Reklamy

Posłuchaj

0
(0)

Czas odczytu/odsłuchu: 7/14 min

Piszący te słowa przypłacił ostatni „ciąg” budowy regałów sztywnym karkiem, bólem, niezdolnością schylania i trzygodzinnym oczekiwaniem w przychodni na dziesięciominutowy zabieg i przepisanie środków przeciwbólowych. Po prostu nadwyrężył mięśnie obręczy barkowej, a konkretnie dźwigacza łopatki i mięsień nadgrzebieniowy.

Dźwigacz łopatki jest ważny

Mięsień ten jest i tak stale napięty, bo autor siedzi przed komputerem, pisze, notuje i zerka na trzy monitory. Przy majsterkowaniu doszło wiercenie otworów prawą ręką, ok. 100 na regał, co dodatkowo obciążyło dźwigacz, a być może

przysłużył się jeszcze zły duch, według obietnicy

W bólach rodzić będziesz,

która nie dotyczy jedynie porodu kobiet. Autor musiał we wtorek napisać ważne pismo i właśnie wtedy zwijał się z bólu.

;

I teraz dochodzimy do istotnej kwestii. Majsterkowanie jest sportem wiążącym się z jednostajnym ruchem. Bóle odczuwają fachowcy, którzy dany ruch wykonują długo, bóle odczuwają amatorzy, nawet wysportowani, bo jeszcze tych grup mięśniowych wyćwiczonych nie mają. Aby bóle zminimalizować i nie tracić czasu u lekarza należy zapewnić sobie maksymalną ergonomię stanowiska pracy, po to, by nie tracić sił chodząc na próżno w te i we wte, schylać się, bo śrubokręt upadł, szukać odłożonej gdzieś na chwilę linijki etc.

Czasu jest zawsze mało i błędem jest założyć, że amator ma czas. Czasu nie ma profesjonalista, ponieważ musi wykonać przewidzianą pracę w odpowiednim czasie, ale czasu nie ma również amator, który oprócz majsterkowania ma też co innego do roboty, a zasadniczą swoją pracę dla majsterkowania odkłada. Trzeba zatem stosować te same wymagania odnośnie organizacji pracy, co fachowcy.

- Nie biegamy na próżno.

- Nie marnujemy czasu.
- Wszystko, co potrzebne, nosimy przy sobie.

Piszący te słowa nie miał, jak już wspominał, dobrego przykładu w domu, ale okazuje się, że zawsze może być gorzej. Otóż mąż pewnej koleżanki z pracy miał w latach 1990-tych trzy wiertarki, warsztat, drewutnię, w której budował swoją łódź, ale do przykręcenia śrubki w domu koleżanka musiała wołać fachowca, bo po 20 latach małżeństwa wiedziała, że od męża się tego nie doprosi.

;

W sumie chciał, ale:

- akurat nie miał tej wiertarki, bo była gdzie indziej,
- trzeba było po nią pojechać, ale nie pojechał,
- brakowało akurat tej śrubki, nakładki, sprzączki czy czegokolwiek bądź
- itd., itp.

Małżeństwo, jak się domyślamy, wisiało na włosku, bo inne kwestie mąż traktował podobnie. Łódź co prawda wykończył, ale

zajęło mu to 20 lat, chociaż był już na emeryturze, a normalnemu mężczyźnie, jak to ujęła sama koleżanka, może rok.

Autor pomny na te historie zrozumiał i ją i jego. Jego, ponieważ czasami przystępując do jakiegoś projektu, trudno oszacować, czego będzie nam potrzeba, a brak jakiegoś detalu, sprawia, że całość nie może posunąć się na przód. Ją, ponieważ stawiając sobie limit czasu i przygotowując odpowiednie narzędzia możemy pracować szybko i wydajnie jak chirurg podczas operacji.

Piszący te słowa niektóre narzędzia miał, ale jednak nie wszystkie, więc postanowił kupić sobie tylko, to co będzie potrzebne i umieścić je w mobilnym kontenerze pełniącym funkcję jego narzędziowni. Trochę szukał aż znalazł coś, co mu odpowiadało. Dokonał dobrego wyboru, bo kontener jest na rolkach, lekki, można go przesuwać, a wewnątrz panuje porządek. Przenośny warsztat można ustawić i posprzątać, a żona, której brak, nie krzyczy.



Copyright Mavientura Projects e.K> „Modlitwa do św. Józefa nie wystarczy” lub o majsterkowaniu (5 z 7). Ergonomia to wszystko | 5

Narzędzia przygotowane



Copyright Mavientura Projects e.K> „Modlitwa do św. Józefa nie wystarczy” lub o majsterkowaniu (5 z 7). Ergonomia to wszystko | 7

I dostępne

Kupując narzędzia lub pojemniki do ich przechowywania należy stosować tę samą zasadę co przy zakupie ubrań dla dzieci lub sprzętu sportowego:

Kupujemy na wyrost!

