



Scăderea de energie de după-amiază nu apare din senin.

De-a lungul dimineții se acumulează solicitări: fizice, mentale și aproape pe neobservate. O postură incomodă aici, multe mișcări manuale acolo, ridicări și transport, trasee lungi sau prea puțină mișcare. Luate separat, abia se observă. Împreună, îngreunează munca productivă.

În multe puncte puteți schimba ceva direct. În altele, postul de lucru potrivit poate prelua o parte din efort.

01

Cinci solicitări mici care se adună.

Pornirea la rece

Direct de la repaus la lucru: fără mișcare, fără pregătire, imediat la capacitate maximă. Corpul are nevoie mai întâi de timp pentru a se pune în mișcare.

- ☒ **Ce ajută:** Începeți cu câteva minute de mișcare sau de lumină naturală. Astfel, corpul se activează înainte ca lucrul să înceapă cu adevărat.

Postura statică

Cine lucrează mult timp în aceeași poziție devine rigid și neliniștit. Adesea, solicitarea este observată abia când corpul este deja obosit.

- ☒ **Ce ajută:** Alternați regulat între șezut, stat în picioare și mișcare. Un post de lucru reglabil pe înălțime facilitează schimbarea.

Aerul viciat

În spațiile închise, calitatea aerului se deteriorează în timp. Acest lucru poate îngreuna și mai mult munca ce necesită concentrare.

- ☒ **Ce ajută:** Aerisiți regulat, scurt și intens.

Moleșeala de după prânz

O masă copioasă, puține lichide și apoi direct înapoi la lucru: nu este un punct de plecare bun pentru o după-amiază productivă.

- ☒ **Ce ajută:** Mâncați mai ușor, beți suficient și faceți câteva minute de mișcare după pauza de prânz.

Fără recuperare

Apeluri, mesaje, zgomot și următoarea sarcină: cine lucrează fără pauză rămâne permanent în alertă.

- ☒ **Ce ajută:** Planificați pauze scurte. La fiecare 60–90 de minute sunt suficiente câteva minute de mișcare sau să vă desprindeți privirea de la postul de lucru.



Verificare rapidă: unde apar problemele?

Bifați ceea ce recunoașteți din activitatea dumneavoastră zilnică:

- | | |
|---|--------------------------|
| ☒ Observ abia târziu că statul îndelungat pe scaun sau în picioare mă solicită. | ☐ |
| ☒ Fac multe mișcări manuale similare una după alta. | ☐ |
| ☒ Ridic, transport, împing sau trag în mod regulat sarcini. | ☐ |
| ☒ În timpul zilei de lucru mă mișc sau fac pauze prea puțin. | ☐ |
| ☒ Spre sfârșitul zilei de lucru observ că îmi scad rezistența și concentrarea. | ☐ |

Evaluare:

0–1 bife: Baza este bună. Urmăriți totuși punctul care apare în mod regulat.

2–3 bife: Aici există aspecte concrete pe care le puteți ajusta. Începeți cu punctul care vă influențează cel mai mult ziua de lucru.

4–5 bife: Pe lângă obiceiuri, verificați și postul de lucru, precum și mediul de lucru imediat.



02

Ce puteți schimba singuri – și unde ajută postul de lucru.

Mai multă mișcare, aerisirea regulată, hidratarea suficientă și pauzele scurte sunt lucruri pe care le puteți face direct. Pentru solicitări legate de postură, înălțimea de lucru sau manipularea sarcinilor, merită să verificați și echiparea.

Lucrați mult timp în aceeași poziție?

Faceți mai ușoară alternarea între șezut și stat în picioare.

- ☒ **Pentru mai multă mișcare în timpul zilei de lucru:** Birouri electrice reglabile pe înălțime, posturi șezut/în picioare și pupitre înalte
- ☒ **Pentru ședere cu sprijin inteligent:** Scaune pivotante și taburete de birou
- ☒ **Pentru mai puțin stat pe loc în picioare:** Covorașe anti-oboșală, pupitre înalte și de atelier

Postura dumneavoastră de lucru nu se potrivește postului?

Verificați înălțimea șezutului, suprafața de lucru și poziția echipamentelor de lucru.

- ☒ **Pentru o postură care se adaptează:** Scaune pivotante și suporturi pentru picioare
- ☒ **Pentru un unghi de vizualizare corect:** Brațe pentru monitor și suporturi de monitor
- ☒ **Pentru înălțimea de lucru potrivită:** Mese de ridicare și transpalete cu foarfecă

Ridicarea, transportul și împingerea vă consumă energia?

Transformați efortul muscular în flux de materiale.

- ☒ **Pentru mai puțină solicitare a spatelui:** Dispozitive de ridicare, elevatoare cu vacuum și macarale cu braț
- ☒ **Pentru împingere mai ușoară:** Transpalete manuale și electrice, echipamente electrice de transport
- ☒ **Pentru trasee mai scurte, cu mai puțin efort:** Cărucioare de mână, cărucioare-platformă și containere rulante
- ☒ **Pentru mai puțină ridicare manuală:** Sisteme de transport, mese de ridicare și transpalete cu foarfecă

**Sfat practic: greu – ușor – greu.**

Pe cât posibil, nu planificați activități solicitante fizic una imediat după alta. O sarcină mai ușoară între ele reduce solicitarea corpului, fără a încetini fluxul de lucru.

**Concluzie**

Scăderea de energie de după-amiază are adesea mai multe cauze. Tocmai de aceea sunt eficiente schimbările mici, aplicate în mai multe puncte: mai multă mișcare, pauze scurte și un post de lucru care ușurează activitatea zilnică.

Cu cât se potrivește mai bine activității și oamenilor, cu atât este mai ușor să lucrați bine.

Proiectăm posturi de lucru care lucrează pentru dumneavoastră.

Ele ușurează mișcările, reduc solicitarea și creează condiții mai bune pentru activitatea zilnică – adaptate spațiilor, sarcinilor și oamenilor.

Solicitați consultanță

0250 702 110

contact@kaiserkraft.ro

kaiserkraft.com/ergonomics

La crearea acestui document a fost utilizat sprijinul unui model lingvistic bazat pe inteligență artificială. IA a fost folosită pentru a propune formulări, a structura conținutul și a efectua corecturi lingvistice. Responsabilitatea pentru conținut, verificarea și aprobarea finală a textelor revine integral companiei kaiserkraft.