kaiserkraft
Miniporadniki

5 miejsc, w których Twój zespół codziennie traci zbyt dużo sił.

Rozpoznaj najczęstsze obciążenia fizyczne w codziennej pracy i ograniczaj je w ukierunkowany sposób.

Obciążenie fizyczne rzadko wynika z jednego dużego wysiłku. Najczęściej powodują je drobne ruchy powtarzane każdego dnia: schylanie się, sięganie, noszenie, chodzenie. To, czego prawie nie zauważamy, i tak się kumuluje. Ten miniporadnik pokazuje pięć typowych pożeraczy sił – i podpowiada, jak je ograniczyć.

01 Pożeracz sił nr 1: Praca zbyt nisko.

Każdy ruch w kierunku podłogi kosztuje siły.

Kartony na paletach, pojemniki pod regałami lub elementy na podłodze zmuszają pracowników do ciągłego schylania się. Im częściej wykonuje się ten ruch, tym większe jest obciążenie pleców i kolan.

Działania:

- ☑ **Przechowuj często potrzebne materiały między wysokością kolan a barków.**
  Wszystko, co jest potrzebne kilka razy dziennie, powinno być dostępne bez głębokiego schylania.
- ☑ **Unikaj stałego składowania na podłodze.**
  Używaj podestów, nadstawek paletowych lub stołów podnośnych, aby ustawić materiały na ergonomicznej wysokości roboczej.
- ☑ **Ustaw pojemniki lekko podwyższone.**
  Nawet kilka centymetrów ułatwia sięganie i zmniejsza obciążenie dolnej części pleców.
- ☑ **Regularnie sprawdzaj, które materiały są codziennie podnoszone z podłogi.**
  Te stanowiska często mają największy potencjał poprawy.
- ☑ **Obserwuj codzienną pracę.**
  Jeśli pracownicy wciąż muszą się głęboko schylać, problemem zwykle nie jest ich zachowanie, lecz organizacja stanowiska pracy.

Praktyczna wskazówka: Łatwe rozwiązania są stosowane.

- ☑ Wybieraj stanowiska, które można regulować bez narzędzi
- ☑ Używaj ramion do monitorów dla różnych użytkowników
- ☑ Umieszczaj maty przeciwzmęczeniowe i podnóżki tam, gdzie są potrzebne

Szybka kontrola: Gdzie pracuje się zbyt nisko?

Przyjrzyj się typowemu stanowisku pracy i codziennym czynnościom.

- **Materiał z podłogi:** Które materiały lub pojemniki są regularnie podnoszone bezpośrednio z podłogi?
- **Częstotliwość:** Jak często pracownicy muszą się przy tym głęboko schylać? ☐ rzadko ☐ regularnie ☐ często
- **Powtarzalność:** Przy której czynności głębokie schylanie występuje szczególnie często?
- **Główne obciążenie:** Które materiały są w ciągu dnia pracy najczęściej podnoszone z podłogi?
- **Potencjał poprawy:** Gdzie można zmienić sposób udostępniania materiału, aby ograniczyć głębokie schylanie?

Ocena:

Niewiele punktów krytycznych: Obecnie potrzeba działań jest niewielka. Mimo to warto mieć stanowisko pracy na oku.

Pojedyncze punkty krytyczne: Najpierw sprawdź czynności, przy których regularnie trzeba głęboko się schylać.

Kilka punktów krytycznych: Warto tu podjąć działania. Zacznij od materiałów najczęściej podnoszonych z podłogi.

02 Pożeracz sił nr 2: Zbyt dalekie sięganie.

Każde zbędne sięgnięcie kosztuje czas i siły.

Narzędzia leżą za pojemnikami z materiałem, często potrzebne części znajdują się poza strefą zasięgu albo trzeba je pobierać powyżej wysokości ramion. Każdy pojedynczy ruch kosztuje niewiele sił. W ciągu dnia jednak sumują się i obciążają barki, kark oraz plecy, przyspieszają zmęczenie i zabierają cenny czas pracy.

