kaiserkraft
Mini průvodci

Jedno pracoviště. Mnoho lidí. Bez kompromisů.

Rychle přizpůsobitelná pracoviště pro směnný provoz a sdílené pracovní prostory.

Pracoviště zůstává. Lidé se střídají.

Ať už jde o směnný provoz, dílnu a sklad nebo sdílená pracovní místa: jedno pracoviště často využívá více zaměstnanců, ale málokdy mají stejnou výšku, způsob práce nebo úkol. Když je pracoviště pevné, musí se přizpůsobovat člověk. A dlouhodobě to není bez následků. Dobrá zpráva: není nutná kompletní přestavba. Se správným vybavením a několika úkony může každý pracovat ergonomicky – bez ohledu na to, kdo je právě na řadě.

01 Vybavte pracoviště flexibilně

Snadno nastavit. Místo prostě pokračovat.

Ergonomické pracoviště se musí bez nářadí, námahy a zbytečných debat přizpůsobit různým lidem. Téměř vždy totiž platí jedno pravidlo: co je složité, to se nedělá. Co je jednoduché, stává se návykem.

Na co si dát pozor:

- Navrhnout pracoviště nastavitelná bez nářadí
- Použít výškově nastavitelné pracovní plochy pro různé tělesné výšky
- Umožnit nastavení monitorů nezávisle na stole
- Podpořit práci ve stoje vhodnými pomůckami
- Umístit ergonomické pomůcky na dosah

Praktický tip: Co je jednoduché, to se dělá.

- ☑ Volit pracoviště, která lze nastavit bez nářadí
- ☑ Používat ramena na monitory pro různé uživatele
- ☑ Protiúnavové rohože a podnožky umístit tam, kde jsou potřeba

02 Správně nastavit pracoviště

Nejdřív nastavit. Pak začít.

Několika pohyby přizpůsobíte pracovní výšku, směr pohledu a dosah své výšce a činnosti. Flexibilitu pracoviště tak využijete naplno.

Na co si dát pozor:

- Nastavit pracovní výšku podle tělesné výšky
- Umístit monitor do výšky očí
- Rozmístit pracovní prostředky v optimálním dosahu
- Pravidelně střídat práci vsedě a ve stoje
- Podle potřeby použít podnožku

Praktický tip: Každý uživatel nastaví pracoviště znovu. Vždy.

- ☑ Nastavení předchozího uživatele není vaše nastavení
- ☑ Před prvním úkonem zkontrolujte pracovní výšku a monitor
- ☑ Teprve potom začněte pracovat

Rychlá kontrola: Je vaše pracoviště ergonomicky připravené?

	Příprava	Používání
Vybavení	☐ Pracovní výška rychle a bez nářadí nastavitelná	☐ Nastavuji pracovní výšku a monitor podle sebe
	☐ Dostatečný rozsah nastavení pro různé tělesné výšky	☐ Na pracovní prostředky dosáhnu bez natahování nebo otáčení
	☐ Monitor lze nastavit nezávisle na stole	☐ Pravidelně střídám práci vsedě a ve stoje
	☐ K dispozici jsou pomůcky pro práci ve stoje i vsedě	☐ Podle potřeby používám podnožku

Hodnocení

6–8 zaškrtnutí: Pracoviště je dobře optimalizované – pro vás i vaše kolegy.

4–5 zaškrtnutí: Několik doplnění přinese výrazné zlepšení.

0–3 zaškrtnutí: Vyplatí se znovu podívat na vybavení a návyky.

Nastavení se stává rutinou.

- Nastavit pracoviště před každou směnou
- Krátce zaškolit nové kolegy
- Viditelně označit nastavení

Závěr

Ne každé pracoviště je nutné navrhovat znovu. Každé by se ale mělo během několika sekund přizpůsobit člověku, který u něj právě sedí, stojí nebo pracuje. Právě v tom je rozdíl mezi ergonomií na papíře a ergonomií v každodenní praxi.

Vhodná řešení od kaiserkraft

- **Pro každou směnu správná výška:** Elektricky výškově nastavitelné pracovní a psací stoly
- **Pro každý úhel pohledu správná poloha:** Ramena na monitory
- **Pro každou fázi práce ve stoje i vsedě:** Otočné pracovní stoličky a opěrky pro práci ve stoje
- **Pro unavené nohy:** Podnožky a protiúnavové rohože
- **Pro mobilní flexibilitu:** Mobilní pracovní a montážní stoly

Pracoviště má dodávat sílu. Ne ji brát.

Často rozhodují malé úpravy. Navrhujeme ergonomická pracoviště i celé pracovní zóny – individuálně přizpůsobené procesům, prostoru a lidem, kteří v nich pracují.

Požádat o konzultaci

800 950 950
kaiserkraft@kaiserkraft.cz
kaiserkraft.com/ergonomics

Při tvorbě tohoto dokumentu byla využita podpora jazykového modelu založeného na AI. AI byla použita k návrhům formulací, strukturování obsahu a jazykovým korekturám. Plnou odpovědnost za obsah, kontrolu a konečné schválení textů nese kaiserkraft.