kaiserkraft
Miniguías

Un puesto de trabajo. Muchas personas. Cero concesiones.

Puestos de trabajo de ajuste rápido para turnos y zonas de trabajo compartidas.



El puesto permanece. Las personas cambian.

Ya sea en trabajos por turnos, en talleres y almacenes o con puestos compartidos, a menudo varias personas comparten el mismo puesto, pero rara vez tienen la misma estatura, forma de trabajar o tarea. Si el puesto es rígido, es la persona quien se adapta a la fuerza. Y a largo plazo, no sin consecuencias.

La buena noticia: no hace falta una reforma completa. Con el equipamiento adecuado y unos pocos ajustes, todos pueden trabajar de forma ergonómica, sea quien sea quien ocupe el puesto.

01 Equipar el puesto de forma flexible

Ajustar fácilmente. En vez de seguir sin más.

Un puesto de trabajo ergonómico debe poder adaptarse a distintas personas sin herramientas, sin esfuerzo y sin discusiones. Porque casi siempre se cumple una regla: lo complicado no se hace. Lo sencillo se convierte en hábito.

Preste atención a:

- Diseñar puestos ajustables sin herramientas
- Prever superficies de trabajo regulables en altura para distintas estaturas
- Permitir colocar los monitores independientemente de la mesa
- Apoyar el trabajo de pie con ayudas adecuadas
- Colocar las ayudas ergonómicas al alcance

Consejo práctico: lo fácil se hace.

- ☑ Elegir puestos que se ajusten sin herramientas
- ☑ Utilizar brazos para monitores adaptables a distintos usuarios
- ☑ Colocar alfombras antifatiga y reposapiés donde se necesiten

02 Ajustar correctamente el puesto de trabajo

Primero ajustar. Después empezar.

Con unos pocos movimientos puede adaptar la altura de trabajo, la dirección de la mirada y las zonas de alcance a su estatura y actividad. Así aprovecha al máximo la flexibilidad del puesto.

Preste atención a:

- Ajustar la altura de trabajo a la estatura
- Colocar la pantalla a la altura de los ojos
- Situar los medios de trabajo en la zona de alcance óptima
- Alternar regularmente entre sentado y de pie
- Usar reposapiés cuando sea necesario

Consejo práctico: Cada usuario debe volver a ajustarlo. Siempre.

- ☑ Los ajustes del usuario anterior no son los suyos
- ☑ Comprobar la altura de trabajo y la pantalla antes del primer movimiento
- ☑ Solo entonces, empezar a trabajar

Comprobación rápida: ¿Está su puesto preparado ergonómicamente?

	Preparación	Uso
Equipamiento	☐ Altura de trabajo regulable rápidamente y sin herramientas	☐ Ajusto la altura de trabajo y la pantalla a mi medida
	☐ Rango de ajuste suficiente para distintas estaturas	☐ Alcanzo los medios de trabajo sin estirarme ni girarme
	☐ Monitor ajustable de forma independiente de la mesa	☐ Alterno regularmente entre sentado y de pie
	☐ Ayudas disponibles para trabajar de pie y sentado	☐ Uso reposapiés cuando lo necesito

Evaluación

6–8 marcas: El puesto está bien optimizado para usted y sus compañeros.

4–5 marcas: Con unos pocos complementos, el puesto mejora claramente.

0–3 marcas: Conviene revisar de nuevo el equipamiento y los hábitos.

El ajuste se convierte en rutina.

- Ajustar el puesto antes de cada turno
- Explicar brevemente los ajustes a los nuevos compañeros
- Marcar los ajustes de forma visible

Conclusión

No es necesario replantear por completo cada puesto de trabajo. Pero todos deberían adaptarse en segundos a la persona que lo utiliza, ya sea sentada o de pie. Esa es la diferencia entre la ergonomía sobre el papel y la ergonomía en el día a día.

Soluciones adecuadas de kaiserkraft

- **Para cada turno, la altura adecuada:** Mesas de trabajo y escritorios eléctricos regulables en altura
- **Para cada ángulo de visión, la posición adecuada:** Brazos para monitor
- **Para cada fase de trabajo, ya sea de pie o sentado:** Taburetes de trabajo giratorios y apoyos para trabajo de pie
- **Para pies cansados:** Reposapiés y alfombras antifatiga
- **Para una mayor flexibilidad y movilidad:** Mesas de trabajo y montaje móviles

Un puesto de trabajo debe dar energía. No quitarla.

A menudo son los pequeños ajustes los que marcan la diferencia. Planificamos puestos de trabajo ergonómicos y zonas de trabajo completas, adaptadas individualmente a los procesos, los espacios y las personas que trabajan en ellos.

Solicitar asesoramiento

+34 900 34 11 34
kaiserkraft@kaiserkraft.es
kaiserkraft.com/ergonomics

Para la elaboración de este documento se ha utilizado el apoyo de un modelo lingüístico basado en IA. La IA se empleó para proponer formulaciones, estructurar contenidos y realizar correcciones lingüísticas. La responsabilidad sobre el contenido, su revisión y la aprobación final de los textos corresponde íntegramente a kaiserkraft.

Sujeto a modificaciones y errores.
KAISER+KRAFT S.A. Unipersonal | Aragón, 264 6ª | 08007 Barcelona