

TOMASZ TOKARSKI



**DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ
STANOWISKA PRACY DO ZMIAN
PARAMETRÓW PSYCHOFIZYCZNYCH**

Zrealizowano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie badań naukowych i prac rozwojowych ze środków Narodowego Centrum Badań i Rozwoju.

Projekt nr IV.PN.03,



pt.: Wpływ sytuacji zawodowej i stylu życia na zdrowie oraz parametry antropometryczne, biomechaniczne, sensoryczne i zasoby psychologiczne pracowników 50+ pod kątem zachowania zdolności do pracy i właściwej organizacji warunków pracy.

Koordinator Programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Opracowanie redakcyjne: Dorota Marzec

Opracowanie graficzne: Jolanta Maj

Zdjęcie na okładce: freepik



© Copyright by Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2025

CIOP  **PIB** **75** LAT

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Czerniakowska 16,

00-701 Warszawa

tel. (22) 623 36 98,

www.ciop.pl

DOSTOSOWANIE WYMAGAŃ STANOWISKA PRACY DO ZMIAN PARAMETRÓW PSYCHOFIZYCZNYCH

Czy wiesz, że parametry psychofizyczne pracownika zmieniają się wraz z wiekiem?

Zmiany zachodzą stale, a po 50. roku życia są bardziej zauważalne:

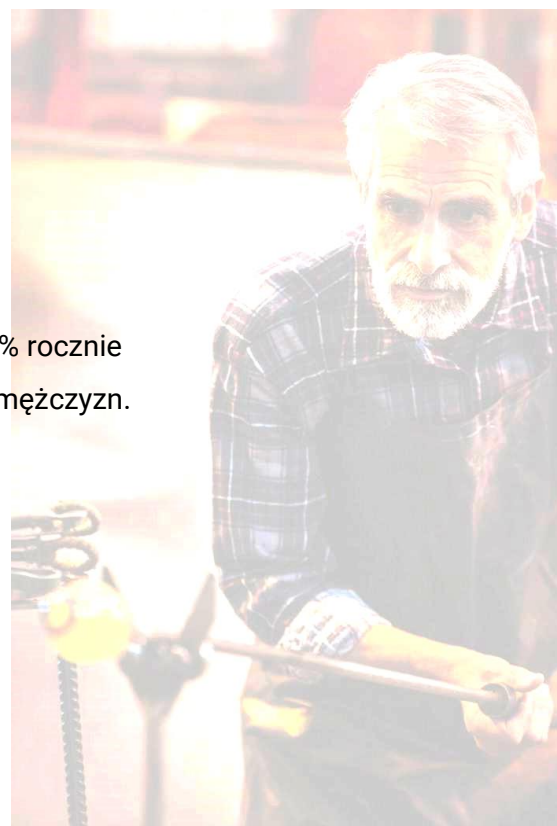
- **parametry antropometryczne**, takie jak wysokość i masa ciała
- **parametry biomechaniczne**, takie jak siła mięśni, zdolność utrzymania równowagi
- **parametry sensoryczne**, takie jak ostrość widzenia, zdolność widzenia stereoskopowego, próg słyszenia
- **zasoby psychologiczne**, takie jak samoocena możliwości do wykonywania wysiłku fizycznego, wysiłku umysłowego.

Aby pracownik czuł się w pracy bezpiecznie, warto dostosować stanowisko pracy do jego możliwości i potrzeb.

Pracodawca powinien dbać o warunki pracy, w tym także o dostosowanie ich do możliwości i potrzeb pracownika 50+

Wymiary antropometryczne:

- zwiększenie **masy ciała** około 0,5% rocznie
- zwiększenie **obwodu talii, obwodu klatki piersiowej**
– u kobiet nawet o kilka procent rocznie,
a u mężczyzn poniżej 1% rocznie
- zwiększenie **obwodu ramienia, obwodu uda** – 0,4-0,9% rocznie
- zwiększenie **BMI** – nawet o 0,6% rocznie u kobiet i u mężczyzn.



Parametry biomechaniczne:

- zmniejszenie **siły mięśni ręki i przedramienia** u około 70% kobiet oraz 50% mężczyzn
- zmniejszenie **siły używanej do obsługi dźwigni oraz pedału roboczego** u około 40% kobiet i mężczyzn
- zmniejszenie **zdolności utrzymania równowagi** na miękkim podłożu.

Badania sensoryczne:

- **zmniejszenie ostrości wzroku** o około 0,5% rocznie u kobiet i u mężczyzn
- **pogorszenie widzenia stereoskopowego** o około 1% rocznie u kobiet i u mężczyzn
- **zmniejszenie progu słyszenia** (pogorszenie) o około 0,7% rocznie.

Dostosowanie stanowiska pracy wymaga uwzględnienia zmian psychofizycznych następujących wraz z wiekiem

Dla pracowników 50+ należy:

- **Dostosować stanowisko pracy** z większą starannością w zakresie organizacji przestrzennej, aby zmniejszyć obciążenie układu mięśniowo-szkieletowego
- **Uwzględnić zmiany** u pracowników 50+ szczególnie w aspekcie doboru środków ochrony indywidualnej
- **Ograniczyć** konieczność użycia znacznej siły
- **Zmniejszyć zakres** czynności niebezpiecznych wymagających wysokich zdolności utrzymania równowagi
- **Zwracać uwagę** na czytelność oznaczeń oraz zrozumiałość sygnalizacji dźwiękowej w miejscu pracy
- **Zwiększyć częstość** badań okresowych.

