



2-minutni ergonomski pregled.

Ko vaš hrbet konča delovni dan pred vami.

Deset trditev pokaže, kje vam delovno mesto po nepotrebnem jemlje moč. Pregled opravite skupaj z ekipo in označite, kaj se pri vsakdanjem delu redno pojavlja.

Nastavitev in drža

- ☐ Pogosto delam z dvignjenimi rameni, ukrivljenim hrbtom ali naprej nagnjenim zgornjim delom telesa.
- ☐ Glavo moram obračati, dvigovati ali močno spuščati, da dobro vidim zaslon ali delovno površino.
- ☐ Dalj časa ostajam v istem sedečem ali stoječem položaju.

Doseg in prostor za gibanje

- ☐ Pogosto uporabljena orodja, materiali ali dokumenti so zunaj mojega neposrednega dosega.
- ☐ Na mojem delovnem mestu ni dovolj prostora za varno spremembo položaja.
- ☐ Pri ponavljajočih se opravilih se moram redno obračati ali zvijati vstran.

Moč in ponavljanje

- ☐ Težka ali velika bremena dvigujem s tal ali z velike višine.
- ☐ Bremena redno prenašam na daljše razdalje.
- ☐ Dalj časa ponavljam isti gib brez menjave opravila.
- ☐ Orodja ali delovna oprema zahtevajo veliko moči ali jih je težko prijeti.

Ocena

Vsaka kljukica pokaže možnost za izboljšavo.

Začnite tam, kjer se obremenitev pojavlja posebej pogosto, zahteva veliko moči ali dolgoročno vodi v neugodno držo.

Več kljukic na enem področju?

Takrat je smiselno pogledati celotno delovno mesto. Razporeditev, delovna oprema in potek dela so pogosto neposredno povezani.

Ta pregled je namenjen prvi orientaciji in ne nadomešča ocene tveganja na delovnem mestu.



Praktični nasvet: najprej spremenite. Nato preverite.

Uvedite eno konkretno izboljšavo in naj vaša ekipa z njo dela nekaj dni. Nato si zastavite tri vprašanja:

- Je nalogo lažje opraviti?
- Je potrebnih manj neugodnih gibov?
- Ali rešitev ustreza vsem, ki uporabljajo delovno mesto?

Kar se obnese, ostane. Kar še ne deluje, prilagodimo.



Delovno mesto naj daje energijo. Ne jemlje je.

Prava delovna oprema bolje uskladi držo, gibanje in potek dela.

Za pisarniška delovna mesta

- Pisarniški stoli z aktivno oporo za hrbet
- Po višini nastavljive mize za izmenjavanje sedenja in stanja
- Opre za noge za stabilen in sproščen položaj stopal
- Nosilci za monitor za ustrezno višino in kot gledanja
- Pisarniški stolčki za pogostejše menjavanje drže med delovnikom

Za delavnico in skladišče

- Po višini nastavljive delovne mize in delovne klopi za ustrezno delovno višino
- Opre za delo stoje in delovni stolčki za raznolika opravila
- Protitrujenostne podloge za dolgotrajno stanje na trdih tleh
- Transportni vozički za krajše in lažje poti
- Pripomočki za dvigovanje za manj ročne obremenitve pri dviganju in premikanju

Pri pripravi tega dokumenta je bila uporabljena podpora jezikovnega modela na osnovi umetne inteligence. UI je bila uporabljena za predloge formulacij, strukturiranje vsebine in jezikovne popravke. Vsebina, njen pregled in končna odobritev besedil so v celoti odgovornost družbe kaiserkraft.