kaiserkraft
Minighiduri

Un post de lucru. Mulți oameni. Zero compromisuri.

Posturi de lucru rapid ajustabile pentru lucrul în ture și spațiile de lucru partajate.



Postul rămâne. Oamenii se schimbă.
Fie în lucru în ture, în atelier și depozit sau în sistem desk sharing: adesea mai mulți angajați folosesc același post, dar rareori au aceeași înălțime, același mod de lucru sau aceeași sarcină. Dacă postul este rigid, omul este cel care trebuie să se adapteze. Iar pe termen lung, acest lucru are consecințe.
Vestea bună: nu este nevoie de o refacere completă. Cu echiparea potrivită și câteva reglaje, fiecare poate lucra ergonomic – indiferent cine folosește postul.

01 Echipați flexibil postul de lucru

Reglați simplu. În loc să continuați ca înainte.

Un post de lucru ergonomic trebuie să se adapteze diferitelor persoane fără unelte, fără efort și fără discuții. Pentru că o regulă se confirmă aproape mereu: ce este complicat nu se face. Ce este simplu devine rutină.

Acordați atenție următoarelor:

- Creați posturi reglabile fără unelte
- Prevedeți suprafețe de lucru reglabile pe înălțime pentru diferite staturi
- Permiteți poziționarea monitoarelor independent de masă
- Susțineți lucrul în picioare cu accesorii adecvate
- Așezați accesoriile ergonomice la îndemână

Sfat practic: Ce este simplu se face.

- ☑ Alegeți posturi care se reglează fără unelte
- ☑ Folosiți brațe pentru monitor pentru utilizatori diferiți
- ☑ Amplasați covorașele anti-oboseală și suporturile pentru picioare acolo unde sunt necesare

02 Reglați corect postul de lucru

Mai întâi reglați. Apoi începeți.

Din câteva mișcări, adaptați înălțimea de lucru, direcția privirii și zonele de acces la înălțimea și activitatea dvs. Astfel folosiți optim flexibilitatea postului.

Acordați atenție următoarelor:

- Reglați înălțimea de lucru la înălțimea corpului
- Poziționați ecranul la nivelul ochilor
- Așezați echipamentele în zona optimă de acces
- Alternați regulat poziția așezat și în picioare
- Folosiți suportul pentru picioare la nevoie

Sfat practic: Fiecare utilizator reglează din nou. De fiecare dată.

- ☑ Reglajele utilizatorului anterior nu sunt reglajele dvs.
- ☑ Verificați înălțimea de lucru și ecranul înainte de prima operațiune
- ☑ Abia apoi începeți lucrul propriu-zis

Verificare rapidă: Este postul dvs. pregătit ergonomic?

	Pregătire	Utilizare
Echipare	☐ Înălțimea de lucru se reglează rapid și fără unelte	☐ Reglez înălțimea de lucru și ecranul pentru mine
	☐ Domeniu de reglare suficient pentru diferite înălțimi	☐ Ajung la echipamente fără să mă întind sau să mă răsucesc
	☐ Monitorul poate fi reglat independent de masă	☐ Alternez regulat poziția așezat și în picioare
	☐ Sunt disponibile accesorii pentru lucrul în picioare și așezat	☐ Folosesc suportul pentru picioare la nevoie

Evaluare

6–8 bife: Postul este bine optimizat – pentru dvs. și colegii dvs.

4–5 bife: Câteva completări îl îmbunătățesc vizibil.

0–3 bife: Merită să revedeți echiparea și obiceiurile.

Reglarea devine rutină.

- Reglați postul înainte de fiecare tură
- Instruiți pe scurt noii colegi
- Marcați vizibil reglajele

Concluzie

Nu fiecare post de lucru trebuie regândit. Dar fiecare ar trebui să se adapteze în câteva secunde persoanei care stă, lucrează în picioare sau își desfășoară activitatea acolo. Aceasta este diferența dintre ergonomia pe hârtie și ergonomia de zi cu zi.

Soluții potrivite de la kaiserkraft

- **Pentru fiecare tură, înălțimea potrivită:** Mese de lucru și birouri reglabile electric pe înălțime
- **Pentru fiecare unghi de vizualizare, poziția potrivită:** Brațe pentru monitor
- **Pentru fiecare etapă de lucru în picioare sau așezat:** Scaune rotative de lucru și suporturi pentru lucru în picioare
- **Pentru picioare obosite:** Suporturi pentru picioare și covorașe anti-oboseală
- **Pentru flexibilitate mobilă:** Mese mobile de lucru și montaj

Un post de lucru trebuie să ofere energie. Nu să o consume.

Adesea, micile reglaje fac diferența. Proiectăm posturi de lucru ergonomice și zone de lucru complete – adaptate individual proceselor, spațiilor și oamenilor care lucrează acolo.

Solicitați consultanță

0250 702 110
contact@kaiserkraft.ro
kaiserkraft.com/ergonomics

La elaborarea acestui document s-a utilizat sprijinul unui model lingvistic bazat pe IA. IA a fost folosită pentru a propune formulări, a structura conținutul și a realiza corecturi lingvistice. Responsabilitatea pentru conținut, verificare și aprobarea finală a textelor revine în totalitate kaiserkraft.