kaiserkraft
Minighiduri

5 puncte în care echipa dvs. pierde prea multă energie în fiecare zi.

Identificați cele mai frecvente solicitări fizice din activitatea zilnică și reduceți-le țintit.

Solicitarea fizică apare rareori dintr-un singur efort mare. De cele mai multe ori, sunt mișcările mici care se repetă în fiecare zi: aplecare, întindere, purtare, mers. Chiar dacă abia se observă, ele se acumulează. Acest mini-ghid prezintă cinci factori de efort tipici și ce se poate face pentru a-i reduce.

01 Factor de efort nr. 1: Lucrul prea jos.

Fiecare mișcare spre podea necesită efort.

Cutiile pe paleți, recipientele sub rafturi sau piesele de lucru de pe podea îi obligă pe angajați să se aplece iar și iar.
Cu cât această mișcare se repetă mai des, cu atât sunt mai solicitate spatele și genunchii.

Măsuri:

- ☑ **Depozitați materialele utilizate frecvent între nivelul genunchilor și al umerilor.**
  Tot ce este necesar de mai multe ori pe zi ar trebui să fie accesibil fără aplecare profundă.
- ☑ **Evitați depozitarea permanentă pe podea.**
  Folosiți suporturi, suprastructuri pentru paleți sau mese elevatoare pentru a aduce materialele la o înălțime de lucru ergonomică.
- ☑ **Amplasați recipientele ușor ridicate.**
  Chiar și câțiva centimetri ușurează accesul și reduc solicitarea zonei lombare.
- ☑ **Verificați periodic ce materiale sunt ridicate zilnic de pe podea.**
  Aceste posturi de lucru oferă adesea cel mai mare potențial de îmbunătățire.
- ☑ **Observați activitatea zilnică.**
  Dacă angajații trebuie să se aplece profund în mod repetat, de regulă problema nu este comportamentul, ci amenajarea postului de lucru.

Sfat practic: Ce este simplu se face.

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

Verificare: Unde se lucrează prea jos?

Analizați un post de lucru tipic și activitățile zilnice.

- **Material de pe podea:** Ce materiale sau recipiente sunt ridicate în mod regulat direct de pe podea?
- **Frecvență:** Cât de des trebuie angajații să se aplece mult pentru aceasta? ☐ rar ☐ regulat ☐ frecvent
- **Repetare:** La ce activitate este necesară aplecarea profundă în mod deosebit de frecvent?
- **Punct principal:** Ce materiale sunt ridicate cel mai des de pe podea pe parcursul unei zile de lucru?
- **Potențial de îmbunătățire:** Cum ar putea fi modificată alimentarea pentru a reduce nevoia de aplecare profundă?

Evaluarea dvs.:

Aproape fără puncte critice: În prezent, necesitatea de intervenție este redusă. Totuși, urmăriți postul de lucru.
Câteva puncte critice: Verificați mai întâi activitățile în care este necesară în mod regulat aplecarea profundă.
Mai multe puncte critice: Merită să acționați. Începeți cu materialele ridicate cel mai frecvent de pe podea.

02 Factor de efort nr. 2: Întindere prea departe.

Fiecare întindere inutilă costă timp și energie.

Uneltele se află în spatele recipientelor de material, piesele utilizate frecvent sunt în afara zonei de acces sau trebuie luate deasupra nivelului umerilor. Fiecare mișcare necesită puțin efort, dar cumulate solicită umerii, ceafa și spatele, duc mai repede la oboseală și consumă timp de lucru valoros.

Măsuri:

- ☑ **Aranjați uneltele în funcție de frecvența utilizării.**
  Tot ce este folosit permanent trebuie să se afle în zona directă de acces.
- ☑ **Evitați lucrul deasupra capului.**
  Depozitați materialele utilizate frecvent astfel încât să fie accesibile fără ridicarea brațelor.
- ☑ **Amplasați recipientele mai aproape de angajat.**
  Accesul scurt reduce solicitarea umerilor și spatelui.
- ☑ **Folosiți recipiente de alimentare înclinate.**
  Acestea ușurează accesul și reduc aplecarea în față.
- ☑ **Verificați posturile de lucru împreună cu angajații.**
  Adesea, mici modificări sunt suficiente pentru a evita permanent multe mișcări inutile.

Verificare: Unde se ajunge prea departe?

Analizați un post de lucru tipic și activitățile zilnice.

- **Zona de acces:** Ce unelte sau materiale sunt preluate în mod deosebit de frecvent din afara zonei directe de acces?
- **Frecvență:** Cât de des trebuie angajații să ajungă deasupra nivelului umerilor? ☐ rar ☐ regulat ☐ frecvent
- **Repetare:** La ce activitate trebuie angajații să se întindă sau să se răsucească în mod deosebit de frecvent?
- **Punct principal:** Ce unelte sau materiale provoacă cele mai multe mișcări de întindere la distanță?
- **Potențial de îmbunătățire:** Ce s-ar putea amplasa mai aproape de postul de lucru sau într-o zonă de acces mai favorabilă?

