kaiserkraft
Mini vodiči

Jedno radno mjesto. Mnogo ljudi. Bez kompromisa.

Brzo prilagodljiva radna mjesta za smjenski rad i zajedničke radne prostore.



Radno mjesto ostaje. Ljudi se mijenjaju.
Bilo u smjenskom radu, radionici i skladištu ili pri dijeljenju radnog stola: više zaposlenika često dijeli isto radno mjesto, ali rijetko istu visinu, način rada ili zadatak. Ako je radno mjesto kruto, čovjek se mora prilagođavati. Dugoročno to ne prolazi bez posljedica.
Dobra vijest: nije potrebna potpuna preinaka. Uz odgovarajuću opremu i nekoliko poteza svatko može raditi ergonomično – bez obzira na to tko je trenutačno na redu.

01 Fleksibilno opremite radno mjesto

Jednostavno podesite. Umjesto da samo nastavite.

Ergonomsko radno mjesto mora se moći prilagoditi različitim ljudima bez alata, napora i rasprave. Jer gotovo uvijek vrijedi jedno pravilo: što je kompliciranо, ne radi se. Što je jednostavno, postaje navika.

Obratite pozornost na sljedeće:

- Radna mjesta učinite podesivima bez alata
- Predvidite visinski podesive radne površine za različite visine tijela
- Omogućite postavljanje monitora neovisno o stolu
- Podržite rad stojeći odgovarajućim pomagalima
- Ergonomska pomagala postavite nadohvat ruke

Praktični savjet: Što je jednostavno, to se i radi.

- [x] Birajte radna mjesta koja se podešavaju bez alata
- [x] Koristite nosače monitora za različite korisnike
- [x] Protuzamorne podloge i oslonce za noge postavite tamo gdje su potrebni

02 Pravilno podesiti radno mjesto

Najprije podesite. Zatim krenite.

Uz nekoliko poteza prilagodite radnu visinu, smjer pogleda i zone dosega svojoj visini i zadatku. Tako optimalno koristite fleksibilnost radnog mjesta.

Obratite pozornost na sljedeće:

- Podesite radnu visinu svojoj visini
- Postavite zaslon u visinu očiju
- Radna sredstva smjestite u optimalnu zonu dosega
- Redovito mijenjajte sjedeći i stojeći položaj
- Po potrebi koristite oslonac za noge

Praktični savjet: Svaki korisnik ponovno podešava. Uvijek.

- [x] Postavke prethodnog korisnika nisu vaše postavke
- [x] Provjerite radnu visinu i zaslon prije prvog zahvata
- [x] Tek tada krenite s pravim poslom

Brza provjera: Je li vaše radno mjesto ergonomski pripremljeno?

	Priprema	Korištenje
Oprema	☐ Radna visina brzo i bez alata podesiva	☐ Podešavam radnu visinu i zaslon prema sebi
	☐ Dovoljan raspon podešavanja za različite visine tijela	☐ Dohvaćam radna sredstva bez istezanja ili zakretanja
	☐ Monitor se može podesiti neovisno o stolu	☐ Redovito mijenjam sjedeći i stojeći položaj
	☐ Dostupna pomagala za rad stojeći i sjedeći	☐ Po potrebi koristim oslonac za noge

Ocjena

6–8 kvačica: Radno mjesto dobro je optimizirano – za vas i vaše kolege.

4–5 kvačica: Uz nekoliko dodataka bit će znatno bolje.

0–3 kvačice: Vrijedi još jednom provjeriti opremu i navike.

Podešavanje postaje rutina.

- Podesiti radno mjesto prije svake smjene
- Ukratko uputiti nove kolege
- Vidljivo označiti postavke

Zaključak

Ne treba svako radno mjesto osmisliti iznova. Ali svako bi se u nekoliko sekundi trebalo prilagoditi osobi koja na njemu sjedi, stoji ili radi. Upravo je to razlika između ergonomije na papiru i ergonomije u svakodnevnom radu.

Odgovarajuća rješenja tvrtke kaiserkraft

- **Za svaku smjenu odgovarajuća visina:** Električno podesivi radni i uredski stolovi
- **Za svaki kut gledanja odgovarajući položaj:** Nosači monitora
- **Za svaku fazu rada stojeći i sjedeći:** Okretni radni stolci i oslonci za stajanje
- **Za umorna stopala:** Oslonci za noge i protuzamorne podloge
- **Za mobilnu fleksibilnost:** Mobilni radni i montažni stolovi

Radno mjesto treba davati snagu. Ne oduzimati je.

Često upravo male prilagodbe čine razliku. Planiramo ergonomska radna mjesta i cjelovite radne prostore – individualno usklađene s procesima, prostorom i ljudima koji ondje rade.

Zatražite savjetovanje

0800 / 68 00
servis@kaiserkraft.hr
kaiserkraft.com/ergonomics

Pri izradi ovog dokumenta korištena je podrška jezičnog modela temeljenog na umjetnoj inteligenciji. AI je korišten za predlaganje formulacija, strukturiranje sadržaja i jezične ispravke. Odgovornost za sadržaj, provjeru i konačno odobrenje tekstova u potpunosti snosi kaiserkraft.