



2-minutna ergonomska provjera.

Kad vaša leđa završe radni dan prije vas.

Deset tvrdnji pokazuje gdje vam radno mjesto nepotrebno oduzima snagu. Prođite provjeru zajedno s timom i označite što se redovito događa u svakodnevnom radu.

Podešavanje i držanje

- ☐ Često radim s podignutim ramenima, savijenim leđima ili gornjim dijelom tijela nagnutim prema naprijed.
- ☐ Moram okretati, podizati ili znatno spuštati glavu kako bih dobro vidio/la zaslon ili radnu površinu.
- ☐ Dulje vrijeme ostajem u istom sjedećem ili stojećem položaju.

Doseg i prostor za kretanje

- ☐ Često korišteni alati, materijali ili dokumenti nalaze se izvan mog neposrednog dosega.
- ☐ Na mom radnom mjestu nema dovoljno prostora za sigurnu promjenu položaja.
- ☐ Kod ponavljajućih radnji moram se redovito okretati ili izvijati u stranu.

Snaga i ponavljanje

- ☐ Podižem teške ili glomazne terete s poda ili s velike visine.
- ☐ Redovito nosim terete na veće udaljenosti.
- ☐ Dulje vrijeme ponavljam isti pokret bez promjene aktivnosti.
- ☐ Alati ili radna oprema zahtijevaju mnogo snage ili ih je teško uhvatiti.

Procjena

Svaka kvačica pokazuje mogućnost za poboljšanje.

Počnite ondje gdje se opterećenje pojavljuje osobito često, zahtijeva mnogo snage ili dugoročno dovodi do nepovoljnog držanja.

Više kvačica u jednom području?

Tada vrijedi sagledati cijelo radno mjesto. Raspored, radna oprema i tijek rada često su izravno povezani.

Ova provjera služi za početnu orijentaciju i ne zamjenjuje procjenu rizika na radnom mjestu.



Praktični savjet: prvo promijenite. Zatim provjerite.

Uvedite jedno konkretno poboljšanje i pustite svoj tim da s njim radi nekoliko dana. Zatim postavite tri pitanja:

- Je li zadatak lakše obaviti?
- Je li potrebno manje nepovoljnih pokreta?
- Odgovara li rješenje svima koji koriste radno mjesto?

Ono što se pokaže dobrim, ostaje. Ono što još ne funkcionira, dodatno prilagodite.



Radno mjesto treba davati energiju. Ne oduzimati je.

Odgovarajuća radna oprema bolje usklađuje držanje, kretanje i tijek rada.

Za uredska radna mjesta

- Uredske stolice s aktivnom potporom za leđa
- Stolovi podesivi po visini za izmjenu sjedenja i stajanja
- Oslonci za noge za stabilan i opušten položaj stopala
- Nosači monitora za odgovarajuću visinu i kut gledanja
- Uredski stolci za češću promjenu položaja tijekom radnog dana

Za radionicu i skladište

- Radni stolovi i radne klupe podesivi po visini za odgovarajuću radnu visinu
- Potpore za rad u stojećem položaju i radni stolci za različite aktivnosti
- Protuzamorne prostirke za dugo stajanje na tvrdim podovima
- Transportna kolica za kraće i lakše putove
- Pomagala za podizanje za manje ručno opterećenje pri podizanju i premještanju

Pri izradi ovog dokumenta korištena je podrška jezičnog modela temeljenog na umjetnoj inteligenciji. AI je korišten za prijedloge formulacija, strukturiranje sadržaja i jezične ispravke. Potpunu odgovornost za sadržaj, njegovu provjeru i konačno odobrenje tekstova snosi kaiserkraft.