kaiserkraft
Mini útmutatók

Egy munkahely. Sok ember. Nulla kompromisszum.

Gyorsan állítható munkahelyek műszakos munkához és közösen használt munkaterületekhez.

A munkahely marad. Az emberek váltják egymást.

Legyen szó műszakos munkáról, műhelyről és raktárról vagy desk sharingről: gyakran több dolgozó használja ugyanazt a munkahelyet, de ritkán azonos a testmagasságuk, munkamódszerük vagy feladatuk. Ha a munkahely merev, az embernek kell alkalmazkodnia. Hosszú távon pedig ennek következményei vannak.
A jó hír: nincs szükség teljes átalakításra. A megfelelő felszereléssel és néhány mozdulattal mindenki ergonomikusan dolgozhat – függetlenül attól, ki következik.

01 Rugalmasan felszerelt munkahely

Egyszerűen állítsa be. Ne csak dolgozzon tovább.

Az ergonomikus munkahelynek szerszám, erőfeszítés és vita nélkül kell alkalmazkodnia a különböző emberekhez. Egy szabály ugyanis szinte mindig érvényes: ami bonyolult, azt nem csináljuk meg. Ami egyszerű, az szokássá válik.

Erre figyeljen:

- A munkahelyek legyenek szerszám nélkül állíthatók
- Biztosítson állítható magasságú munkafelületeket különböző testmagasságokhoz
- A monitorok az asztaltól függetlenül legyenek pozicionálhatók
- Az álló munkát megfelelő segédeszközökkel támogassa
- Az ergonomikus segédeszközök legyenek könnyen elérhetők

Gyakorlati tipp: Ami egyszerű, azt meg is csináljuk.

- ☑ Olyan munkahelyet válasszon, amely szerszám nélkül állítható
- ☑ Használjon monitorkarokat a különböző felhasználókhoz
- ☑ A fáradáscsökkentő szőnyegeket és lábtámaszokat ott helyezze el, ahol szükség van rájuk

02 A munkahely helyes beállítása

Előbb állítsa be. Aztán kezdjen dolgozni.

Néhány mozdulattal igazítsa a munkamagasságot, a tekintet irányát és az elérési zónákat testmagasságához és feladatához. Így optimálisan kihasználja a munkahely rugalmasságát.

Erre figyeljen:

- A munkamagasságot igazítsa a testmagasságához
- A képernyőt szemmagasságban helyezze el
- A munkaeszközöket az optimális elérési zónába tegye
- Rendszeresen váltson az ülő és álló helyzet között
- Szükség esetén használjon lábtámaszt

Gyakorlati tipp: Minden felhasználó újra beállítja. Mindig.

- ☑ Az előző felhasználó beállításai nem az Ön beállításai
- ☑ Az első művelet előtt ellenőrizze a munkamagasságot és a képernyőt
- ☑ Csak ezután kezdje el a tényleges munkát

Gyors ellenőrzés: Ergonomikusan előkészített a munkahelye?

	Előkészítés	Használat
Felszereltség	☐ A munkamagasság gyorsan, szerszám nélkül állítható	☐ A munkamagasságot és a képernyőt magamhoz igazítom
	☐ Elegendő állítási tartomány különböző testmagasságokhoz	☐ Nyújtózkodás és csavarodás nélkül elérem a munkaeszközöket
	☐ A monitor az asztaltól függetlenül állítható	☐ Rendszeresen váltok az ülő és álló helyzet között
	☐ Vannak segédeszközök álló és ülő munkához	☐ Szükség esetén lábtámaszt használok

Értékelés

6–8 pipa: A munkahely jól optimalizált – Önnek és kollégáinak.

4–5 pipa: Néhány kiegészítéssel jelentősen jobb.

0–3 pipa: Érdemes még egyszer átnézni a felszereltséget és a szokásokat.

A beállítás rutinná válik.

- A munkahely beállítása minden műszak előtt
- Az új kollégák rövid betanítása
- A beállítások jól látható jelölése

Összegzés

Nem kell minden munkahelyet újragondolni. De mindegyiknek másodpercek alatt alkalmazkodnia kell ahhoz, aki éppen ott ül, áll vagy dolgozik. Ez a különbség a papíron létező ergonómia és a mindennapi ergonómia között.

A kaiserkraft megfelelő megoldásai

- **Minden műszakhoz a megfelelő magasság:** Elektromosan állítható magasságú munka- és íróasztalok
- **Minden látószöghöz a megfelelő pozíció:** Monitorkarok
- **Minden álló és ülő munkafázishoz:** Forgó munkaszékek és állástámaszok
- **Fáradt lábakra:** Lábtámaszok és fáradáscsökkentő szőnyegek
- **Mobil rugalmassághoz:** Mobil munka- és szerelőasztalok

A munkahely adjon erőt. Ne vegyen el.

Gyakran az apró beállítások jelentik a különbséget. Ergonomikus munkahelyeket és teljes munkaterületeket tervezünk – egyedileg a folyamatokhoz, a térhez és az ott dolgozó emberekhez igazítva.

Tanácsadás kérése

06 23 513 823
kaiserkraft@kaiserkraft.hu
kaiserkraft.com/ergonomics

A dokumentum elkészítéséhez mesterséges intelligencián alapuló nyelvi modell támogatását vettük igénybe. Az MI-t megfogalmazási javaslatokhoz, a tartalom strukturálásához és nyelvi javításokhoz használtuk. A szövegek tartalmi felelőssége, ellenőrzése és végső jóváhagyása teljes mértékben a kaiserkraft feladata.

A változtatások és tévedések joga fenntartva.
KAISER+KRAFT Kereskedelmi Kft. | Szabadság út 117 | 2040 Budaörs

kaiserkraft works.