



Zadbaj o optymalne stanowisko pracy

- poradnik na dobry początek

Cel poradnika

Niniejszy poradnik został opracowany w formie praktycznych wskazówek dotyczących organizacji stanowiska pracy, wykonywanej w pozycji stojącej z uwzględnieniem zasad ergonomii. Poprzez ergonomiczne doskonalenie stanowisk można stworzyć lepsze środowisko pracy oraz ograniczyć liczbę urazów i obciążeń, na jakie narażony jest pracownik w czasie wykonywania pracy.

Celem poradnika jest zilustrowanie możliwych rozwiązań pozwalających na udoskonalenie stanowiska pracy. Poradnik jest przeznaczony zarówno dla pracowników, którzy spędzają większość dnia pracy w pozycji stojącej, jak i dla przedstawicieli działów personalnych i kierownictwa, którzy ponoszą ekonomiczne skutki absencji chorobowej wynikającej z nieprawidłowej postawy pracowników podczas pracy.

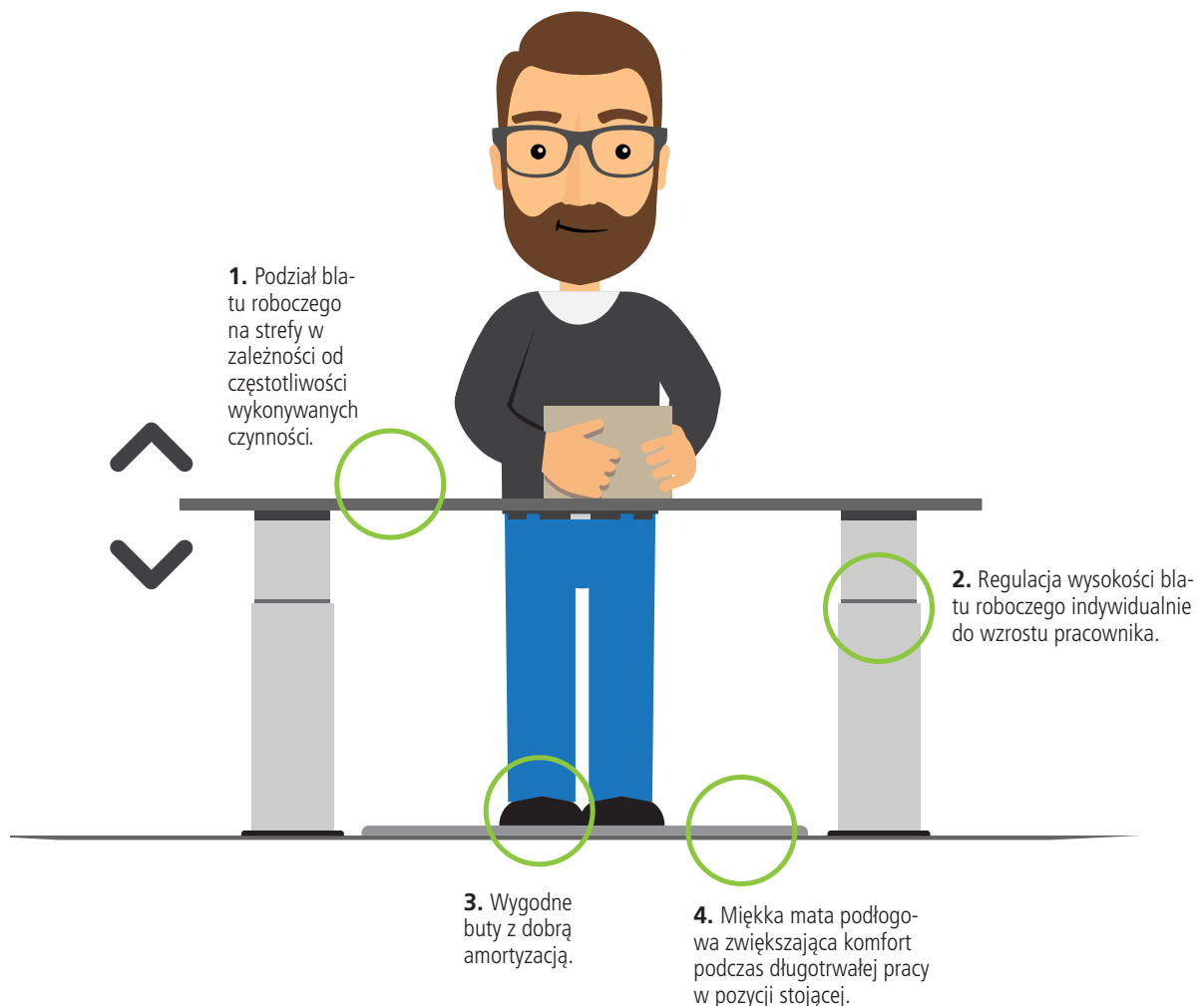
Mamy nadzieję, że ten poradnik posłuży jako inspiracja i pomoc w znalezieniu sposobów na udoskonalenie i ograniczenie w możliwie największym stopniu obciążeń związanych z wykonywaniem pracy w pozycji stojącej.



