ERGONOMIE

Na každém pohybu záleží

Na dobře seřízeném pracovišti jedeme v ideálních otáčkách – nic nedrhne, výkon stoupá.



Ahoj všichni, Škodě zdar! Pamatuju si časy, kdy jsem se po směně sotva ploužil. Ztuhlá záda, hlava mi třeštila. Myslel jsem, že to k tomu prostě patří. Ale prý to tak být nemá, že mám jen nevyladěný kokpit. A přesně o tom je Ergonomie – dobře si to uspořádat.

Co je Ergonomie?

Ergonomie je tuning pracovního prostředí.

Jde o to, aby člověk a pracoviště do sebe zapadli jako ozubená kola převodovky – a pak se maká v pohodě a klidu, ne v bolestech a stresu.

Ergonomie nám pomáhá

- **Předcházet únavě i úrazům** – Protože na lidech nám záleží především.
- **Snížit fyzickou i psychickou zátěž** – Tělo není spotřební materiál!
- **Přizpůsobit pracoviště pohodlí člověka** – Ne namáhavě pracovat v nevyhovujících podmínkách.
- **Mít všechno po ruce** – V autě taky víte naslepo, kde zapnout blinkr.

Když tělo neprotestuje, hlava líp přemýšlí.

Je to tuning pracoviště

Když máme správnou výšku stolu, dobré světlo a nářadí po ruce, je to jako **odladěný podvozek** – jízda je klidná, přesná a bez vibrací.



Na špatně seřízeném pracovišti se pracuje špatně. To je jako bys vzal Ferrari na polňačku – výkon tam je, ale trpí úplně všechno!

Ergonomicky vyladěné pracoviště

Méně únavy » Méně chyb » Kvalitnější práce

- **Nastavení pracovního místa** – Jako seřízení sedadla za volantem, líp se pak řídí.
- **Pomůcky jsou posilovač výkonu** – Balancéry, výškově stavitelné stoly, manipulátory snižují námahu.
- **Ergonomie není jen o těle** – Zahrnuje i hluk, světlo, tempo a klid v hlavě.

Co můžete udělat už dnes?

- **Změňte občas pozici těla** – I závodní jezdec se občas protáhne.
- **Dosáhnete všude pohodlně?** Nebo by šlo vaše pracoviště ještě vytunit? Dejte o tom vědět dál!
- **A když něco přece bolí** – Vzpomeňte si na školu zad a zajděte za fyzioterapeutem.



Myslel jsem, že bolest zad a hlavy je prostě jen únava po práci. Ale když jsem si poladil sklon sedačky a úhel volantu, zjistil jsem, že i moje tělo má režim SPORT. A to je teprve jízda!

☆ ☆ ☆ ☆