



Poslijepodnevni pad energije ne dolazi niotkuda.

Tijekom prijepodneva opterećenja se nakupljaju: tjelesna, mentalna i gotovo neprimjetno. Neudoban položaj ovdje, mnogo ručnih pokreta ondje, dizanje i nošenje, dugi putovi ili premalo kretanja. Pojedinačno se jedva primijete. Zajedno otežavaju produktivan rad. Na mnogim mjestima možete nešto promijeniti izravno. Drugdje pravo radno mjesto može preuzeti dio opterećenja.

01

Pet malih opterećenja koja se zbrajaju.

Hladan start

Iz mirovanja ravno na posao: bez kretanja, bez pripreme, odmah punim intenzitetom. Tijelu je najprije potrebno malo vremena da se pokrene.

☒ **Što pomaže:** Počnite s nekoliko minuta kretanja ili dnevnog svjetla. Tako se tijelo pokrene prije nego što posao stvarno počne.

Statičan položaj

Tko dugo radi u istom položaju, postaje ukočen i nemiran. Opterećenje se često primijeti tek kada je tijelo već umorno.

☒ **Što pomaže:** Redovito izmjenjujte sjedenje, stajanje i kretanje. Visinski podesivo radno mjesto olakšava promjenu.

Ustajao zrak

U zatvorenim prostorima kvaliteta zraka s vremenom se pogoršava. To može dodatno otežati koncentriran rad.

☒ **Što pomaže:** Redovito kratko i intenzivno prozračite prostor.

Pad energije nakon ručka

Obilan obrok, premalo tekućine i zatim odmah nastavak rada: nije dobra osnova za produktivno poslijepodne.

☒ **Što pomaže:** Jedite laganije, pijte dovoljno i nakon pauze za ručak nekoliko se minuta krećite.

Bez oporavka

Pozivi, poruke, buka i sljedeći zadatak: tko radi bez stanke, stalno ostaje u stanju pripravnosti.

☒ **Što pomaže:** Planirajte kratke stanke. Svakih 60–90 minuta dovoljno je nekoliko minuta kretanja ili pogled maknuti s radnog mjesta.



Brza provjera: gdje zapinje kod vas?

Označite što prepoznajete iz svoje radne svakodnevice:

☒ Tek kasno primijetim da mi dugo sjedenje ili stajanje stvara opterećenje.	☐
☒ Izvodim mnogo sličnih ručnih pokreta jedan za drugim.	☐
☒ Redovito dižem, nosim, guram ili vučem terete.	☐
☒ Tijekom radnog dana često se premalo krećem ili pravim premalo stanki.	☐
☒ Pred kraj radnog dana primjećujem da mi opadaju izdržljivost i koncentracija.	☐

Procjena:

0–1 oznaka: Osnova je dobra. Obratite pozornost na točku koja se ipak redovito pojavljuje.

2–3 oznake: Ovdje postoje konkretne mogućnosti za poboljšanje. Počnite s točkom koja najviše utječe na vaš radni dan.

4–5 oznaka: Uz svoje navike provjerite i radno mjesto te neposredno radno okruženje.



02

Što možete promijeniti sami – i gdje pomaže radno mjesto.

Više kretanja, redovito provjetravanje, dovoljno tekućine i kratke stanke možete odmah uvesti sami. Kod opterećenja povezanih s držanjem tijela, radnom visinom ili premještanjem tereta vrijedi dodatno provjeriti opremu.

Radite li dugo u istom položaju?

Olakšajte izmjenu sjedenja i stajanja.

- ☒ **Za više kretanja tijekom radnog dana:** Električno visinski podesivi stolovi, radna mjesta za sjedenje i stajanje te stolovi za rad stojeći
- ☒ **Za sjedenje koje pruža pametnu potporu:** Uredske okretne stolice i uredski stolci
- ☒ **Za manje stajanja na mjestu:** Protuzamorne podloge, stolovi za rad stojeći i radionički pultovi

Ne odgovara li vaš radni položaj radnom mjestu?

Provjerite visinu sjedenja, radnu površinu i položaj radnih sredstava.

- ☒ **Za položaj tijela koji prati pokret:** Uredske okretne stolice i oslonci za noge
- ☒ **Za pravilan kut gledanja:** Zakretne ruke za monitore i nosači monitora
- ☒ **Za odgovarajuću radnu visinu:** Podizni stolovi i škarasti paletni viličari

Oduzimaju li vam dizanje, nošenje i guranje mnogo snage?

Pretvorite mišićni rad u učinkovit protok materijala.

- ☒ **Za manje opterećenje leđa:** Pomagala za dizanje, vakuumski podizači i dizalice sa zakretnom rukom
- ☒ **Za lakše guranje:** Ručni paletni viličari, niskopodizni viličari i električna transportna sredstva
- ☒ **Za kraće putove uz manje napora:** Ručna kolica, platformna kolica i kontejneri na kotačima
- ☒ **Za manje ručnog dizanja:** Transportna tehnika, podizni stolovi i škarasti paletni viličari

**Praktični savjet: teško – lagano – teško.**

Fizički zahtjevne aktivnosti po mogućnosti nemojte planirati neposredno jednu za drugom. Lakši zadatak između njih rasterećuje tijelo, bez usporavanja radnog procesa.

**Zaključak**

Poslijepodnevni pad energije često ima više uzroka. Zato su male promjene na više mjesta još učinkovitije: više kretanja, kratke stanke i radno mjesto koje olakšava svakodnevni rad.

Što je radno mjesto bolje prilagođeno zadatku i ljudima, to je lakše dobro raditi.

Planiramo radna mjesta koja rade zajedno s vama.

Olakšavaju kretanje, smanjuju opterećenje i stvaraju bolje uvjete za radni dan – prilagođene prostoru, zadacima i ljudima.

Zatražite savjetovanje

0800 / 68 00

servis@kaiserkraft.hr

kaiserkraft.com/ergonomics

Pri izradi ovog dokumenta korištena je podrška jezičnog modela temeljenog na umjetnoj inteligenciji (UI). UI je korištena za prijedloge formulacija, strukturiranje sadržaja i jezične korekcije. Potpuna odgovornost za sadržaj, provjeru i konačno odobrenje tekstova ostaje na tvrtki kaiserkraft.