Ergonomiczne stanowisko pracy

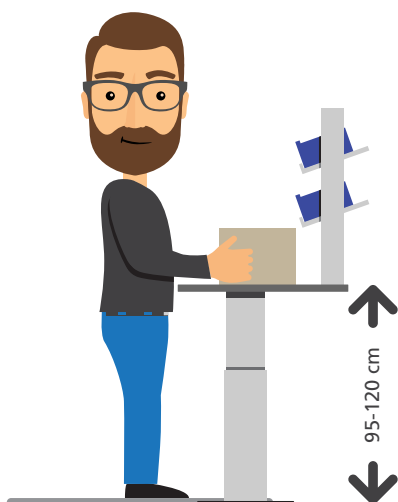
Ergonomia w zakładach produkcyjnych to – mówiąc w uproszczeniu – kwestia dostosowania stanowiska pracy do potrzeb pracownika. Poprawa ergonomii może pomóc w zminimalizowaniu zmęczenia mięśniowego oraz ograniczeniu urazów układu kostno-stawowego.

Aby stanowisko pracy było optymalne pod względem ergonomicznym, należy wziąć pod uwagę szereg czynników, z których każdy na swój sposób przyczynia się do poprawy komfortu wykonywania pracy. Warto także skonsultować się ze specjalistą ds. ergonomii, aby w jeszcze większym stopniu wykorzystać możliwości wprowadzenia udoskonaleń. Oto cztery praktyczne wskazówki, które można w prosty sposób wdrożyć do codziennej pracy.



Regulacja wysokości roboczej

Sposób korzystania ze stanowiska z regulacją wysokości roboczej zależy w dużym stopniu od rodzaju wykonywanej pracy. Stanowisko wyposażone w blat, który może być podnoszony i opuszczany, może być wykorzystane do różnych rodzajów pracy.



