kaiserkraft
Mini vodniki

Eno delovno mesto. Veliko ljudi. Brez kompromisov.

Hitro prilagodljiva delovna mesta za izmensko delo in skupne delovne prostore.



Delovno mesto ostaja. Ljudje se menjajo.
Pri izmenskem delu, v delavnici in skladišču ali pri desk sharingu si isto delovno mesto pogosto deli več zaposlenih – vendar imajo le redko enako telesno višino, način dela ali nalogo. Če delovno mesto ostaja togo, se mora prilagajati človek. Dolgoročno to ni brez posledic.
Dobra novica: popolna prenova ni potrebna. S pravo opremo in nekaj preprostimi prilagoditvami lahko vsak dela na telesu prijazen način – ne glede na to, kdo je trenutno na vrsti.

01 Delovno mesto opremite prilagodljivo

Preprosto nastavljanje. Namesto dela brez sprememb.

Ergonomsko delovno mesto se mora različnim ljudem prilagoditi brez orodja, napora in razprave. Skoraj vedno velja eno pravilo: kar je zapleteno, se ne naredi. Kar je preprosto, postane navada.

Na kaj morate biti pozorni:

- Delovna mesta zasnujte tako, da jih je mogoče nastaviti brez orodja
- Predvidite višinsko nastavljive delovne površine za različne telesne višine
- Omogočite nastavitev monitorjev neodvisno od mize
- Stoječe delo podprite z ustreznimi pripomočki
- Ergonomske pripomočke namestite na lahko dostopno mesto

Praktični nasvet: Kar je preprosto, se uporablja.

- ☑ Izberite delovna mesta, ki jih je mogoče nastaviti brez orodja
- ☑ Uporabljajte nosilce za monitorje za različne uporabnike
- ☑ Protistresne podloge in opore za noge namestite tja, kjer so potrebne

02 Pravilno nastavite delovno mesto

Najprej prilagodite. Nato začnite.

Z nekaj preprostimi potezami prilagodite delovno višino, smer pogleda in območja dosega svoji telesni višini in nalogi. Tako najbolje izkoristite prilagodljivost delovnega mesta.

Na kaj morate biti pozorni:

- Delovno višino nastavite glede na svojo telesno višino
- Zaslon poravnajte z višino oči
- Delovno opremo namestite v optimalno območje dosega
- Redno menjavajte sedeči in stoječi položaj
- Po potrebi uporabite oporo za noge

Praktični nasvet: Vsak uporabnik delovno mesto nastavi na novo. Vedno.

- ☑ Nastavitve prejšnjega uporabnika niso vaše nastavitve
- ☑ Pred prvim opravilom preverite delovno višino in zaslon
- ☑ Šele nato začnite z dejanskim delom

Hitri pregled: Je vaše delovno mesto ergonomsko pripravljeno?

	Priprava	Uporaba
Oprema	☐ Višina hitro nastavljiva brez orodja	☐ Delovno višino in monitor nastavim ustrezno
	☐ Zadosten razpon nastavitev za različne telesne višine	☐ Delovno opremo dosežem brez raztezanja ali obračanja
	☐ Monitor je mogoče nastaviti neodvisno od mize	☐ Redno menjavam sedeči in stoječi položaj
	☐ Na voljo so pripomočki za stoječe in sedeče delo	☐ Po potrebi uporabljam oporo za noge

Ocena

6–8 kljukic: Delovno mesto je dobro optimizirano – za vas in vaše sodelavce.

4–5 kljukic: Z nekaj dopolnitvami bo občutno bolje.

0–3 kljukice: Vredno je še enkrat preveriti opremo in delovne navade.

Nastavljanje postane rutina.

- Delovno mesto nastavite pred vsako izmeno
- Nove sodelavce na kratko uvedite
- Nastavitve jasno označite

Zaključek

Vsakega delovnega mesta ni treba zasnovati na novo. Mora pa se vsako v nekaj sekundah prilagoditi človeku, ki pri njem pravkar sedi, stoji ali dela. Prav to je razlika med ergonomijo na papirju in ergonomijo v vsakdanji praksi.

Ustrezne rešitve kaiserkraft

- **Prava višina za vsako izmeno:** Električno višinsko nastavljive delovne in pisalne mize
- **Pravi položaj za vsak zorni kot:** Nosilci za monitorje
- **Za vsako fazo dela stoje in sede:** Vrtljivi delovni stoli in opore za stoječe delo
- **Za utrujena stopala:** Opore za noge in protistresne podloge
- **Za mobilno prilagodljivost:** Mobilne delovne in montažne mize

Delovno mesto naj daje energijo. Ne jemlje.

Pogosto odločajo majhne prilagoditve. Načrtujemo ergonomska delovna mesta in celotne delovne prostore – individualno prilagojene procesom, prostoru in ljudem, ki tam delajo.

Zaprosite za svetovanje

01 4341890
office@kaiserkraft.si
kaiserkraft.com/ergonomics

Pri pripravi tega dokumenta je bila uporabljena pomoč jezikovnega modela, ki temelji na umetni inteligenci. UI je bila uporabljena za predloge besedila, strukturiranje vsebine in jezikovne popravke. Za vsebino, njen pregled in končno odobritev v celoti odgovarja kaiserkraft.

Pridržujemo si pravico do sprememb in napak.
KAISER+KRAFT GmbH | Podružnica Ljubljana | Dunajska cesta 167 | 1000 Ljubljana

kaiserkraft works.