kaiserkraft
Miniguias

Um posto de trabalho. Muitas pessoas. Zero compromissos.

Postos de trabalho rapidamente ajustáveis para trabalho por turnos e áreas de trabalho partilhadas.



O posto permanece. As pessoas mudam.

Seja no trabalho por turnos, na oficina e no armazém ou em desk sharing: várias pessoas partilham frequentemente o mesmo posto, mas raramente a mesma estatura, forma de trabalhar ou tarefa. Se o posto for rígido, é a pessoa que tem de se adaptar. E, a longo prazo, isso tem consequências.

A boa notícia: não é necessária uma remodelação total. Com o equipamento certo e poucos ajustes, todos podem trabalhar de forma ergonómica – independentemente de quem esteja a usar o posto.

01 Equipar o posto de forma flexível

Ajustar facilmente. Em vez de continuar sem mais.

Um posto de trabalho ergonómico deve adaptar-se a diferentes pessoas sem ferramentas, sem esforço e sem discussão. Porque uma regra é quase sempre válida: o que é complicado não se faz. O que é simples torna-se hábito.

Tenha em atenção:

- Criar postos ajustáveis sem ferramentas
- Prever superfícies de trabalho reguláveis em altura para diferentes estaturas
- Permitir posicionar os monitores independentemente da mesa
- Apoiar o trabalho de pé com auxiliares adequados
- Colocar os auxiliares ergonómicos ao alcance

Dica prática: O que é simples, faz-se.

- ☑ Escolher postos que se ajustem sem ferramentas
- ☑ Utilizar braços para monitor para diferentes utilizadores
- ☑ Disponibilizar tapetes antifadiga e apoios para pés onde forem necessários

02 Regular corretamente o posto de trabalho

Primeiro ajustar. Depois começar.

Com poucos movimentos, ajuste a altura de trabalho, a direção do olhar e as zonas de alcance à sua estatura e atividade. Assim aproveita ao máximo a flexibilidade do posto.

Tenha em atenção:

- Ajustar a altura de trabalho à estatura
- Alinhar o ecrã à altura dos olhos
- Colocar os meios de trabalho na zona de alcance ideal
- Alternar regularmente entre sentado e de pé
- Usar apoio para pés quando necessário

Dica prática: Cada utilizador volta a ajustar. Sempre.

- ☑ As regulações do utilizador anterior não são as suas
- ☑ Verificar a altura de trabalho e o ecrã antes da primeira tarefa
- ☑ Só depois iniciar o trabalho

Verificação rápida: O seu posto está preparado ergonomicamente?

	Preparação	Utilização
Equipamento	☐ Altura de trabalho ajustável rapidamente e sem ferramentas	☐ Ajusto a altura de trabalho e o ecrã à minha medida
	☐ Amplitude de regulação suficiente para diferentes estaturas	☐ Alcanço os meios de trabalho sem me esticar nem torcer
	☐ Monitor ajustável independentemente da mesa	☐ Alterno regularmente entre a posição sentada e de pé
	☐ Existem auxiliares para trabalho de pé e sentado	☐ Uso apoio para pés quando necessário

Avaliação

6–8 vistos: O posto está bem otimizado – para si e para os seus colegas.

4–5 vistos: Com alguns complementos, fica claramente melhor.

0–3 vistos: Vale a pena rever o equipamento e os hábitos.

A regulação torna-se rotina.

- Regular o posto antes de cada turno
- Dar uma breve orientação aos novos colegas
- Assinalar visivelmente as regulações

Conclusão

Nem todos os postos de trabalho têm de ser repensados. Mas todos devem adaptar-se em segundos à pessoa que ali se senta, está de pé ou trabalha. É esta a diferença entre a ergonomia no papel e a ergonomia no dia a dia.

Soluções adequadas da kaiserkraft

- **Para cada turno, a altura certa:** Bancadas e secretárias com regulação elétrica em altura
- **Para cada ângulo de visão, a posição certa:** Braços para monitor
- **Para cada fase em pé ou sentado:** Bancos de trabalho giratórios e apoios para trabalho em pé
- **Para pés cansados:** Apoios para pés e tapetes antifadiga
- **Para flexibilidade móvel:** Mesas de trabalho e montagem móveis

Um posto de trabalho deve dar energia. Não tirá-la.

Muitas vezes, são os pequenos ajustes que fazem a diferença. Planeamos postos de trabalho ergonómicos e áreas de trabalho completas – adaptados individualmente aos processos, aos espaços e às pessoas que aí trabalham.

Pedir aconselhamento

213 515 810
service@kaiserkraft.pt
kaiserkraft.com/ergonomics

Na elaboração deste documento foi utilizado o apoio de um modelo linguístico baseado em IA. A IA foi utilizada para sugerir formulações, estruturar conteúdos e efetuar correções linguísticas. A responsabilidade pelo conteúdo, pela revisão e pela aprovação final dos textos cabe integralmente à kaiserkraft.

Reservado o direito a alterações e erros.
KAISER+KRAFT, S.A. | Rua Rosa Araújo, 30 - 3° dto. | 1250 - 195 Lisboa

kaiserkraft works.