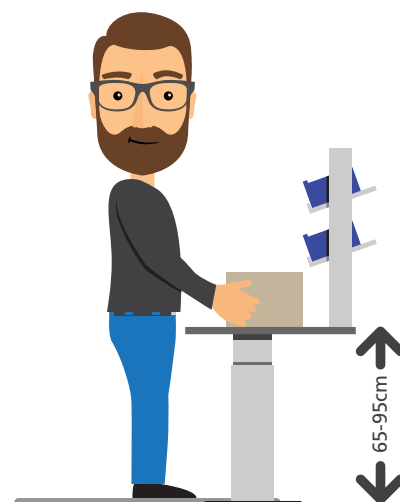
Prace precyzyjne

Np. montaż elementów elektronicznych
Ok. 5 cm poniżej
wysokości łokcia



Prace lekkie

Np. praca przy taśmie montażowej
Ok. 5-10 cm poniżej
wysokości łokcia



Prace ciężkie

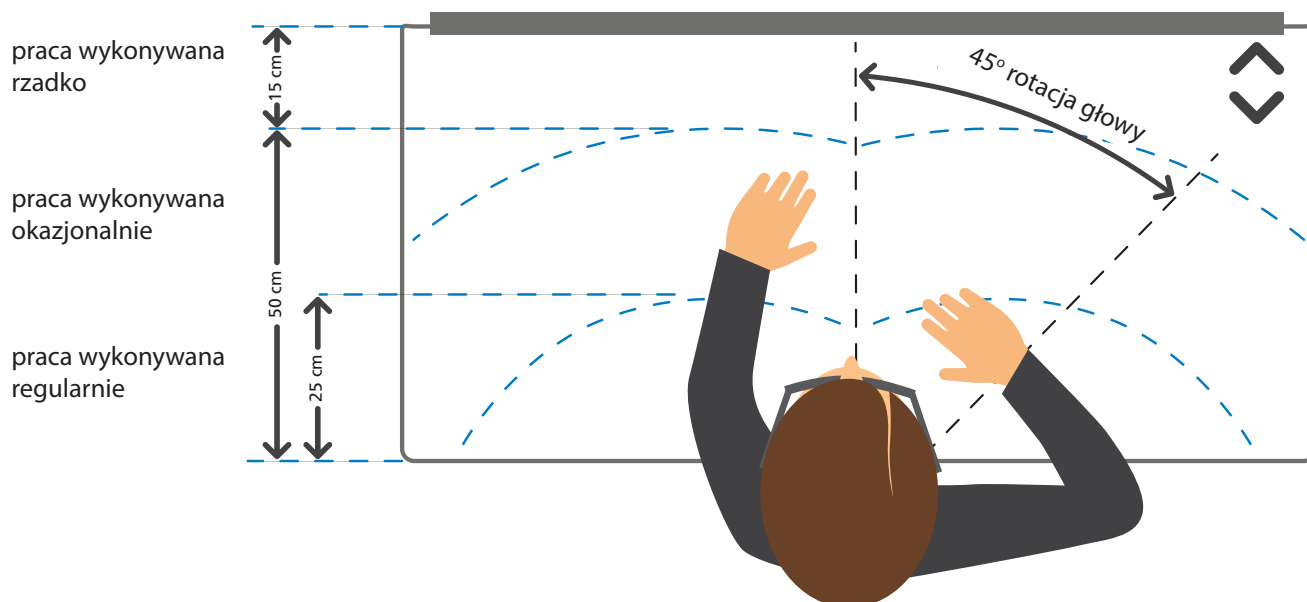
Np. obsługa ciężkich przedmiotów
Ok. 20-40 cm poniżej
wysokości łokcia

Podział blatu roboczego

Wykonywanie czynności obciążających pozycję ciała przy pracy wiąże się często z ryzykiem wystąpienia bólów mięśni i ścięgien oraz spadku sił fizycznych w dalszej perspektywie. Niewygodne i uciążliwe pozycje i ruchy ciała można ograniczyć lub całkowicie wyeliminować poprzez zapewnienie dostatecznej ilości miejsca do pracy, odpowiednich narzędzi i wyposażenia, umożliwienie zmiany pozycji ciała w trakcie pracy oraz dobre rozplanowanie przestrzeni roboczej.

Aby odciążić ręce, ramiona, szyję i plecy, elementy wykorzystywane najczęściej powinny znajdować się z przodu blatu. Elementy używane okazjonalnie można ustawić nieco dalej, a narzędzia, po które sięgamy rzadko, umieścić na przykład na tylnej ścianie stanowiska pracy.

Aby dostosować wielkość blatu roboczego do potrzeb indywidualnego pracownika, tylną ściankę można wykonać z możliwością regulacji w przód i tył.



Ergonomiczny dzień pracy

Na stanowiskach w obrębie linii produkcyjnej często wykonywane są jednostajne, powtarzalne czynności o dużym obciążeniu i krótkim takcie roboczym. Dla pracownika oznacza to przebywanie długotrwanie w jednej i niezmienniej pozycji. Jako że nasze ciało ma nam służyć przez wiele lat, powinniśmy wykonywać pracę w sposób obciążający je w jak najmniejszym stopniu. Stałe obciążanie tylko jednej i tej samej partii mięśni może prowadzić do niezdolności do pracy, co jest niekorzystne zarówno dla firmy, jak i samego pracownika.

Dlatego nie wystarczy zorganizować i wyposażyć stanowisko pracy w sposób ergonomiczny. Konieczne jest także uwzględnienie innych elementów, składających się na całkowity dzień pracy.

Rotacja

Rotacja czynności w ramach wykonywanej pracy ma bardzo istotne znaczenie. Ciało człowieka nie może wykonywać tylko kilku tych samych ruchów przez cały dzień. Dzięki rotacji czynności między poszczególnymi stanowiskami pracownicy mogą zmieniać pozycję ciała i ruchów przy pracy w ciągu jednego dnia.

