



Popoldanski upad energije ne pride iz nič.

Dopoldne se obremenitve kopičijo: telesne, duševne in skoraj neopazne. Neudobna drža, ponavljajoči se gibi, dvigovanje in nošenje, dolge poti ali premalo gibanja. Posamezno jih komaj opazimo. Skupaj otežujejo produktivno delo. Marsikje lahko nekaj spremenite takoj. Drugje lahko del napora prevzame ustrezno delovno mesto.

01

Pet majhnih obremenitev, ki se seštevajo.

Hladen začetek

Neposredno iz mirovanja v delo: brez gibanja, brez priprave, takoj s polno zmogljivostjo. Telo potrebuje nekaj časa, da se razgiba.

☐ **Kaj pomaga:** Začnite z nekaj minutami gibanja ali dnevne svetlobe. Tako se telo razgiba, preden se delo zares začne.

Statična drža

Dolgo delo v istem položaju povzroča okorelost in nemir. Obremenitev pogosto opazimo šele, ko je telo že utrujeno.

☐ **Kaj pomaga:** Redno menjajte sedenje, stanje in gibanje. Višinsko nastavljivo delovno mesto olajša prehajanje.

Postan zrak

V zaprtih prostorih se kakovost zraka sčasoma poslabša. To lahko dodatno oteži zbrano delo.

☐ **Kaj pomaga:** Redno na kratko in temeljito prezračite.

Upad energije po kosilu

Obilen obrok, premalo tekočine in takoj nazaj na delo niso dobra osnova za produktivno popoldne.

☐ **Kaj pomaga:** Jejite raje lahko, pijte dovolj in se po odmoru za kosilo nekaj minut gibajte.

Brez oddiha

Klici, sporočila, hrup in naslednja naloga: kdor dela brez premora, je nenehno v pripravljenosti.

☐ **Kaj pomaga:** Načrtujte kratke odmore. Vsakih 60–90 minut zadošča nekaj minut gibanja ali pogled stran od delovnega mesta.



Hitri pregled: kje se zatika?

Označite, kar prepoznate iz svojega delovnika:

☐ Šele pozno opazim, da me dolgotrajno sedenje ali stanje obremenjuje.	☐
☐ Zaporedoma izvajam veliko podobnih gibov.	☐
☐ Redno dvigujem, nosim, potiskam ali vlečem bremena.	☐
☐ Med delovnikom imam pogosto premalo gibanja ali odmorov.	☐
☐ Proti koncu delovnika opazim upad vzdržljivosti in zbranosti.	☐

Ocena:

0–1 kljukica: Osnova je dobra. Osredotočite se na točko, ki se kljub temu redno pojavlja.

2–3 kljukice: Tu so konkretne možnosti za izboljšave. Začnite s točko, ki najbolj vpliva na vaš delovnik.

4–5 kljukic: Poleg svojih navad preverite tudi delovno mesto in neposredno delovno okolje.



02

Kaj lahko spremenite sami – in kje pomaga delovno mesto.

Več gibanja, redno zračenje, dovolj tekočine in kratke odmore lahko uvedete takoj. Pri obremenitvah, povezanih z držo, delovno višino ali premikanjem bremen, se splača preveriti tudi opremo.

Dolgo delate v istem položaju?

Olajšajte prehajanje med sedenjem in stanjem.

- ☒ **Za več gibanja med delovnim dnem:** Električno višinsko nastavljive mize, delovna mesta za sedenje in stanje ter stoječi pulti
- ☒ **Za udobnejše sedenje:** Vrtljivi pisarniški stoli in tabureji
- ☒ **Za manj stanja na mestu:** Protitrujenostne podloge, stoječi pulti in delavniški pulti

Vaša delovna drža ne ustreza delovnemu mestu?

Preverite višino sedenja, delovno površino in položaj delovnih pripomočkov.

- ☒ **Za držo, ki podpira delo:** Vrtljivi stoli in opore za noge
- ☒ **Za pravi kot gledanja:** Vrtljive roke za monitorje in nosilci za monitorje
- ☒ **Za ustrezno delovno višino:** Dvižne mize in škarjasti vozički

Vam dvigovanje, nošenje in potiskanje jemljejo moč?

Mišično delo spremenite v učinkovit pretok materiala.

- ☒ **Za manjšo obremenitev hrbta:** Dvižni pripomočki, vakuumska dvigala in vrtljivi žerjavi
- ☒ **Za lažje potiskanje:** Ročni paletni vozički, nizkodvižni vozički in e-vozila
- ☒ **Za krajše poti z manj napora:** Ročni vozički, platformni vozički in zabojniki na kolesih
- ☒ **Za manj ročnega dvigovanja:** Transporterji, dvižne mize in škarjasti vozički

**Praktični nasvet: težko – lahko – težko.**

Fizično zahtevnih opravil po možnosti ne načrtujte neposredno enega za drugim. Lažje opravilo vmes razbremeni telo, ne da bi upočasnilo potek dela.

**Zaključek**

Popoldanski upad energije ima pogosto več vzrokov. Zato so še učinkovitejše majhne spremembe na več področjih: več gibanja, kratki odmori in delovno mesto, ki olajša vsakdanje delo.

Bolj ko delovno mesto ustreza nalogi in ljudem, lažje je dobro delati.

Načrtujemo delovna mesta, ki sodelujejo z vami.

Olajšajo gibanje, zmanjšajo obremenitve in ustvarijo boljše pogoje za vsakdanje delo – prilagojene prostoru, nalogam in ljudem.

Zaprosite za svetovanje

01 4341890

office@kaiserkraft.si

kaiserkraft.com/ergonomics

Pri pripravi tega dokumenta je bila uporabljena podpora jezikovnega modela na osnovi AI. AI je bila uporabljena za predloge formulacij, strukturiranje vsebine in jezikovne popravke. Za vsebino, preverjanje in končno odobritev besedil v celoti odgovarja kaiserkraft.