



A 2 perces ergonómiai ellenőrzés.

Amikor a háta hamarabb végez, mint Ön.

Tíz állítás mutatja meg, hol igényel a munkahelye feleslegesen sok erőt. Végezze el az ellenőrzést csapatával, és jelölje be, mi jellemző rendszeresen a mindennapi munkában.

Beállítás és testtartás

- ☐ Gyakran dolgozom felhúzott vállal, görnyedt háttal vagy előredöntött felsőtesttel.
- ☐ El kell fordítanom, fel kell emelnem vagy jelentősen le kell hajtanom a fejem, hogy jól lássam a képernyőt vagy a munkafelületet.
- ☐ Hosszabb ideig ugyanabban az ülő vagy álló helyzetben maradok.

Elérhetőség és mozgástér

- ☐ A gyakran használt szerszámok, anyagok vagy dokumentumok nincsenek közvetlenül elérhető távolságban.
- ☐ A munkahelyemen nincs elég hely a biztonságos testhelyzet-váltáshoz.
- ☐ Ismétlődő műveleteknél rendszeresen el kell fordulnom vagy oldalra kell csavarodnom.

Erőkifejtés és ismétlődés

- ☐ Nehéz vagy terjedelmes terheket emelek fel a padlóról vagy nagy magasságból.
- ☐ Rendszeresen viszek terheket hosszabb távolságokra.
- ☐ Hosszabb ideig ugyanazt a mozdulatot ismétlem feladatváltás nélkül.
- ☐ A szerszámok vagy munkaeszközök nagy erőkifejtést igényelnek, vagy nehezen foghatók meg.

Értékelés

Minden pipa egy fejlesztési lehetőséget jelez.

Ott kezdje, ahol a terhelés különösen gyakran jelentkezik, nagy erőkifejtést igényel, vagy tartósan kedvezőtlen testtartáshoz vezet.

Több pipa egy területen?

Ilyenkor érdemes az egész munkahelyet megvizsgálni. Az elrendezés, a munkaeszközök és a munkafolyamat gyakran közvetlenül összefüggnek.

Az ellenőrzés első tájékoztatószolgálat, és nem helyettesíti a munkahelyi kockázatértékelést.



Gyakorlati tipp: Előbb változtasson. Utána ellenőrizzen.

Vezessen be egy konkrét fejlesztést, és hagyja, hogy csapata néhány napig így dolgozzon. Ezután három kérdés számít:

- Könnyebben megy a feladat?
- Kevesebb kedvezőtlen mozdulatra van szükség?
- Mindenkinek beválik a megoldás, aki használja a munkahelyet?

Ami beválik, marad. Ami még nem jó, azon finomítunk.



A munkahely adjon erőt. Ne vegyen el.

A megfelelő munkaeszközök jobban összehangolják a testtartást, a mozgást és a munkafolyamatot.

Irodai munkahelyekhez

- Irodai székek aktív háttámasszal
- Állítható magasságú asztalok az ülő és álló munka váltogatásához
- Lábtámaszok a stabil és kényelmes lábtartáshoz
- Monitorkarok a megfelelő magasságért és látószögért
- Irodai ülőkék a gyakoribb testhelyzet-váltáshoz

Műhelybe és raktárba

- Állítható magasságú munkapadok és munkaasztalok a megfelelő munkamagassághoz
- Állást segítő támaszok és munkaszékek változatos feladatokhoz
- Fáradtságcsökkentő szőnyegek kemény padlón történő hosszas álláshoz
- Szállítókocsik a rövidebb és könnyebb útvonalakhoz
- Emelést segítő eszközök a kézi terhelés csökkentésére emeléskor és mozgatáskor

A dokumentum elkészítéséhez AI-alapú nyelvi modell támogatását vettük igénybe. Az AI-t megfogalmazási javaslatokhoz, a tartalom strukturálásához és nyelvi javításokhoz használtuk. A tartalomért, annak ellenőrzéséért és a szövegek végleges jóváhagyásáért teljes mértékben a kaiserkraft felel.