



A délutáni mélypont nem a semmiből jön.

A délelőtti folyamán fokozatosan összeadódnak a terhelések: fizikaiak, mentálisak és szinte észrevétlenek. Egy kényelmetlen testtartás itt, sok kézmozdulat ott, emelés és cipelés, hosszú utak vagy túl kevés mozgás. Külön-külön alig tűnnek fel. Együtt megnehezítik a produktív munkát.

Sok ponton közvetlenül változtathat. Másutt a megfelelő munkahely átveheti a terhelés egy részét.

01

Öt apró terhelés, amely összeadódik.

Hidegindítás

Nyugalomból egyenesen munkába: mozgás nélkül, felkészülés nélkül, azonnal teljes teljesítménnyel. A testnek először időre van szüksége, hogy mozgásba lendüljön.

☒ **Mi segít:** Kezdjen néhány perc mozgással vagy természetes fénnel. Így a teste beindul, mielőtt igazán elkezdődik a munka.

A mozdulatlan testtartás

Aki sokáig ugyanabban a helyzetben dolgozik, elmerevedik és nyugtalanná válik. A terhelés gyakran csak akkor tűnik fel, amikor a test már elfáradt.

☒ **Mi segít:** Rendszeresen váltotassa az ülést, az állást és a mozgást. Az állítható magasságú munkahely megkönnyíti a váltást.

Az elhasznált levegő

Zárt helyiségekben idővel romlik a levegő minősége. Ez tovább nehezítheti a koncentrált munkát.

☒ **Mi segít:** Rendszeresen, röviden és intenzíven szellőztessen.

Az ebéd utáni mélypont

Bőséges étkezés, kevés folyadék, majd azonnali munkakezdés: ez nem jó alap egy produktív délutánhoz.

☒ **Mi segít:** Egyen inkább könnyű ételeket, igyon eleget, és az ebédszünet után mozogjon néhány percet.

Pihenés nélkül

Hívások, üzenetek, zaj és a következő feladat: aki szünet nélkül dolgozik, folyamatos készenlétben marad.

☒ **Mi segít:** Tervezzon rövid szüneteket. 60–90 percenként már néhány perc mozgás vagy a munkahelyről elfordított tekintet is elég.



Gyors ellenőrzés: Hol akad el a dolog?

Jelölje be, mi ismerős a saját munkanapjából:

☒ Csak későn veszem észre, hogy a hosszas ülés vagy állás megterhel.	☐
☒ Sok hasonló kézmozdulatot végzek egymás után.	☐
☒ Rendszeresen emelek, cipelek, tolok vagy húzok terheket.	☐
☒ A munkanap során gyakran túl keveset mozgok vagy tartok szünetet.	☐
☒ A munkanap vége felé érzem, hogy csökken a terhelhetőségem és a koncentrációm.	☐

Értékelés:

0–1 jelölés: Az alapok rendben vannak. Figyeljen arra a pontra, amely ennek ellenére rendszeresen jelentkezik.

2–3 jelölés: Itt konkrétan lehet javítani. Kezdje azzal a ponttal, amely a leginkább befolyásolja a munkanapját.

4–5 jelölés: A szokásai mellett vizsgálja meg a munkahelyet és a közvetlen munkakörnyezetet is.



02

Amit Ön is megváltoztathat – és ahol a munkahely segít.

Több mozgást, rendszeres szellőztetést, elegendő folyadékot és rövid szüneteket közvetlenül is beiktathat. Ha a terhelés a testtartással, a munkamagassággal vagy a terhek mozgatásával függ össze, érdemes a felszerelést is megvizsgálni.

Sokáig dolgozik ugyanabban a testhelyzetben?

Könnyítse meg az ülés és az állás váltogatását.

- ☒ **Több mozgásért a munkanap során:** Elektromosan állítható magasságú íróasztalok, ülő-álló munkaállomások és állópultok
- ☒ **Az okosan támogató ülésért:** Irodai forgószékek és irodai zsámolyok
- ☒ **Kevesebb egy helyben állásért:** Fáradságcsökkentő szőnyegek, állópultok és műhelypultok

A munkatartása nem illeszkedik a munkahelyhez?

Ellenőrizze az ülés magasságát, a munkafelületet és a munkaeszközök helyzetét.

- ☒ **A mozgással együttműködő testtartásért:** Irodai forgószékek és lábtámaszok
- ☒ **A megfelelő látószögért:** Forgatható monitorok és monitortartók
- ☒ **A megfelelő munkamagasságért:** Emelőasztalok és ollós raklapemelők

Sok erőt visz el az emelés, cipelés és tolás?

Alakítsa az izommunkát anyagáramlássá.

- ☒ **A hát kisebb terheléséért:** Emelési segédeszközök, vákuumos emelők és forgókaros daruk
- ☒ **A könnyebb tolásért:** Kézi raklapemelők, alacsony emelésű raklapemelők és elektromos szállítóeszközök
- ☒ **Rövidebb utakért, kisebb erőfeszítéssel:** Molnárkocsik, platós kocsik és görgős konténerek
- ☒ **Kevesebb kézi emelésért:** Anyagmozgató rendszerek, emelőasztalok és ollós raklapemelők

**Gyakorlati tipp: nehéz – könnyű – nehéz.**

Lehetőleg ne tervezzen fizikailag megterhelő feladatokat közvetlenül egymás után. Egy könnyebb feladat közbeiktatva tehermentesíti a testet, anélkül, hogy lassítaná a munkafolyamatot.

**Összegzés**

A délutáni mélypontnak gyakran több oka is van. Ezért különösen hatékonyak azok az apró változtatások, amelyek több ponton segítenek: több mozgás, rövid szünetek és a napi munkát megkönnyítő munkahely.

Minél jobban illeszkedik a feladathoz és az emberekhez, annál könnyebb jól dolgozni.

Olyan munkahelyeket tervezünk, amelyek Önnel együtt dolgoznak.

Megkönnyítik a mozgást, csökkentik a terhelést, és jobb feltételeket teremtenek a mindennapi munkához – a helyhez, a feladatokhoz és az emberekhez igazítva.

Tanácsadás kérése

06 23 513 823

kaiserkraft@kaiserkraft.hu

kaiserkraft.com/ergonomics

A dokumentum elkészítéséhez mesterséges intelligencián alapuló nyelvi modell támogatását vettük igénybe. Az MI-t megfogalmazási javaslatokhoz, a tartalom strukturálásához és nyelvi javításokhoz használtuk. A tartalomért, az ellenőrzésért és a szövegek végleges jóváhagyásáért teljes mértékben a kaiserkraft felel.