

Prečo?

Dobrá ergonómia pracoviska by mohla zabrániť úrazom a chorobám z povolania, najmä muskuloskeletálnym poruchám (MSD), znížiť únavu, zvýšiť morálku prostredníctvom pohodlných pracovných miest, znížiť absencie a fluktuáciu zamestnancov.



Čo?

- ✓ Ergonómia sa týka najmä ručnej manipulácie s tovarom.
- ✓ Ide o zdvíhanie, prenášanie, tlačenie alebo ťahanie bremien.
- ✓ Ak je to možné, vyhnite sa ručnej manipulácii. Požiadajte o pomoc, používajte poskytnuté nástroje, ako sú vozíky a zdviháky.
- ✓ Správne techniky ručnej manipulácie, pravidelne školené, sú nevyhnutné na predchádzanie úrazom.
- ✓ Pred zdvíhaním zaujmite stabilný postoj s nohami na šírku ramien.
- ✓ Pevne uchopte bremeno oboma rukami
- ✓ Pokrčte kolená, na zdvíhanie používajte svaly nôh, nie chrbta.
- ✓ Držte bremeno blízko pásu, vyhýbajte sa krúteniu.
- ✓ Robte si pravidelné prestávky, úlohy striedajte

Otázky

Otvorené otázky

- Ako môže správna ergonómia pomôcť predchádzať zraneniam a zvýšiť efektivitu práce?
- Aké jednoduché úpravy môžete urobiť, aby ste znížili záťaž pri vykonávaní každodenných úloh?
- Prečo je dôležité včas rozpoznať príznaky nepohodlia alebo únavy súvisiace s ergonomickými problémami?



Otázky založené na skúsenostiach

- Zažili ste niekedy bolesť alebo nepohodlie v súvislosti s pracovnou úlohou? Aké zmeny pomohli alebo mohli pomôcť?
- Spomeniete si na prípad, keď vám ergonomické zlepšenie (napríklad lepšie držanie tela, nový nástroj alebo úprava úlohy) uľahčilo prácu?
- Videli ste niekedy niekoho, kto mal problémy s fyzicky náročnou úlohou?
- Čo sa dalo urobiť inak?



Čo by ste urobili vy?

- Ak si všimnete, že váš spolupracovník používa zlé držanie tela alebo nesprávne zdvíha, ako by ste mu pomohli prispôsobiť sa?
- Počas práce začnete pociťovať nepohodlie alebo únavu. Aké okamžité opatrenia by ste mali prijať?
- Ak si úloha vyžaduje opakované pohyby alebo nepríjemné polohy, čo by sa dalo urobiť na zníženie rizika preťaženia?



Otázky na zlepšenie

- Aké zlepšenia by sa mohli vykonať na našom pracovisku, aby boli úlohy ergonomickejšie a znížila sa záťaž?
- Ako môžeme zamestnancom uľahčiť rozpoznanie a nápravu zlých ergonomických návykov?
- Aké zmeny by mohli pomôcť znížiť únavu a nepohodlie počas dlhých pracovných zmien?

