



2minutová ergonomická kontrola.

Když vaše záda končí pracovní den dříve než vy.

Deset tvrzení ukáže, kde vás pracoviště zbytečně stojí sílu. Projděte kontrolu společně s týmem a zaškrtněte, co se v každodenní práci pravidelně vyskytuje.

Nastavení a držení těla

- ☐ Často pracuji se zvednutými rameny, ohnutými zády nebo s trupem nakloněným dopředu.
- ☐ Musím hlavu otáčet, zvedat nebo výrazně sklánět, abych dobře viděl/a na obrazovku nebo pracovní plochu.
- ☐ Dlouhou dobu zůstávám ve stejné poloze vsedě nebo vestoje.

Dosah a prostor pro pohyb

- ☐ Často používané nářadí, materiály nebo dokumenty jsou mimo můj přímý dosah.
- ☐ Na mém pracovišti chybí prostor pro bezpečnou změnu polohy.
- ☐ Při opakovaných úkonech se musím pravidelně otáčet nebo vytáčet do strany.

Síla a opakování

- ☐ Zvedám těžká nebo neskladná břemena ze země nebo z velké výšky.
- ☐ Pravidelně přenáším břemena na delší vzdálenosti.
- ☐ Dlouhou dobu opakuji stejný pohyb bez změny činnosti.
- ☐ Nářadí nebo pracovní prostředky vyžadují velkou sílu nebo se špatně drží.

Vyhodnocení

Každé zaškrtnutí ukazuje, kde je prostor ke zlepšení.

Začněte tam, kde se zátěž objevuje obzvlášť často, vyžaduje hodně síly nebo dlouhodobě vede k nevhodnému držení těla.

Více zaškrtnutí v jedné oblasti?

Pak se vyplatí podívat na celé pracoviště. Uspořádání, pracovní vybavení a pracovní postup spolu často přímo souvisejí.

Tato kontrola slouží k první orientaci a nenahrazuje posouzení rizik na pracovišti.



Praktický tip: Nejprve změnit. Potom ověřit.

Proveďte jednu konkrétní změnu a nechte s ní svůj tým několik dní pracovat. Poté si položte tři otázky:

- Jde úkol snadněji od ruky?
- Je potřeba méně nevhodných pohybů?
- Funguje řešení pro všechny, kdo pracoviště používají?

Co se osvědčí, zůstává. Co ještě nefunguje, doladíme.



Pracoviště má sílu dodávat. Ne ubírat.

Správné pracovní vybavení lépe propojuje držení těla, pohyb a pracovní postup.

Pro kancelářská pracoviště

- Kancelářské židle s aktivní oporou zad
- Výškově nastavitelné stoly pro střídání sezení a stání
- Podnožky pro stabilní a uvolněnou polohu chodidel
- Ramena na monitory pro správnou výšku a úhel pohledu
- Kancelářské stoličky pro častější změnu polohy během pracovního dne

Pro dílnu a sklad

- Výškově nastavitelné pracovní stoly a ponky pro správnou pracovní výšku
- Opěrky pro práci ve stoje a pracovní stoličky pro střídání činností
- Protiúnavové rohože pro dlouhé stání na tvrdé podlaze
- Přepravní vozíky pro kratší a snazší trasy
- Zvedací pomůcky pro menší ruční zátěž při zvedání a přemisťování

Při tvorbě tohoto dokumentu byla využita podpora jazykového modelu založeného na AI. AI byla použita k návrhům formulací, strukturování obsahu a jazykovým korekturám. Plnou odpovědnost za obsah, jeho kontrolu a konečné schválení textů nese kaiserkraft.