Evaluarea dvs.:

Aproape fără puncte critice: În prezent, necesitatea de intervenție este redusă. Totuși, urmăriți postul de lucru.

Câteva puncte critice: Verificați mai întâi activitățile în care se ajunge regulat la distanță sau deasupra nivelului umerilor.

Mai multe puncte critice: Merită să acționați. Începeți cu uneltele și materialele folosite cel mai frecvent.

03 Factor de efort nr. 3: Greutăți prea mari.

Nu orice sarcină trebuie deplasată manual.

Sarcinile grele fac parte din activitatea zilnică în multe companii. Situația devine critică atunci când angajații trebuie să ridice, să poarte, să tragă sau să împingă în mod regulat, mai ales pe distanțe mai mari sau în poziții nefavorabile. De multe ori nu le lipsește forța angajaților, ci sprijinul potrivit.

Măsuri:

- ☑ **Identificați cele mai mari solicitări.**
  Observați ce sarcini sunt deplasate zilnic. Nu greutatea maximă este decisivă, ci frecvența cu care sunt manipulate sarcinile.
- ☑ **Folosiți consecvent echipamente de ridicare și transport.**
  Transpaletele, mesele elevatoare, cărucioarele de transport sau alte echipamente de ridicare ar trebui utilizate în mod firesc, nu doar pentru sarcini excepțional de grele.
- ☑ **Împărțiți sarcinile în unități mai mici.**
  Dacă este posibil, reduceți greutatea fiecărui colet. Sarcinile mai mici pot fi manipulate mai sigur și mai ergonomic.
- ☑ **Evitați purtarea inutilă a sarcinilor.**
  Dacă materialele pot fi rulate sau transportate cu echipamente, nimeni nu ar trebui să fie nevoit să le poarte.
- ☑ **Instruiți periodic pentru ridicarea în siguranță.**
  Țineți sarcina aproape de corp, ridicați din picioare și evitați răsucirile – tehnici simple reduc semnificativ riscul de accidentare.

Verificare: Unde sunt sarcinile prea grele?

Analizați un post de lucru tipic și activitățile zilnice.

- **Sarcini:** Ce sarcini sunt ridicate, purtate, trase sau împinse zilnic?
- **Frecvență:** Cât de des sunt aceste sarcini manipulate manual? ☐ rar ☐ regulat ☐ frecvent
- **Repetare:** La ce activitate trebuie manipulate manual sarcini în mod deosebit de frecvent?
- **Punct principal:** Ce sarcină provoacă cea mai mare solicitare fizică în activitatea zilnică?
- **Potențial de îmbunătățire:** Ce sarcină ar putea fi deplasată mai ușor cu un echipament de ridicare sau transport?

Evaluarea dvs.:

Aproape fără puncte critice: În prezent, necesitatea de intervenție este redusă. Totuși, urmăriți postul de lucru.

Câteva puncte critice: Verificați mai întâi activitățile în care sarcinile sunt manipulate manual în mod regulat.

Mai multe puncte critice: Merită să acționați. Începeți cu sarcinile manipulate cel mai frecvent sau care necesită mult efort.

04 Factor de efort nr. 4: Prea multe deplasări.

Fiecare metru inutil costă timp și energie.

Lipsesc unelte la postul de lucru, materialele de ambalare sunt la celălalt capăt al halei sau componentele trebuie mutate de mai multe ori. Fiecare traseu pare nesemnificativ, dar pe parcursul zilei se acumulează într-o solicitare fizică importantă și consumă timp de lucru valoros.

Măsuri:

- ☑ **Observați fluxurile de lucru tipice.**
  Parcurgeți traseul împreună cu angajații. Unde apar deplasări inutile sau mutări duble ale materialelor?
- ☑ **Depozitați materialele acolo unde sunt necesare.**
  Materialele utilizate frecvent trebuie să se afle direct la postul de lucru sau în imediata apropiere.
- ☑ **Organizați posturile de lucru în funcție de fluxul materialelor.**
  Cu cât materialele trebuie mutate mai rar, cu atât procesul este mai ergonomic și mai eficient.
- ☑ **Evitați mutările duble ale materialelor.**
  Fiecare mutare suplimentară consumă energie și crește riscul de deteriorări sau erori.
- ☑ **Verificați periodic procesele.**
  Produsele noi sau procesele modificate fac adesea ca trasee inițial utile să devină inutil de lungi.

Verificare: Unde apar prea multe deplasări?

Analizați un post de lucru tipic și activitățile zilnice.

