

Ničí tě tvoje práce?

Rychlý test, který ti za 5 minut ukáže, kde tvoje pracoviště i tělo nejvíc trpí – a jestli je čas s tím něco udělat.

Jak na to

Odpovídej upřímně podle toho, jak to máš **dnes** – ne jak by to mělo být. U každé otázky znamená **Ano = 2 body**, **Částečně = 1 bod**, **Ne = 0 bodů**. Na konci sečteš skóre a podle pásma zjistíš, jak na tom jsi.

Bodování: **Ano** = 2 body **Částečně** = 1 bod **Ne** = 0 bodů

1 Prostor kolem tebe

Máš kolem sebe dost místa, nebo se mačkáš?

OTÁZKA	ANO	ČÁSTEČNĚ	NE
1. Pohybuju se kolem stolu a vstávám pohodlně, aniž bych se musela krčit nebo protahovat kolem nábytku.	☐	☐	☐
2. U stolu mám pocit přehledu a klidu – vidím do místnosti i ke dveřím.	☐	☐	☐
3. Při práci mě neoslňuje světlo ani neruší odlesky a stíny.	☐	☐	☐

2 Stůl a tvoje záda

Jak se cítíš, když se skláníš nad prací?

OTÁZKA	ANO	ČÁSTEČNĚ	NE
4. Pracuju, aniž bych se musela hrbít nebo předklánět k rukám klientky.	☐	☐	☐
5. Po práci mě nebolí krk, ramena ani záda z toho, jak se nad prací nakláním.	☐	☐	☐
6. Předloktí mám při práci o co opřít – neleží mi na tvrdé hraně stolu.	☐	☐	☐

3 Židle a tvůj sed

Vydržíš sedět celý den bez bolesti?

OTÁZKA	ANO	ČÁSTEČNĚ	NE
7. Při práci sedím stabilně a opřená – ne sesutá a nahrbená.	☐	☐	☐
8. Mám chodidla pohodlně na zemi a nohy mi při sedu nemravenčí.	☐	☐	☐
9. Vydržím sedět celý den, aniž by mě rozbolel kříž nebo kostrč.	☐	☐	☐

4 Technika a světlo

Pomáhá ti vybavení, nebo ti spíš překáží?

OTÁZKA	ANO	ČÁSTEČNĚ	NE
10. Techniku (odsávačku, lampu) mám po ruce – nemusím se k ní natahovat ani otáčet.	☐	☐	☐
11. Na detail práce vidím dobře – bez mhouření očí a bez rušivých stínů.	☐	☐	☐
12. Nezakopávám o kabely a nemám nohy stísněné mezi technikou.	☐	☐	☐

5 Tvoje tělo a návyky

Staráš se během dne i o sebe?

OTÁZKA	ANO	ČÁSTEČNĚ	NE
13. Během dne si dělám přestávky, abych vstala a protáhla se.	☐	☐	☐
14. Mám během práce čas se v klidu najíst a napít.	☐	☐	☐
15. Na konci pracovního dne se cítím spíš svěžší než „rozlámaná“.	☐	☐	☐

Tvoje celkové skóre

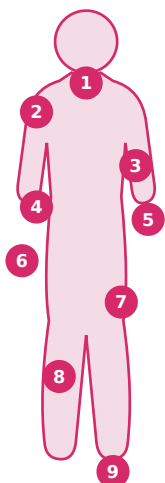
Sečti body ze všech 15 otázek

___ / 30

- 24-30** **Skvělé.** Pracoviště máš zřejmě nastavené dobře. Vyplatí se ale vědět *proč* to funguje, ať si to udržíš i při změně salonu nebo vybavení.
- 16-23** **Slušné, ale tělo občas protestuje.** Pár věcí ti práci zbytečně ztěžuje. Teď je ideální čas je podchytit, než se z nich stanou trvalé bolesti.
- 8-15** **Pozor.** Pracoviště tě nejspíš denně přetěžuje. Tvoje bolesti zad, krku nebo zápěstí nejsou náhoda – mají konkrétní příčinu, kterou jde odstranit.
- 0-7** **Vysoké riziko.** Takto nastavené pracoviště ti dlouhodobě škodí zdraví i byznysu. Čím dřív to změníš, tím líp – tělo ti to nezapomene.

Kde už tě tělo varuje?

Zaškrtni oblasti, které tě trápí. Tělo většinou hlásí problém dřív, než přijde vážná bolest – a často právě kvůli tomu, jak sedíš a pracuješ.



Čísla odpovídají oblastem v tabulce.

OBLAST TĚLA	TRÁPÍ MĚ OBČAS	BOLÍ POSL. 7 DNÍ	OMEZUJE MĚ TO V PRÁCI
1 Krk / šíje	☐	☐	☐
2 Ramena	☐	☐	☐
3 Mezi lopatkami / horní záda	☐	☐	☐
4 Lokty	☐	☐	☐
5 Zápěstí / ruce	☐	☐	☐
6 Bederní páteř (kříž)	☐	☐	☐
7 Kyčle / stehna	☐	☐	☐
8 Kolena	☐	☐	☐
9 Kotníky / chodidla	☐	☐	☐

Víš KDE je problém. Teď zjisti JAK ho vyřešit.

Tenhle test ti ukázal slabá místa. Konkrétní řešení – jak si krok za krokem nastavit stůl, židli, světlo i techniku přesně na sebe, aby tě přestalo bolet tělo – najdeš ve videokurzu **Salon bez bolesti**. Investice, která se ti vrátí ve zdraví, energii i delší kariéře.

Chci si nastavit salon správně →

Více na: [doplň odkaz na svůj kurz]

Tento test je orientační pomůcka, nenahrazuje vyšetření ani odbornou radu lékaře či fyzioterapeuta. Při přetrvávajících nebo silných obtížích vyhledej odbornou pomoc.