Odpoczynek

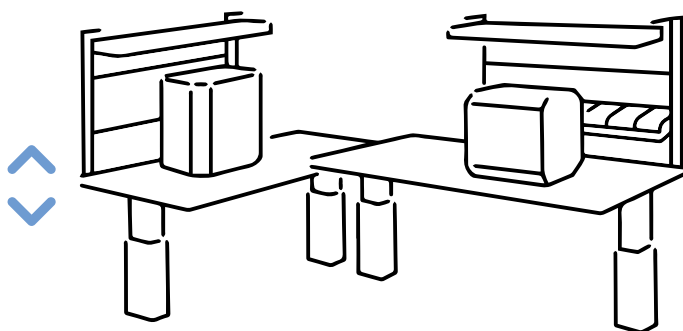
W przypadku pracy wykonywanej w pozycji stojącej równie istotne znaczenie ma odpoczynek. Odpowiedni odpoczynek pozwala zregenerować zasoby energii do poziomu umożliwiającego kontynuowanie wykonywanej pracy.

5 wymiernych korzyści z ergonomii

- Niższe koszty
 - Większa wydajność
 - Lepsza jakość
 - Większa satysfakcja pracowników
 - Wyższy poziom bezpieczeństwa
-



Przykłady

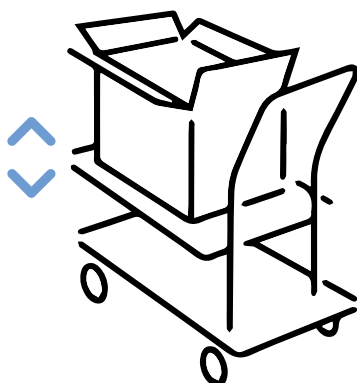
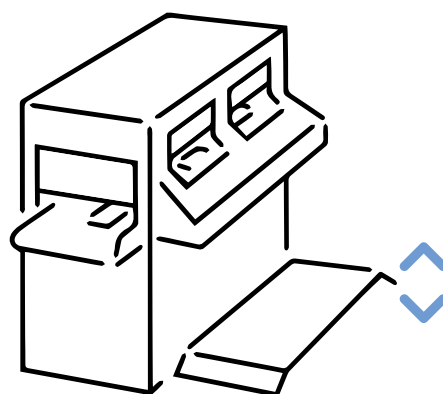


Stoły robocze

Stoły z regulacją wysokości blatu roboczego można dostosować do potrzeb indywidualnego pracownika.

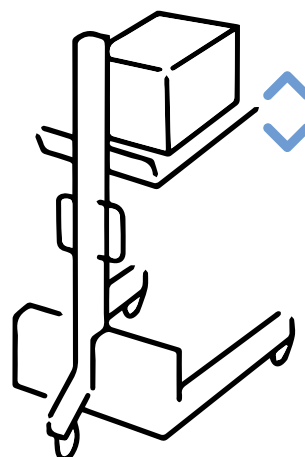
Platformy

Platformy z regulacją w pionie ustawione przy maszynach i innych wyższych urządzeniach pozwalają za każdym razem uzyskać odpowiednią pozycję przy pracy.



Wózki robocze

Wózki jezdne wyposażone w ruchomy blat można dostosować do wysokości stołu, z którego odbierany jest ładunek.



Podnośniki

Podnośniki mogą być wyposażone w półki, które można opuścić na czas załadunku, a następnie podnieść na czas transportu.

O TECHLINE®

Segment TECHLINE® dostarcza elektryczne siłowniki liniowe, tworzone z przeznaczeniem do eksploatacji w ciężkich warunkach pracy, w branży przemysłowej.

Naszym celem jest zapewnienie niezmiennie najwyższej dokładności ruchu według potrzeb i specyfikacji klienta, z myślą o zastosowaniach w skrajnie trudnych warunkach.

W wyniku ścisłej współpracy specjalistów segmentu TECHLINE z klientami powstają konkretne rozwiązania, podnoszące właściwości eksploatacyjne produktów klienta oraz umożliwiające budowanie przez niego przewagi konkurencyjnej. Dzięki tej filozofii LINAK TECHLINE cieszy się powszechną opinią zaufanego doradcy, posiadającego rozległą wiedzę na temat produktów i zastosowań.

LINAK.PL/TECHLINE

ZASADY KORZYSTANIA

Więcej informacji na temat produktów marki LINAK można znaleźć na stronie internetowej www.linak.pl. Sprzedaż produktów marki LINAK podlega Ogólnym warunkom sprzedaży i dostawy LINAK Danmark A/S, których treść jest dostępna na stronie www.linak.pl. Firma LINAK nie ponosi jakiegokolwiek odpowiedzialności za ewentualne błędy w katalogach, broszurach i innych materiałach drukowanych. LINAK® i logotyp LINAK są znakami towarowymi należącymi do firmy LINAK A/S. Wszelkie prawa zastrzeżone.