



2-minútová ergonomická kontrola.

Keď váš chrbát končí pracovný deň skôr ako vy.

Desať tvrdení ukáže, kde vás pracovisko zbytočne stojí silu. Prejdite kontrolu spolu s tímom a zaškrtnite, čo sa pri každodennej práci pravidelne vyskytuje.

Nastavenie a držanie tela

- ☐ Často pracujem so zdvihnutými ramenami, ohnutým chrbtom alebo s trupom nakloneným dopredu.
- ☐ Musím hlavu otáčať, zdvíhať alebo výrazne skláňať, aby som dobre videl/a na obrazovku alebo pracovnú plochu.
- ☐ Dlhší čas zostávam v rovnakej polohe v sede alebo v stoj.

Dosah a priestor na pohyb

- ☐ Často používané náradie, materiály alebo dokumenty sú mimo môjho priameho dosahu.
- ☐ Na mojom pracovisku chýba priestor na bezpečnú zmenu polohy.
- ☐ Pri opakovaných úkonoch sa musím pravidelne otáčať alebo vytáčať do strany.

Sila a opakovanie

- ☐ Zdvíham ťažké alebo neskladné bremená zo zeme alebo z veľkej výšky.
- ☐ Pravidelne prenášam bremená na dlhšie vzdialenosti.
- ☐ Dlhší čas opakujem ten istý pohyb bez zmeny činnosti.
- ☐ Náradie alebo pracovné prostriedky vyžadujú veľa sily alebo sa zle uchopujú.

Vyhodnotenie

Každé zaškrtnutie ukazuje priestor na zlepšenie.

Začnite tam, kde sa záťaž vyskytuje obzvlášť často, vyžaduje veľa sily alebo dlhodobo vedie k nevhodnému držaniu tela.

Viac zaškrtnutí v jednej oblasti?

Potom sa oplatí pozrieť na celé pracovisko. Usporiadanie, pracovné vybavenie a pracovný postup často priamo súvisia.

Táto kontrola slúži na prvú orientáciu a nenahrádza posúdenie rizík na pracovisku.



Praktický tip: Najprv zmeniť. Potom skontrolovať.

Urobte jednu konkrétnu zmenu a nechajte s ňou svoj tím niekoľko dní pracovať. Potom si položte tri otázky:

- Ide úloha ľahšie od ruky?
- Je potrebných menej nevhodných pohybov?
- Funguje riešenie pre všetkých, ktorí pracovisko používajú?

Čo sa osvedčí, zostáva. Čo ešte nefunguje, doladíme.



Pracovisko má silu dodávať. Nie odoberať.

Správne pracovné vybavenie lepšie prepája držanie tela, pohyb a pracovný postup.

Pre kancelárske pracoviská

- Kancelárske stoličky s aktívnou oporou chrbta
- Výškovo nastaviteľné stoly na striedanie sedenia a státia
- Podnožky pre stabilnú a uvoľnenú polohu chodidiel
- Ramená na monitory pre správnu výšku a uhol pohľadu
- Kancelárske stoličky na častejšie zmeny polohy počas pracovného dňa

Pre dielňu a sklad

- Výškovo nastaviteľné pracovné stoly a ponky pre správnu pracovnú výšku
- Opierky na prácu v stojí a pracovné stoličky pre striedavé činnosti
- Protiúnavové rohože na dlhé státie na tvrdých podlahách
- Prepravné vozíky pre kratšie a ľahšie trasy
- Zdvíhacie pomôcky na menšiu manuálnu záťaž pri zdvíhaní a premiestňovaní

Pri tvorbe tohto dokumentu bola využitá podpora jazykového modelu založeného na AI. AI bola použitá na návrhy formulácií, štruktúrovanie obsahu a jazykové korektúry. Plnú zodpovednosť za obsah, jeho kontrolu a konečné schválenie textov nesie kaiserkraft.