*Makita Makpac 4 – wydawało się, że będzie za duż*y

Jeśli mamy do wyboru większą lub mniejszą skrzynię, bierzemy większą. Jeśli mamy do wyboru narzędzia dla amatorów lub dla fachowców, bierzemy te ostatnie, bo po kilku regałach już jesteśmy fachowcami, a gorsze narzędzie może obciążenia nie wytrzymać. Wtedy kupujemy nowe i podwójnie. I tak dochodzimy do trzech wiertarek, jak mąż koleżanki, które zabierają miejsce i patrzą na nas z wyrzutem, nie mówiąc już o żonie.

A jest w sam raz – kochanego miejsca nigdy dosyć

Copyright Mavientura Projects e.K>

Bo narzędzie rozmnażają się jak króliki na wiosnę

Autor dopiero niedawno kupił sobie wkrętarkę 18 V Boscha, za sporą sumę, z czym zwlekał, bo miał inną dobrze działającą 12 V firmy Worx.

Bosch GSR 18 V – 55 oswojony

Copyright Mavientura Projects e.K>



Copyright Mavientura Projects e.K> „Modlitwa do św. Józefa nie wystarczy” lub o majsterkowaniu (5 z 7). Ergonomia to wszystko | 10

Worx 12 V – też dobry

Miał lekkie wyrzuty sumienia, że niepotrzebnie wydaje pieniądze, ale okazało się, że nowy Bosch działa dużo szybciej, a autor zużywa jedynie 1/3 czasu przypadającego na Worxa. 1/3 czasu! To niebywałe i całkowicie usprawiedliwia zakup. Worx służy teraz jedynie do jednego odwiertu, a resztę robi się Boschem. Dobry sprzęt nie tylko lepiej działa i lepiej wygląda, ale jest dużo szybszy i bardziej niezawodny. Niestety też droższy, ale takie życie.

;

Autor wreszcie zrozumiał, dlaczego fachowcy mają tak drogi sprzęt. Dotychczas myślał, że robią rzeczy, których amator nie robi, np. burzą coś młotem pneumatycznym i robią profesjonalnym młotem coś, czemu młot amatorski nie podoła. A okazuje, że sprzęt profesjonalny jest dużo szybszy i mniej męczący.

Amator kupując sprzęt amatorski skazuje się na to, że:

- sprzęt może go zawieść,
- sprzęt może się zepsuć,
- sprzęt jest za wolny,
- sprzęt nie kompensuje braków amatora.

Copyright Mavientura Projects e.K>

Zacznijmy od ostatniego punktu. Fachowiec ma umiejętności, których amator jeszcze nie posiada i nawet ze słabym sprzętem jakoś sobie poradzi, jak ów baca zawiązujący buta dżdżownicą. Amator umiejętności nie ma, co może kompensować lepszym sprzętem, który niejako pracuje za niego. Także przy eliminacji błędów jest łatwiej, bo skoro sprzęt dobry i nie działa, to błąd jest po naszej stronie.

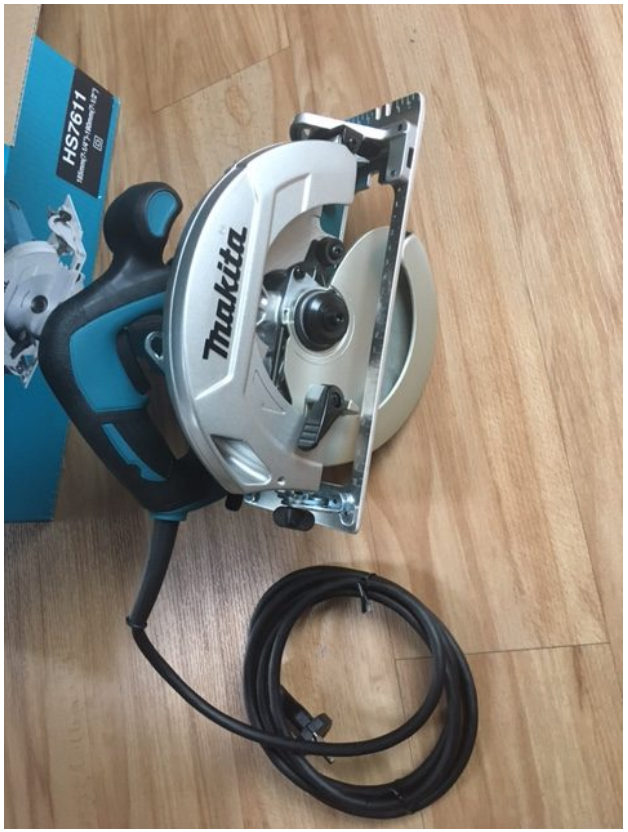
Sanki ustawione według porad na youtube

Jeszcze niedoskonale, bo zamieszanych jest kilkanaście śrub

Autor spędził wczoraj bite trzy godziny przy montażu tzw. sanek przy swojej pilarce, które nie chodzą jeszcze tak, jakby sobie tego życzył. Pocieszał się jednak tym, że skoro to tak drogie i taka dobra firma (znowu Metabo), to teoretycznie musi dać się to ustawić, czego w przypadku gorszego sprzętu nie byłby tak pewny.