Działania:

- ☑ **Rozmieść narzędzia według częstotliwości użycia.**
  Wszystko, co jest stale potrzebne, powinno znajdować się w bezpośrednim zasięgu.
- ☑ **Unikaj pracy nad głową.**
  Przechowuj często używane materiały tak, aby były dostępne bez unoszenia rąk.
- ☑ **Ustaw pojemniki bliżej pracownika.**
  Krótki zasięg ruchu odciąża barki i plecy.
- ☑ **Używaj pochylonych pojemników do pobierania.**
  Ułatwiają sięganie i ograniczają pochylanie się do przodu.
- ☑ **Sprawdzaj stanowiska pracy wspólnie z pracownikami.**
  Często wystarczą drobne zmiany, aby trwale wyeliminować wiele zbędnych ruchów.

Szybka kontrola: Gdzie trzeba sięgać zbyt daleko?

Przyjrzyj się typowemu stanowisku pracy i codziennym czynnościom.

- **Strefa zasięgu:** Które narzędzia lub materiały są szczególnie często pobierane spoza bezpośredniej strefy zasięgu?
- **Częstotliwość:** Jak często pracownicy muszą sięgać powyżej wysokości ramion? ☐ rzadko ☐ regularnie ☐ często
- **Powtarzalność:** Przy której czynności pracownicy muszą szczególnie często się wyciągać lub skręcać?
- **Główne obciążenie:** Które narzędzia lub materiały powodują najwięcej dalekich ruchów sięgania?
- **Potencjał poprawy:** Co można umieścić bliżej stanowiska lub korzystniej w strefie zasięgu?

Ocena:

Niewiele punktów krytycznych: Obecnie potrzeba działań jest niewielka. Mimo to warto mieć stanowisko pracy na oku.

Pojedyncze punkty krytyczne: Najpierw sprawdź czynności, przy których regularnie trzeba sięgać daleko lub powyżej wysokości ramion.

Kilka punktów krytycznych: Warto tu podjąć działania. Zacznij od narzędzi i materiałów potrzebnych szczególnie często.

03 Pożeracz sił nr 3: Przenoszenie zbyt ciężkich ładunków.

Nie każdy ładunek trzeba przemieszczać ręcznie.

Ciężkie ładunki są częścią codziennej pracy w wielu firmach. Problem pojawia się, gdy pracownicy regularnie muszą je podnosić, nosić, ciągnąć lub pchać – zwłaszcza na dłuższych odcinkach lub w niekorzystnej pozycji ciała. Często nie brakuje siły pracowników, lecz odpowiedniego wsparcia.

Działania:

- ☑ **Zidentyfikuj największe obciążenia.**
  Obserwuj, które ładunki są codziennie przemieszczane. Nie najwyższa masa jest decydująca, lecz częstotliwość przemieszczania ładunków.
- ☑ **Konsekwentnie używaj urządzeń do podnoszenia i transportu.**
  Wózki paletowe, stoły podnośne, wózki transportowe lub inne urządzenia pomocnicze powinny być standardowo używane – nie tylko przy wyjątkowo ciężkich ładunkach.
- ☑ **Dziel ładunki na mniejsze jednostki.**
  Jeśli to możliwe, zmniejsz masę pojedynczych opakowań. Mniejsze ładunki można przemieszczać bezpieczniej i bardziej ergonomicznie.
- ☑ **Unikaj zbędnego noszenia.**
  Jeśli materiały można przewozić na kołach lub wózkiem, nikt nie powinien ich nosić.
- ☑ **Regularnie szkol z bezpiecznego podnoszenia.**
  Trzymaj ładunek blisko ciała, podnoś z nóg i unikaj skrętów – proste techniki znacznie zmniejszają ryzyko urazu.

Szybka kontrola: Gdzie przenosi się zbyt ciężkie ładunki?

Przyjrzyj się typowemu stanowisku pracy i codziennym czynnościom.

- **Ładunki:** Które ładunki są codziennie podnoszone, noszone, ciągnięte lub pchane?
- **Częstotliwość:** Jak często te ładunki są przemieszczane ręcznie? ☐ rzadko ☐ regularnie ☐ często
- **Powtarzalność:** Przy której czynności ładunki trzeba szczególnie często przemieszczać ręcznie?
- **Główne obciążenie:** Który ładunek powoduje największe obciążenie fizyczne w codziennej pracy?
- **Potencjał poprawy:** Który ładunek można łatwiej przemieścić z pomocą urządzenia do podnoszenia lub transportu?

