



2-minutowy test ergonomii.

Gdy plecy kończą pracę wcześniej niż Ty.

Dziesięć stwierdzeń pokazuje, gdzie stanowisko niepotrzebnie odbiera siły. Przejdź test razem z zespołem i zaznacz to, co regularnie występuje w codziennej pracy.

Ustawienie i postawa

- ☐ Często pracuję z uniesionymi ramionami, zgarbionymi plecami lub tułowiem pochylonym do przodu.
- ☐ Muszę obracać, podnosić lub wyraźnie opuszczać głowę, aby dobrze widzieć ekran lub powierzchnię roboczą.
- ☐ Przez dłuższy czas pozostaję w tej samej pozycji siedzącej lub stojącej.

Zasięg i przestrzeń ruchu

- ☐ Często używane narzędzia, materiały lub dokumenty znajdują się poza moim bezpośrednim zasięgiem.
- ☐ Na moim stanowisku brakuje miejsca, aby bezpiecznie zmienić pozycję.
- ☐ Przy powtarzalnych czynnościach muszę regularnie obracać lub wyginać ciało na bok.

Siła i powtarzalność

- ☐ Podnoszę ciężkie lub nieporęczne ładunki z podłogi albo z dużej wysokości.
- ☐ Regularnie przenoszę ładunki na dłuższe odległości.
- ☐ Przez dłuższy czas powtarzam ten sam ruch bez zmiany czynności.
- ☐ Narzędzia lub wyposażenie wymagają dużej siły albo trudno je chwycić.

Ocena

Każde zaznaczenie wskazuje obszar do poprawy.

Zacznij tam, gdzie obciążenie występuje szczególnie często, wymaga dużej siły lub trwale prowadzi do niekorzystnej postawy.

Kilka zaznaczeń w jednym obszarze?

Warto wtedy spojrzeć na całe stanowisko pracy. Rozmieszczenie, wyposażenie i przebieg pracy często bezpośrednio na siebie wpływają.

Ten test służy wstępnej orientacji i nie zastępuje oceny ryzyka zawodowego.



Wskazówka praktyczna: najpierw zmień. Potem sprawdź.

Wprowadź jedną konkretną zmianę i pozwól zespołowi pracować z nią przez kilka dni. Potem odpowiedz na trzy pytania:

- Czy zadanie wykonuje się łatwiej?
- Czy potrzeba mniej niekorzystnych ruchów?
- Czy rozwiązanie sprawdza się dla wszystkich korzystających ze stanowiska?

To, co się sprawdza, zostaje. To, co jeszcze nie działa, poprawiamy.



Stanowisko pracy powinno dodawać sił. Nie odbierać ich.

Odpowiednie wyposażenie lepiej łączy postawę, ruch i przebieg pracy.

Do stanowisk biurowych

- Krzesła biurowe z aktywnym podparciem pleców
- Biurka z regulacją wysokości do zmiany pozycji z siedzącej na stojącą
- Podnóżki zapewniające stabilne i swobodne ułożenie stóp
- Ramiona do monitorów zapewniające właściwą wysokość i kąt widzenia
- Stołki biurowe ułatwiające częstszą zmianę pozycji w ciągu dnia

Do warsztatu i magazynu

- Stoły warsztatowe i robocze z regulacją wysokości dla właściwej wysokości pracy
- Podpory do pracy stojącej i stołki robocze do zmiennych zadań
- Maty antyzmęczeniowe do długiego stania na twardym podłożu
- Wózki transportowe skracające i ułatwiające transport
- Urządzenia wspomagające podnoszenie, zmniejszające obciążenie ręczne

Przy tworzeniu tego dokumentu wykorzystano wsparcie modelu językowego opartego na AI. AI wykorzystano do proponowania sformułowań, strukturyzowania treści i korekty językowej. Pełna odpowiedzialność za treść, jej weryfikację i ostateczne zatwierdzenie tekstów spoczywa na kaiserkraft.