, nebo se mění jen stanoviště?

Co ověřit: Porovnejte obsah činností, mezi kterými zaměstnanci přecházejí.

5. Jaké jsou nároky na přesnost a reakci?
Musí zaměstnanec zachytit vzácnou odchylku? Jaké důsledky může mít její přehlédnutí?

Co ověřit: Projděte kontrolní a dohledové úkoly, signalizaci odchylek a možnost podpory.

6. Co jednotvárnost dále zvyšuje?
Přidává se pevné tempo, noční práce, vysoký počet úkolů nebo omezená možnost rozhodování?

Co ověřit: Zaznamenejte souběh faktorů a zohledněte je při výběru opatření.

7. Co popisují zaměstnanci a co ukazuje provoz?
Kdy přichází únava nebo pokles soustředění? Vyskytují se při určitých činnostech opakované chyby?

Co ověřit: Spojte rozhovory s pozorováním a údaji o chybách či odchylkách; prověřujte i jiné příčiny.

Výsledkem má být popis jednotvárných činností, délky jejich působení a možností změny či zotavení. Pokud podklady nestačí nebo se rozcházejí, zvažte podrobnější hodnocení a odbornou pomoc.

7 Co lze změnit

Při volbě opatření vycházejte z právních požadavků a z podmínek konkrétní práce. Níže oddělujeme povinné minimum od dalších možností prevence.

Povinná opatření podle § 33

U práce spojené s monotonií stanoví § 33 nařízení vlády č. 361/2007 Sb. bezpečnostní přestávky v délce 5 až 10 minut, zařazené nejpozději po každých 2 hodinách od zahájení práce, nebo zajištění střídání činností či zaměstnanců. Poslední bezpečnostní přestávka musí začít nejpozději hodinu před koncem směny.

Při střídání činností nesmí být zaměstnanec vystaven faktoru v rizikové kategorii, kvůli němuž se střídání zajišťuje. Konkrétní uspořádání je nutné posoudit podle úplného aktuálního znění předpisu.

Další možnosti prevence

Ptejte se, co se má změnou skutečně změnit: pohyby, obsah úkolů, nároky na pozornost, nebo délka souvislé jednotvárné práce? Rozšíření náplně nemá znamenat, že zaměstnanec navíc dostane složitější úkoly a všechny původní musí zvládnout stejně rychle. Změnu plánujte s ohledem na kapacitu, potřebné zaučení a zkušenosti zaměstnanců. Tabulka rozvíjí povinné minimum a nabízí další možnosti; nejde o samostatný seznam právních povinností.

Zjištěný problém	Možné opatření
Stejná činnost trvá dlouhé úseky bez přerušení.	Rozdělit ji do kratších úseků, zajistit reálně dostupné přestávky a potřebné vystřídání.
Střídání stanovišť ponechává stejné pohyby a úkoly.	Zařadit činnosti s odlišnými nároky na pohyb a pozornost. Předem ověřit potřebné zaučení.
Administrativní náplň se zúžila na opakované potvrzování či kontrolu.	Obsahově rozšířit práci, například kombinovat zpracování, řešení odchylek a komunikaci. Upravit celkový objem práce.
Dlouhý dohled vyžaduje trvalou bdělost při malém množství podnětů.	Upravit délku souvislého dohledu, zajistit vystřídání a prověřit srozumitelnost a spolehlivost signalizace.
Technologická změna odstranila pestřejší části práce.	Při úpravě technologie posoudit i zbývající náplň práce; zachovat smysluplnou kombinaci úkolů.
Zaměstnanci nemohou ovlivnit pořadí či střídání činností.	Vymezit prostor pro volbu pořadí a změnu činnosti tam, kde to dovolují bezpečnost a technologie.

8 Jak ověřit účinnost opatření

Před změnou zaznamenejte výchozí stav, určete odpovědnou osobu a termín ověření. Sledujte zejména

- zda se zkrátily souvislé úseky jednotvárné práce a střídání přináší skutečně jiné nároky;
- zda zaměstnanci mohou využít plánované přestávky a vystřídání;
- jak zaměstnanci hodnotí jednotvárnost, únavu a možnost udržet pozornost;
- zda se mění opakované chyby či přehlédnuté odchylky a zda se zátěž nepřenesla jinam.

Porovnávejte obdobné provozní podmínky a více zdrojů informací. Samotný pokles chyb nebo stížností nestačí. Pokud opatření nepomohlo, vraťte se k příčinám a upravte postup.

Autorka: MUDr. Jana Murza | Centrum hygieny práce a pracovního lékařství, SZÚ

30. 10. 2026 | Verze 3 k připomínkám | Právní ustanovení ověřena k tomuto datu

Odborné podklady budou soustředěny v samostatné části webu spolu s návodem k řízení psychosociálních rizik a přehledem metod hodnocení. Právní souvislosti tohoto materiálu: nařízení vlády č. 361/2007 Sb., § 31 až 33; úplné znění je dostupné v e-Sbírce.