

Cel

Dobra ergonomia w miejscu pracy może zapobiegać wypadkom i chorobom zawodowym, zwłaszcza chorobom układu mięśniowo-szkieletowego (MSD), zmniejszać zmęczenie, zwiększać morale dzięki wygodnym stanowiskom pracy, zmniejszać absencję i rotację pracowników.



Zasady

- ✓ Ergonomia dotyczy głównie ręcznego przenoszenia towarów.
- ✓ Dotyczy to podnoszenia, przenoszenia, pchania lub ciągnięcia ładunków.
- ✓ Jeśli to możliwe, unikaj ręcznego przenoszenia. Poproś o pomoc, korzystaj z dostępnych narzędzi, takich jak wózki i podnośniki.
- ✓ Prawidłowe techniki ręcznego przenoszenia, regularnie szkolenia, mają zasadnicze znaczenie dla zapobiegania wypadkom.
- ✓ Przed rozpoczęciem podnoszenia należy przyjąć stabilną postawę, ze stopami rozstawionymi na szerokość barków.
- ✓ Mocno chwyć ładunek obiema rękami.
- ✓ Zegnij kolana, do podnoszenia używaj mięśni nóg, a nie pleców.
- ✓ Trzymaj ładunek blisko talii, unikaj skręcania.
- ✓ Rób regularne przerwy.

Pytania

Pytania otwarte

- W jaki sposób dobra ergonomia może pomóc w zapobieganiu urazom i poprawić wydajności w pracy?
- Jakie proste zmiany można wprowadzić, aby zmniejszyć obciążenie podczas wykonywania codziennych zadań?
- Dlaczego ważne jest wczesne rozpoznawanie oznak dyskomfortu lub zmęczenia związanych z kwestiami ergonomicznymi?



Pytania oparte na doświadczeniu

- Czy kiedykolwiek doświadczyłeś bólu lub dyskomfortu podczas wykonywania zadań związanych z pracą? Jakie zmiany pomogły lub mogłyby pomóc?
- Czy pamiętasz sytuację, w której ergonomiczne usprawnienie (np. lepsza postawa, nowe narzędzie lub dostosowanie zadania) ułatwiło Ci pracę?
- Czy kiedykolwiek widziałeś kogoś, kto zmagał się z fizycznie wymagającym zadaniem? Co można było zrobić inaczej?



Co byś zrobił? Pytania

- Jeśli zauważysz, że współpracownik przyjmuje niewłaściwą postawę lub nieprawidłowo podnosi ciężary, jak pomógłbyś mu skorygować postawę?
- Zaczynasz odczuwać dyskomfort lub zmęczenie podczas pracy. Jakie natychmiastowe działania możesz podjąć?
- Jeśli zadanie wymaga powtarzalnych ruchów lub niewygodnej pozycji, co można zrobić, aby zmniejszyć ryzyko przeciążenia?



Pytania dotyczące usprawnień

- Jakie ulepszenia można wprowadzić w naszym miejscu pracy, aby zadania były bardziej ergonomiczne i zmniejszały obciążenie?
- Jak możemy ułatwić pracownikom rozpoznawanie i korygowanie złych nawyków ergonomicznych?
- Jakie zmiany mogłyby pomóc zmniejszyć zmęczenie i dyskomfort podczas długich zmian roboczych?

