

Ergonomia w warsztacie, czyli jak zadbać o mięśnie i stawy [PORADNIK]

data aktualizacji: 2018.11.14



Łatwiej, bezpieczniej, dłużej - tak się pracuje z narzędziami wykonanymi zgodnie z zasadami ergonomii. Kto przez wiele godzin dziennie używa wkrętaaków, kombinerek czy kluczy, wie też, że korzystanie z takich rozwiązań oznacza zdrowsze życie.

Operowanie wkrętaakiem, kluczem oczkowym czy kombinerkami po kilka godzin codziennie oznacza duży wysiłek i spore ryzyko. Jakiego? Potencjalnych kłopotów jest kilka:

1. Uszczerbek na zdrowiu: otarcia, pęcherze, odciski, dokuczliwy ból stawów (tzw. łokieć tenisisty) i mięśni.
2. Uszkodzenie materiałów, którymi się zajmujemy.
3. Fizyczne „zmęczenie” i - co za tym idzie - zniszczenie narzędzia.
4. Wydłużenie czasu pracy (nieodpowiednio dobranym wkrętaakiem czy kombinerkami niewygodnie jest się posługiwać).
5. Wraz ze zmęčeniem związanym z używaniem niewygodnych narzędzi rośnie prawdopodobieństwo wypadku przy pracy.

Warto więc korzystać z narzędzi, które zostały zaprojektowane i wykonane tak, by wszystkie te niedogodności zminimalizować. Ergonomicznie zaprojektowany uchwyt narzędzia to co najmniej połowa sukcesu. Ale co to właściwie oznacza? Oto kilka cech:

- Musi umożliwiać wykonanie zadania z użyciem jak najmniejszej siły, a więc powinien być odpowiednio wyprofilowany.
- Nie może się ślizgać w dłoni (ma być odporny na pot, wodę, olej – z tym wiąże się praca np. monterka czy mechanika samochodowego).
- Powinien mieć odpowiednie wymiary (grubość i długość), co zapewnia odpowiednią kontrolę nad narzędziem. Dzięki temu unikniemy otarć czy powstawania odcisków.
- Musi pozwalać na pracę z nadgarstkiem w pozycji neutralnej (dzięki temu unikniemy przykrych kontuzji).

- Przykładem takich ergonomicznych rozwiązań są – jak mówi Michał Ostrowski, menadżer produktu w Lange Łukaszuk – chociażby wkrętaki niemieckiej firmy Felo. Te z serii 400 dysponują doskonałą, trójskładnikową rękojeścią, która (jako jedyna na świecie) sama dopasowuje się do kształtu dłoni użytkownika. To zapewnia niezrównaną wygodę i – co ważniejsze – pozwala przenosić maksymalny moment obrotowy, a więc dokręcać śruby mocniej, nie męcząc przy tym mięśni i stawów ręki – mówi.

Nie tylko klucze i wkrętaki mogą być wygodne. Jak dodaje ekspert, równie przyjazne pod względem ergonomii są kombinerki, szczypce czy obcinaczki NWS. Dzięki specjalnym materiałom, z których jest wykonana ich rękojeść, doskonale spisują się, gdy potrzebne jest sprawne chwytanie, cięcie, zginanie czy odizolowanie rozmaitych przedmiotów. Te z linii CombiMax pozwalają też odkręcać i dokręcać popularne śruby od M8 do M10. To oznacza możliwość zdrowszej pracy dla fachowców wielu specjalności.

Niemniej ważnym elementem jest część robocza narzędzia. Wykonana starannie z odpowiednich materiałów zminimalizuje uciążliwości związane z koniecznością wykonania tysięcy podobnych, powtarzalnych czynności: dokręcania, cięcia, wyginania.

- Szalenie ważną sprawą jest stal, z której został wykonany taki element – podkreśla Michał Ostrowski. – Dlatego wkrętaki Felo są robione z najwyższej pod względem jakości stali chromowo-molibdenowo-wanadowej. Również ta użyta do wytworzenia kombinerek czy szczypiec NWS jest znakomita. Dzięki temu producent daje 5 lat gwarancji na swoje produkty. Z kolei klucze imbusowe amerykańskiej firmy Bondhus są zrobione ze stali Protanium® i pokryte specjalną warstwą ProGuard™, która sprawia, że są trwalsze i odporniejsze na rdzę oraz destrukcyjne działanie chemikaliów – dodaje.

Do tego zestawienia dodaje jeszcze specjalistyczne zestawy kluczy niemieckiej firmy Proxxon, które – jak podkreśla – są robione zgodnie z wyśrubowanymi normami DIN 3110 oraz ISO 3318 i starannie kontrolowane przed wysłaniem do klienta. To pozwala dawać na nie aż 10-letnią gwarancję na wady

materiałowe.

Wszystko leży na miejscu, nie trzeba szukać

Lepiej zapobiegać niż leczyć – mawiają lekarze. Ta zasada dotyczy też wszystkich, którzy zawodowo posługują się narzędziami ręcznymi – lepiej mieć je zawsze poukładane, niż nieustannie tracić czas na ich szukanie. Dlatego rzeczą, która najbardziej irytuje np. mechaników samochodowych, jest chaotyczne odkładanie narzędzi w ich warsztacie. To – jak podkreślają specjaliści od bezpieczeństwa pracy – uzasadnione zachowanie:

- Nie tracimy czasu na szukanie odpowiedniego narzędzia.
- Nie ma pokusy użycia „czegoś w zamian”, co może oznaczać prostą drogę do wypadku w pracy.
- Minimalizujemy ryzyko uszkodzenia materiałów, którymi się zajmujemy.

- Właśnie dlatego narzędzia, np. zestawy Proxxon, są umieszczane w wygodnych, poręcznych pojemnikach: wszystko jest na swoim miejscu, łatwo z tego korzystać, łatwo też zebrać i przenieść się w inne miejsce – mówi Michał Ostrowski. – Innym ergonomicznym rozwiązaniem jest korzystanie z przemysłowych stołów warsztatowych, na przykład Wolfcraft: każde narzędzie znajdzie tam swoje miejsce, stół łatwo utrzymać w porządku, przestawić go w inne miejsce, a na dodatek jest solidny i trwały. Świadczy o tym też gwarancja na 10 lat – dodaje.

Źródło: