kaiserkraft
Miniporadniki

Popołudnie zaczyna się rano

Jak drobne obciążenia obniżają wydajność – i co można z tym zrobić.

Popołudniowy spadek energii nie bierze się znikąd.
W ciągu przedpołudnia narastają obciążenia: fizyczne, psychiczne i te niemal niezauważalne. Niewygodna pozycja, powtarzalne ruchy, podnoszenie i noszenie, długie trasy albo za mało ruchu. Pojedynczo prawie ich nie widać. Razem utrudniają produktywną pracę.
W wielu miejscach można od razu coś zmienić. A w innych część wysiłku może przejąć odpowiednie stanowisko pracy.

01 Pięć drobnych obciążeń, które się sumują.

Zimny start

Prosto z bezruchu do pracy: bez ruchu, bez przygotowania, od razu pełne tempo. Organizm potrzebuje chwili, żeby się rozruszać.

Co pomaga: Warto zacząć od kilku minut ruchu lub światła dziennego. Organizm rozrusza się, zanim praca ruszy na dobre.

Statyczna pozycja

Długa praca w tej samej pozycji powoduje sztywność i niepokój. Często obciążenie czuć dopiero wtedy, gdy ciało jest już zmęczone.

Co pomaga: Warto regularnie zmieniać pozycję: siedzenie, stanie i ruch. Stanowisko z regulacją wysokości ułatwia te zmiany.

Nieświeże powietrze

W zamkniętych pomieszczeniach jakość powietrza z czasem spada. To dodatkowo utrudnia skupioną pracę.

Co pomaga: Warto regularnie wietrzyć krótko, ale intensywnie.

Spadek energii po obiedzie

Obfity posiłek, mało płynów i od razu powrót do pracy to słaby start w produktywne popołudnie.

Co pomaga: Warto jeść lekko, pić wystarczająco dużo i po przerwie obiadowej ruszać się przez kilka minut.

Brak regeneracji

Telefony, wiadomości, hałas i kolejne zadanie: praca bez przerw oznacza ciągłą gotowość.

Co pomaga: Warto planować krótkie przerwy. Co 60–90 minut wystarczy kilka minut ruchu lub oderwanie wzroku od stanowiska.

Szybki test: gdzie pojawia się problem?

Proszę zaznaczyć, co brzmi znajomo z codziennej pracy:

- ☐ Dopiero po czasie zauważam, że długie siedzenie lub stanie mnie obciąża.
- ☐ Wykonuję wiele podobnych ruchów jeden po drugim.
- ☐ Regularnie podnoszę, noszę, pcham lub ciągnę ciężary.
- ☐ W pracy często mam za mało ruchu lub przerw.
- ☐ Pod koniec dnia pracy zauważam spadek wytrzymałości i koncentracji.

Ocena:

0–1 zaznaczenie: Podstawa jest dobra. Warto skupić się na punkcie, który mimo to regularnie daje o sobie znać.

2–3 zaznaczenia: Tu są konkretne możliwości poprawy. Warto zacząć od punktu, który najmocniej wpływa na codzienną pracę.

4–5 zaznaczeń: Oprócz nawyków warto sprawdzić także stanowisko i najbliższe otoczenie pracy.

02 Co można zmienić samemu – i gdzie pomaga stanowisko pracy.

Więcej ruchu, regularne wietrzenie, odpowiednia ilość płynów i krótkie przerwy można wprowadzić od razu. Przy obciążeniach związanych z postawą, wysokością pracy lub przemieszczaniem ładunków warto też przyjrzeć się wyposażeniu.

Czy długo pracują Państwo w tej samej pozycji?

Warto ułatwić zmianę między siedzeniem a staniem.

- **Więcej ruchu w ciągu dnia:** Biurka elektryczne z regulacją wysokości, stanowiska siedząco-stojące i pulpity stojące
- **Dla wygodniejszego siedzenia:** Krzesła obrotowe i stołki biurowe
- **Mniej stania w miejscu:** Maty przeciwzmęczeniowe, pulpity stojące i warsztatowe

Czy pozycja pracy nie pasuje do stanowiska?

Warto sprawdzić wysokość siedziska, powierzchnię roboczą i położenie narzędzi pracy.

- **Dla postawy, która wspiera pracę:** Krzesła obrotowe i podnóżki
- **Dla właściwego kąta widzenia:** Ramiona do monitorów i uchwyty monitorowe
- **Dla odpowiedniej wysokości pracy:** Stoły podnośne i wózki nożycowe

Podnoszenie, noszenie i pchanie odbiera siły?

Zamień pracę mięśni w sprawny przepływ materiałów.

- **Mniejsze obciążenie pleców:** Pomoce do podnoszenia, podnośniki próżniowe i żurawie obrotowe
- **Łatwiejsze pchanie:** Ręczne wózki paletowe, wózki niskiego podnoszenia i e-transportery
- **Krótsze trasy, mniej wysiłku:** Wózki dwukołowe, wózki platformowe i kontenery na kółkach
- **Mniej ręcznego podnoszenia:** Technika transportowa, stoły podnośne i wózki nożycowe

Wskazówka praktyczna: ciężko – lekko – ciężko.

W miarę możliwości nie należy planować wymagających fizycznie zadań bezpośrednio jedno po drugim. Lżejsze zadanie pomiędzy nimi odciąża organizm, nie spowalniając toku pracy.

Podsumowanie

Popołudniowy spadek energii często ma kilka przyczyn. Tym skuteczniejsze są drobne zmiany działające w kilku miejscach naraz: więcej ruchu, krótkie przerwy i stanowisko, które ułatwia codzienną pracę.

Im lepiej stanowisko pasuje do zadań i ludzi, tym łatwiej dobrze pracować.

Projektujemy stanowiska pracy, które wspierają pracę.

Ułatwiają ruch, zmniejszają obciążenia i tworzą lepsze warunki codziennej pracy – dopasowane do przestrzeni, zadań i ludzi.

Poproś o konsultację

22 623 03 42
kaiserkraft@kaiserkraft.pl
kaiserkraft.com/ergonomics

Przy tworzeniu tego dokumentu korzystano ze wsparcia modelu językowego opartego na AI. AI wykorzystano do proponowania sformułowań, porządkowania treści i korekt językowych. Pełna odpowiedzialność za treść, jej weryfikację i ostateczne zatwierdzenie spoczywa na kaiserkraft.

Zastrzega się prawo do zmian i pomyłek.
KAISER+KRAFT Sp. z o. o. | Al. Jerozolimskie 134 | 02-305 Warszawa

kaiserkraft works.