- **Trasee:** Ce traseu este parcurs în mod deosebit de frecvent în procesul de lucru?
- **Distanță:** La ce distanță de postul de lucru se află materialul necesar cel mai frecvent? _____ m
- **Repetare:** Ce material este mutat sau relocat de mai multe ori în proces?
- **Punct principal:** Unde apar des deplasări sau trasee în gol inutile?
- **Potențial de îmbunătățire:** Ce material ar putea fi amplasat mai aproape de locul de utilizare?

Evaluarea dvs.:

Aproape fără puncte critice: În prezent, necesitatea de intervenție este redusă. Totuși, urmăriți traseele de lucru.

Câteva puncte critice: Verificați mai întâi traseele parcurse regulat sau în mod repetat.

Mai multe puncte critice: Merită să acționați. Începeți cu traseul parcurs cel mai des sau care este inutil de lung.

05 Factor de efort nr. 5: Muncă prea unilaterală.

Nu doar munca grea solicită corpul.

Și activitățile ușoare pot provoca disconfort dacă sunt efectuate ore întregi în aceeași poziție. Mișcările repetitive, statul prelungit în picioare sau procesele monotone solicită adesea mușchii și articulațiile mai mult decât s-ar crede.

Măsuri:

- ☑ **Permiteți schimbarea poziției.**
  Posturile de lucru ar trebui să permită alternarea între șezut, stat în picioare și mers.
- ☑ **Alternați activitățile solicitante.**
  Combinați munca solicitantă fizic cu sarcini mai puțin solicitante.
- ☑ **Planificați scurte perioade de relaxare.**
  Chiar și pauzele scurte de mișcare ajută la reducerea solicitării mușchilor și articulațiilor.
- ☑ **Implicați-vă angajații.**
  Ei observă adesea primii ce mișcări consumă inutil energie.
- ☑ **Verificați periodic posturile de lucru.**
  Procesele modificate sau produsele noi schimbă adesea și solicitările fizice.

Verificare rapidă: Unde se lucrează prea unilateral?

Analizați un post de lucru tipic și activitățile zilnice.

- ☐ **Activitate:** Ce activitate se desfășoară cel mai mult timp în aceeași poziție?
- ☐ **Durată:** Cât timp se desfășoară de obicei această activitate fără întrerupere? _____ minute
- ☐ **Repetare:** Ce mișcare se repetă în mod deosebit de frecvent?
- ☐ **Punct principal:** La ce activitate se resimte cel mai mult solicitarea unilaterală în munca de zi cu zi?
- ☐ **Potențial de îmbunătățire:** Unde s-ar putea introduce cel mai ușor mai multă varietate în fluxul de lucru?

Evaluarea dvs.:

Aproape fără puncte critice: În prezent, necesitatea de intervenție este redusă. Totuși, urmăriți activitățile lungi sau unilaterale.

Câteva puncte critice: Verificați la ce activități se poate alterna mai ușor poziția sau sarcina pe parcursul procesului.

Mai multe puncte critice: Merită să acționați. Verificați mai întâi unde poate fi alternată poziția sau sarcina.

Cunoștințe de specialitate: Cinci lucruri pe care le puteți îmbunătăți chiar astăzi.

- ☑ **1. Apropiați materialul.**
  Luați un material utilizat frecvent și aduceți-l mai aproape de locul de utilizare.
- ☑ **2. Eliminați un ocol.**
  Urmăriți un flux de lucru tipic: ce traseu poate fi eliminat complet?
- ☑ **3. Reduceți un factor de efort.**
  Identificați mișcarea care se repetă cel mai des și începeți exact acolo prima schimbare.
- ☑ **4. Țineți un mijloc auxiliar la îndemână.**
  Verificați unde este necesar un echipament de ridicare sau transport și amplasați-l exact acolo.
- ☑ **5. Întrebați un angajat.**
  Întrebați o persoană care folosește zilnic postul de lucru: **„Ce vă solicită aici inutil, zi de zi?"**

Concluzie

Cea mai mare solicitare fizică rezultă rareori dintr-o singură muncă grea. Decisive sunt mișcările care se repetă zi de zi: aplecarea profundă, întinderea la distanță, ridicarea greutăților, traseele lungi și activitățile unilaterale.

Aici se află și cel mai mare potențial de îmbunătățire. Cine reduce sistematic acești cinci factori de efort nu doar că își protejează angajații. În același timp, fluxurile de lucru se îmbunătățesc, erorile sunt evitate, iar procesele devin mai eficiente.

Începeți acolo unde solicitarea este cea mai mare. Fiecare mișcare inutilă evitată este un pas spre posturi de lucru mai sănătoase și procese mai eficiente.

Cum vă poate sprijini kaiserkraft.
Soluții pentru posturi de lucru ergonomice.

- Sisteme ergonomice pentru posturi de lucru în producție, depozit și atelier
- Mese de lucru și montaj reglabile pe înălțime
- Echipamente de ridicare și transport
- Sisteme de alimentare și recipiente
- Soluții pentru fluxul materialelor și organizarea postului de lucru

Solicitați consultanță

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

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