Ocena:

Niewiele punktów krytycznych: Obecnie potrzeba działań jest niewielka. Mimo to warto mieć stanowisko pracy na oku.

Pojedyncze punkty krytyczne: Najpierw sprawdź czynności, przy których ładunki są regularnie przemieszczane ręcznie.

Kilka punktów krytycznych: Warto tu podjąć działania. Zacznij od ładunków przemieszczanych szczególnie często lub wymagających dużego wysiłku.

04 Pożeracz sił nr 4: Zbyt dużo chodzenia.

Każdy zbędny metr kosztuje czas i energię.

Na stanowisku brakuje narzędzi, materiał opakowaniowy leży na drugim końcu hali albo elementy trzeba wielokrotnie przestawiać. Każda taka droga z osobna wydaje się nieistotna – w ciągu dnia sumuje się jednak do znacznego obciążenia fizycznego i zabiera cenny czas pracy.

Działania:

- ☑ **Obserwuj typowe przebiegi pracy.**
  Przejdź trasę razem z pracownikami. Gdzie powstają zbędne drogi lub podwójne przemieszczenia materiału?
- ☑ **Przechowuj materiał tam, gdzie jest potrzebny.**
  Często potrzebne materiały powinny znajdować się bezpośrednio przy stanowisku lub w jego najbliższym otoczeniu.
- ☑ **Rozmieść stanowiska zgodnie z przepływem materiału.**
  Im rzadziej trzeba przestawiać materiały, tym bardziej ergonomiczny i efektywny jest proces.
- ☑ **Unikaj podwójnego przemieszczania materiału.**
  Każde dodatkowe przestawienie kosztuje siły i zwiększa ryzyko uszkodzeń lub błędów.
- ☑ **Regularnie sprawdzaj procesy.**
  Nowe produkty lub zmienione procesy często sprawiają, że trasy, które pierwotnie miały sens, stają się niepotrzebnie długie.

Szybka kontrola: Gdzie pokonuje się zbyt wiele tras?

Przyjrzyj się typowemu stanowisku pracy i codziennym czynnościom.

- **Trasy:** Która trasa jest w procesie pracy pokonywana szczególnie często?
- **Odległość:** Jak daleko od stanowiska pracy znajduje się najczęściej potrzebny materiał? _____ m
- **Powtarzalność:** Który materiał jest w procesie wielokrotnie przenoszony lub odkładany w inne miejsce?
- **Główne obciążenie:** Gdzie szczególnie często powstają zbędne trasy lub puste przebiegi?
- **Potencjał poprawy:** Który materiał można umieścić bliżej miejsca użycia?

Ocena:

Niewiele punktów krytycznych: Obecnie potrzeba działań jest niewielka. Mimo to warto mieć trasy pracy na oku.

Pojedyncze punkty krytyczne: Najpierw sprawdź trasy pokonywane regularnie lub wielokrotnie.

Kilka punktów krytycznych: Warto tu podjąć działania. Zacznij od trasy pokonywanej szczególnie często lub niepotrzebnie długiej.

05 Pożeracz sił nr 5: Zbyt jednostajna praca.

Nie tylko ciężka praca obciąża organizm.

Nawet lekkie czynności mogą powodować dolegliwości, jeśli przez wiele godzin wykonuje się je w tej samej pozycji. Powtarzalne ruchy, długotrwałe stanie lub monotonne procesy pracy obciążają mięśnie i stawy często bardziej, niż się wydaje.

Działania:

- ☑ **Umożliwiaj zmianę pozycji.**
  Stanowiska pracy powinny wspierać zmianę między siedzeniem, staniem i chodzeniem.
- ☑ **Przeplataj obciążające czynności.**
  Łącz prace wymagające fizycznie z mniej obciążającymi zadaniami.
- ☑ **Planuj krótkie przerwy odciążające.**
  Już krótkie przerwy na ruch pomagają odciążyć mięśnie i stawy.
- ☑ **Włączaj pracowników.**
  To oni często jako pierwsi zauważają, które ruchy niepotrzebnie kosztują siły.
- ☑ **Regularnie sprawdzaj stanowiska pracy.**
  Zmiany procesów lub nowe produkty często zmieniają też obciążenie fizyczne.

