



**SAFE-D**

## **Ergonómiai igényelemzési sablon KKV-k számára**

A SAFE-D (Strengthening Workplace Safety through Applied Ergonomics in the Digital Age) egy nemzetközi együttműködésben megvalósuló felnőttképzési projekt, amelynek célja a kis- és középvállalkozások ergonómiai és munkahelyi biztonsági gyakorlatának fejlesztése.

1

A program a gyakorlati alkalmazásra épít: a résztvevők valós vállalati helyzeteken keresztül ismerik meg az ergonómiai elemzés, tervezés és fejlesztés módszereit. A képzés célja, hogy a résztvevők képesek legyenek:

- azonosítani a munkahelyi terhelési és szervezési problémákat,
- strukturált fejlesztési programot kialakítani,
- és az ergonómiai szemléletet beépíteni a mindennapi működésbe.

A program két közös képzési alkalomból és köztes konzultációs folyamatból áll, amely során a résztvevő vállalkozások saját fejlesztési projektet valósítanak meg szakmai támogatás mellett.

A képzés a hatályos magyar felnőttképzési szabályozásnak megfelelően kerül megvalósításra.



A képzőhely adatai

DSGI Ergonómiai Mérnökiroda Kft.

1146 Budapest, Thököly út 104.

<https://www.dsgi.hu>

Felnőttképzők nyilvántartási száma: B/2023/000901

Engedélyszám: E/2024/000062



**Co-funded by  
the European Union**

SAFE-D: A munkahelyi biztonság megerősítése az alkalmazott ergonómia révén a digitális korban  
2023-2-HU01-KA210-ADU-000171333

## 0. A sablon célja és használata

Ez a sablon abban segít, hogy a cégére vonatkozóan strukturáltan átgondolhassa:

- vannak-e a szervezetben **ergonómiai problémákra utaló jelek**,
- ezek **milyen súlyosságúak**,
- és **milyen jellegű beavatkozásra lehet szükség**.

Ez a sablon **nem megoldásokat ad**, hanem **megalapozza a döntést** a továbblépésről.

## 1. Szervezeti alapadatok

**Cél:** annak rögzítése, hogy *milyen környezetben* merülnek fel a kérdések.

- szervezet típusa, tevékenysége:
- érintett munkaterületek / munkakörök:
- dolgozói létszám (összesen / érintett):
- munkarend (műszak, időbeosztás):
- technológia jellege (stabil / változó):

**Válasz:**

2

---

## 2. Ergonómiai problémákra utaló jelek és tünetek

**Cél:** a *probléma felismerése* szervezeti szinten.

### 2.1. Egészségi és panaszjellegű visszajelzések

Jelölje, ha az alábbiak **több dolgozónál, visszatérően** jelentkeznek:

- mozgásszervi panaszok (derék, nyak, váll, felső végtag),
- műszak végi kifáradás,
- zsibbadás, feszülés,
- fejfájás, koncentrációcsökkenés.

**Válasz:**

### 2.2. Teljesítmény- és működési jelek



Co-funded by  
the European Union

SAFE-D: A munkahelyi biztonság  
megerősítése az alkalmazott ergonómia  
révén a digitális korban  
2023-2-HU01-KA210-ADU-000171333

- növekvő hibaszám,
- lassuló munkavégzés,
- figyelemcsökkenés,
- utómunkák gyakoribbá válása.

**Válasz:**

### 2.3. HR- és szervezeti mutatók

- táppénzes napok növekedése,
- fluktuáció bizonyos munkakörökben,
- áthelyezések egészségi okból.

**Válasz:**

## 3. A probléma súlyosságának előzetes megítélése

**Cél:** annak eldöntése, hogy az ergonómiai kérdés **milyen szintű figyelmet igényel.**

3

Jelölje, melyik állítás áll legközelebb a helyzethez:

- Elsősorban elszigetelt jelzések, figyelni kell rá
- Több területen jelentkező probléma, beavatkozás indokolt
- Súlyos vagy jogszabályi kockázat, azonnali intézkedés szükséges

**Indoklás:**

## 4. Feltételezett okok és kiváltó tényezők

**Cél:** a problémák **nem tüneti, hanem okszintű értelmezése.**

### 4.1. Fizikai és biomechanikai tényezők

(pl. testhelyzetek, ismétlődés, erő kifejtés)

**Indoklás:**



**Co-funded by  
the European Union**

SAFE-D: A munkahelyi biztonság  
megerősítése az alkalmazott ergonómia  
révén a digitális korban  
2023-2-HU01-KA210-ADU-000171333

## 4.2. Munkaszervezési tényezők

(pl. munkaritmus, pihenők, monotonitás)

**Indoklás:**

## 4.3. Kognitív és pszicho-szociális tényezők

(pl. időnyomás, figyelmi terhelés)

**Indoklás:**

## 4.4. Egyéni és szervezeti variabilitás

(pl. életkor, betanítás, eltérő terhelhetőség)

**Indoklás:**

4

---

# 5. Technológiai és szervezeti keretek

**Cél:** a reális beavatkozási tér meghatározása.

- Mely technológiai elemek tekinthetők adottságnak?
- Hol van mozgástér a feladatok, munkaszervezés átalakítására?
- Milyen belső kompetenciák állnak rendelkezésre?

**Indoklás:**

# 6. Ergonómiai célok előzetes megfogalmazása

**Cél:** annak tisztázása, *mit szeretne elérni a szervezet.*

Jelölje az elsődleges fókuszokat:



**Co-funded by  
the European Union**

SAFE-D: A munkahelyi biztonság  
megegerősítése az alkalmazott ergonómia  
révén a digitális korban  
2023-2-HU01-KA210-ADU-000171333

- biztonság javítása
- egészségi terhelés csökkentése
- termelékenység javítása
- dolgozói elégedettség növelése

**Indoklás:**

## 7. Következő lépések eldöntése

**Cél:** a döntés előkészítése.

Lehetséges irányok:

- további belső elemzés
- külső ergonómiai szakértő bevonása
- pilot beavatkozás indítása
- képzés / szemléletformálás

**Indoklás:**

5

## Záró megjegyzés

Ha egy szervezet képes világosan megfogalmazni,  
**hol jelentkeznek tünetek, milyen súlyosak, és milyen okok állhatnak mögöttük,**  
akkor az ergonómiai beavatkozás már félig sikeres.

Hogyan hivatkozza ezt a dokumentumot:

Szabó Gyula, Tihomir Dovramadjiev, Mustafa Hilmi Çolakoğlu: Ergonómiai igényelemzési sablon KKV-k számára, DSGI, Budapest, 2025

### Finanszírozási és felelősségi nyilatkozat

Az Európai Unió finanszírozásával.

Az itt szereplő információk és állítások a szerző(k) álláspontját képviselik, és nem feltétlenül tükrözik az Európai Unió vagy a Tempus Közalapítvány hivatalos véleményét. Sem az Európai Unió, sem a támogatást nyújtó hatóság nem vonható felelősségre miattuk.



**Co-funded by  
the European Union**

SAFE-D: A munkahelyi biztonság  
megerősítése az alkalmazott ergonómia  
révén a digitális korban  
2023-2-HU01-KA210-ADU-000171333