kaiserkraft
Mini príručky

Jedno pracovisko. Veľa ľudí. Žiadne kompromisy.

Rýchlo nastaviteľné pracoviská pre zmenovú prevádzku a zdieľané pracovné priestory.



Pracovisko zostáva. Ľudia sa menia.

Pri zmenovej prevádzke, v dielni a sklade či pri desk sharingu často zdieľa jedno pracovisko viac zamestnancov – málokedy však majú rovnakú telesnú výšku, spôsob práce alebo úlohu. Ak pracovisko zostáva pevné, prispôsobovať sa musí človek. Z dlhodobého hľadiska to má následky.
Dobrá správa: netreba kompletnú prestavbu. So správnym vybavením a niekoľkými jednoduchými úkonmi môže každý pracovať spôsobom šetrným k telu – bez ohľadu na to, kto je práve na rade.

01 Flexibilne vybaviť pracovisko

Jednoducho nastaviť. Namiesto práce bez zmeny.

Ergonomické pracovisko sa musí prispôsobiť rôznym ľuďom bez náradia, námahy a diskusií. Takmer vždy platí jedno pravidlo: čo je komplikované, to sa nerobí. Čo je jednoduché, stane sa zvykom.

Na čo by ste mali dbať:

- Navrhnite pracoviská s nastavením bez náradia
- Zabezpečte výškovo nastaviteľné pracovné plochy pre rôzne telesné výšky
- Umožnite nastavenie monitorov nezávisle od stola
- Podporte prácu v stoji vhodnými pomôckami
- Umiestnite ergonomické pomôcky na ľahko dostupné miesto

Praktický tip: Čo je jednoduché, to sa používa.

- ☑ Vyberajte pracoviská, ktoré možno nastaviť bez náradia
- ☑ Používajte ramená na monitory pre rôznych používateľov
- ☑ Protiúnavové rohože a opierky nôh umiestnite tam, kde sú potrebné

02 Správne nastaviť pracovisko

Najprv nastaviť. Potom začať.

Niekoľkými jednoduchými úkonmi prispôsobíte pracovnú výšku, smer pohľadu a dosahové zóny svojej telesnej výške a činnosti. Tak naplno využijete flexibilitu pracoviska.

Na čo by ste mali dbať:

- Nastavte pracovnú výšku podľa svojej telesnej výšky
- Umiestnite obrazovku do výšky očí
- Umiestnite pracovné pomôcky do optimálnej dosahovej zóny
- Pravidelne striedajte polohu v sede a v stoji
- V prípade potreby použite opierku nôh

Praktický tip: Každý používateľ nastavuje pracovisko nanovo. Vždy.

- ☑ Nastavenia predchádzajúceho používateľa nie sú vaše nastavenia
- ☑ Pred prvým úkonom skontrolujte pracovnú výšku a obrazovku
- ☑ Až potom sa pustite do samotnej práce

Rýchla kontrola: Je vaše pracovisko ergonomicky pripravené?

	Príprava	Používanie
Vybavenie	☐ Výška rýchlo nastaviteľná bez náradia	☐ Nastavím si pracovnú výšku a monitor podľa potreby
	☐ Dostatočný rozsah nastavenia pre rôzne telesné výšky	☐ Na pracovné pomôcky dosiahnem bez naťahovania či vytáčania
	☐ Monitor možno nastaviť nezávisle od stola	☐ Pravidelne striedam polohu v sede a v stoji
	☐ K dispozícii sú pomôcky na prácu v stoji aj v sede	☐ V prípade potreby používam opierku nôh

Hodnotenie

6–8 zaškrtnutí: Pracovisko je dobre optimalizované – pre vás aj vašich kolegov.

4–5 zaškrtnutí: Niekoľko doplnení prinesie výrazné zlepšenie.

0–3 zaškrtnutia: Oplatí sa ešte raz pozrieť na vybavenie a pracovné návyky.

Nastavenie sa stáva rutinou.

- Nastavte pracovisko pred každou zmenou
- Krátko zaškoľte nových kolegov
- Viditeľne označte nastavenia

Záver

Nie každé pracovisko treba navrhovať nanovo. Každé by sa však malo v priebehu niekoľkých sekúnd prispôsobiť človeku, ktorý pri ňom práve sedí, stojí alebo pracuje. Práve v tom je rozdiel medzi ergonómiou na papieri a ergonómiou v každodennej praxi.

Vhodné riešenia od kaiserkraft

- **Správna výška pre každú zmenu:** Elektricky výškovo nastaviteľné pracovné a písacie stoly
- **Správna poloha pre každý uhol pohľadu:** Ramená na monitory
- **Pre každú fázu práce v stoji aj v sede:** Otočné pracovné stoličky a opory na státie
- **Pre unavené nohy:** Opierky nôh a protiúnavové rohože
- **Pre mobilnú flexibilitu:** Mobilné pracovné a montážne stoly

Pracovisko má dodávať energiu. Nie ju odoberať.

Rozdiel často vytvárajú malé nastavenia. Plánujeme ergonomické pracoviská a kompletné pracovné priestory – individuálne prispôsobené procesom, plochám a ľuďom, ktorí v nich pracujú.

Požiadať o poradenstvo

037 / 65 23 633
service@kaiserkraft.sk
kaiserkraft.com/ergonomics

Pri tvorbe tohto dokumentu sa využila podpora jazykového modelu založeného na umelej inteligencii. AI sa použila na návrhy formulácií, štruktúrovanie obsahu a jazykové úpravy. Plnú zodpovednosť za obsah, jeho kontrolu a konečné schválenie nesie kaiserkraft.

Zmeny a omyly vyhradené.
KAISER+KRAFT s.r.o | Štúrova 71/A | SK 949 01 Nitra

kaiserkraft works.