Szybka kontrola: Gdzie praca jest zbyt jednostajna?

Przyjrzyj się typowemu stanowisku pracy i codziennym czynnościom.

- **Czynność:** Która czynność jest szczególnie długo wykonywana w tej samej pozycji?
- **Czas trwania:** Jak długo ta czynność jest zwykle wykonywana bez przerwy? _____ minut
- **Powtarzalność:** Który ruch powtarza się przy tym szczególnie często?
- **Główne obciążenie:** Przy której czynności jednostajne obciążenie jest najbardziej odczuwalne w codziennej pracy?
- **Potencjał poprawy:** Co najłatwiej można zmienić w przebiegu pracy, aby zapewnić większą różnorodność?

Ocena:

Niewiele punktów krytycznych: Obecnie potrzeba działań jest niewielka. Mimo to warto mieć na uwadze długie lub jednostajne czynności.

Pojedyncze punkty krytyczne: Najpierw sprawdź, przy których czynnościach można łatwiej zmieniać pozycję lub zadanie w toku pracy.

Kilka punktów krytycznych: Warto tu podjąć działania. Najpierw sprawdź, gdzie w toku pracy można zmieniać pozycję lub zadanie.

Wiedza ekspercka: Pięć rzeczy, które możesz poprawić już dziś.

- ☑ **1. Przybliż materiał.**
  Weź często potrzebny materiał i przenieś go bliżej miejsca użycia.
- ☑ **2. Usuń jeden zbędny odcinek.**
  Prześledź typowy przebieg pracy: której drogi można całkowicie uniknąć?
- ☑ **3. Ogranicz jeden pożeracz sił.**
  Znajdź ruch, który powtarza się szczególnie często – i właśnie od niego zacznij zmianę.
- ☑ **4. Umieść pomoc pod ręką.**
  Sprawdź, gdzie potrzebne jest urządzenie do podnoszenia lub transportu – i ustaw je dokładnie tam.
- ☑ **5. Zapytaj pracownika.**
  Zapytaj osobę, która codziennie korzysta ze stanowiska: **„Co tutaj każdego dnia niepotrzebnie zabiera siły?"**

Podsumowanie

Największe obciążenie fizyczne rzadko wynika z pojedynczych ciężkich prac. Kluczowe są ruchy powtarzane dzień po dniu: głębokie schylanie, dalekie sięganie, podnoszenie ciężarów, długie trasy i jednostajne czynności.

Właśnie tu kryje się największy potencjał poprawy. Systematyczne ograniczenie tych pięciu pożeraczy sił odciąża pracowników. Jednocześnie usprawnia przebieg pracy, pomaga unikać błędów i zwiększa efektywność procesów.

Zacznij tam, gdzie obciążenie jest największe. Każdy wyeliminowany zbędny ruch to krok w stronę zdrowszych stanowisk pracy i wydajniejszych procesów.

Gdzie kaiserkraft może pomóc.
Rozwiązania dla ergonomicznych stanowisk pracy.

- Ergonomiczne systemy stanowisk pracy do produkcji, magazynu i warsztatu
- Stoły robocze i montażowe z regulacją wysokości
- Urządzenia do podnoszenia i transportu
- Systemy podawania materiałów i pojemników
- Rozwiązania dla przepływu materiałów i organizacji stanowiska pracy

Zapytaj o konsultację

22 623 03 42
kaiserkraft@kaiserkraft.pl
kaiserkraft.com/ergonomics

Przy tworzeniu tego dokumentu skorzystano ze wsparcia modelu językowego opartego na AI. Sztuczną inteligencję wykorzystano do proponowania sformułowań, porządkowania treści i wprowadzania korekt językowych. Pełna odpowiedzialność za treść, weryfikację i ostateczne zatwierdzenie tekstów spoczywa na kaiserkraft.

Zastrzega się możliwość zmian i błędów.
KAISER+KRAFT Sp. z o. o. | Al. Jerozolimskie 134 | 02-305 Warszawa