



Controlul ergonomic de 2 minute.

Când spatele termină programul înaintea dvs.

Zece afirmații arată unde postul dvs. de lucru vă solicită inutil. Parcurgeți controlul împreună cu echipa și bifați ceea ce se întâmplă în mod regulat în activitatea zilnică.

Reglare și postură

- ☐ Lucrez frecvent cu umerii ridicați, spatele curbat sau trunchiul aplecat înainte.
- ☐ Trebuie să întorc, să ridic sau să cobor mult capul pentru a vedea bine ecranul sau suprafața de lucru.
- ☐ Rămân timp îndelungat în aceeași poziție, așezat sau în picioare.

Acces și spațiu de mișcare

- ☐ Uneltele, materialele sau documentele utilizate frecvent se află în afara razei mele directe de acțiune.
- ☐ La postul meu de lucru nu este suficient spațiu pentru a-mi schimba poziția în siguranță.
- ☐ La operațiuni repetitive trebuie să mă răsucesc sau să mă aplec lateral în mod regulat.

Forță și repetare

- ☐ Ridic sarcini grele sau voluminoase de pe podea sau de la mare înălțime.
- ☐ Transport în mod regulat sarcini pe distanțe mai lungi.
- ☐ Repet aceeași mișcare timp îndelungat fără să schimb activitatea.
- ☐ Uneltele sau echipamentele necesită multă forță sau sunt greu de prins.

Evaluare

Fiecare bifă indică o posibilitate de îmbunătățire.

Începeți acolo unde solicitarea apare foarte des, necesită multă forță sau duce pe termen lung la o postură nefavorabilă.

Mai multe bife într-o singură zonă?

Atunci merită analizat întregul post de lucru. Amplasarea, echipamentele și fluxul de lucru sunt adesea direct interconectate.

Acest control oferă o primă orientare și nu înlocuiește evaluarea riscurilor la locul de muncă.



Sfat practic: mai întâi modificați. Apoi verificați.

Implementați o îmbunătățire concretă și lăsați echipa să lucreze astfel câteva zile. Apoi contează trei întrebări:

- Sarcina se realizează mai ușor?
- Sunt necesare mai puține mișcări nefavorabile?
- Soluția funcționează pentru toți cei care utilizează postul de lucru?

Ce funcționează, rămâne. Ce nu funcționează încă, se ajustează.



Un post de lucru trebuie să ofere energie. Nu să o consume.

Echipamentele potrivite armonizează mai bine postura, mișcarea și fluxul de lucru.

Pentru posturi de lucru la birou

- Scaune de birou cu susținere activă a spatelui
- Birouri reglabile pe înălțime pentru alternarea poziției șezând cu cea în picioare
- Suporturi pentru picioare pentru o poziție stabilă și relaxată
- Brațe pentru monitor pentru înălțimea și unghiul de vizualizare potrivite
- Taburete de birou pentru schimbări mai frecvente ale posturii în timpul zilei

Pentru atelier și depozit

- Bancuri și mese de lucru reglabile pe înălțime pentru înălțimea de lucru potrivită
- Suporturi pentru lucrul în picioare și taburete de lucru pentru activități variate
- Covoare anti-oboseală pentru stat îndelungat în picioare pe pardoseli dure
- Cărucioare de transport pentru trasee mai scurte și mai ușoare
- Dispozitive de ridicare pentru reducerea solicitării manuale la ridicare și deplasare

La realizarea acestui document a fost utilizat sprijinul unui model lingvistic bazat pe IA. IA a fost folosită pentru a propune formulări, a structura conținutul și a efectua corecturi lingvistice. Responsabilitatea pentru conținut, verificarea și aprobarea finală a textelor revine integral kaiserkraft.