;

Podobne męczarnie przechodził przy uruchamianiu piły tarczowej Makita HS 7611, gdzie piła okazała się niewinna, bo to on założył źle tarczę.



Copyright Mavientura Projects e.K>

Makita HS 7611 bez tarczy

Copyright Mavientura Projects e.K> „Modlitwa do św. Józefa nie wystarczy” lub o majsterkowaniu (5 z 7). Ergonomia to wszystko | 14



Copyright Mavientura Projects e.K>

Tarcza

Copyright Mavientura Projects e.K> „Modlitwa do św. Józefa nie wystarczy” lub o majsterkowaniu (5 z 7). Ergonomia to wszystko | 16



Copyright Mavientura Projects e.K>

Piła z tarczą na ergonomicznym stole z ustawialną wysokością
Japońska Makita i akcent polski -czyżby druga Japonia?

Wracając do ergonomii musimy przygotować sobie stanowisko pracy tak, by się jak najmniej ruszać i męczyć. Co ciekawe wielu majsterkowiczów robi to w pracy, ale wydaje im się, że w domu, dla siebie już tego robić nie muszą. Owszem, muszą i to jak, ponieważ typowe mieszkanie nie jest profesjonalnym warsztatem i dlatego jako takie do majsterkowania przygotowane nie jest.

Do ergonomii zalicza się także odpowiedni strój oraz pasek do narzędzi, które nosimy przy sobie. Wielu z nas ma tendencje do majsterkowania w starych spodniach od dresów w jakiejś koszuli i w klapkach, co jest złym i niebezpiecznym pomysłem dającym opłakane rezultaty.

Copyright Mavientura Projects e.K>



Copyright Mavientura Projects e.K> „Modlitwa do św. Józefa nie wystarczy” lub o majsterkowaniu (5 z 7). Ergonomia to wszystko | 19

Spodnie robocze

Spodnie spadają, do kieszeni nie można niczego włożyć, śrubokręt robi dziury, a spadające na palce deski pouczają nas o konieczności butów ochronnych.

Copyright Mavientura Projects e.K>



Copyright Mavientura Projects e.K> „Modlitwa do św. Józefa nie wystarczy” lub o majsterkowaniu (5 z 7). Ergonomia to wszystko | 21

Pasek na narzędzia

Autor to wszystko przeszedł na własnej skórze. Dlatego też jakiś czas temu zakupił profesjonalne spodnie robocze, w których można nosić narzędzia i klękać, bo są watowane. Do stolarki zakupił jeszcze buty ochronne, rękawice, okulary, słuchawki, kurtkę przeznaczoną specjalnie na ten cel (miejmy nadzieję, że ogniotrwałą), flanelowe koszule oraz pasek na narzędzia.

;

Siostra się trochę z niego podśmiewała, ale zniósł to po męsku, bo dokładnie wszystko się mu dotychczas przydało. Nawet kurtka, jesienna i zimowa, okazała się konieczna, bo majsterkując na balkonie trzeba się w coś ubrać, a szkoda narażać dobrej „cywilnej” na kurz i pył oraz latające iskry.



Copyright Mavientura Projects e.K> „Modlitwa do św. Józefa nie wystarczy” lub o majsterkowaniu (5 z 7). Ergonomia to wszystko | 23

Kurtka – miejmy nadzieję, że trochę ognioodporna

Coś może w nas strzelić, co nas podpalić i właśnie do tego odzież robocza służy, by było nam bezpiecznie i wygodnie. Być może ¾ męskich czytelników pomyśli, że to przesada i „to tylko na trochę”, ale autor zapewnia, że żadnej przesady nie ma. Robienie regałów po 10 godzin dziennie nie jest żadnym „na trochę”, ale poważną pracą, która jest i tak wystarczająco męcząca. Jeśli nie zapewnimy sobie odpowiedniego komfortu pewnych rzeczy w ogóle nie wykonamy albo wykonamy je dokładnie, bo będziemy zbyt zmęczeni. Wtedy trzeba robić od nowa i niekoniecznie tracić czas.

Należy zapewnić sobie minimum ruchów przy wykonywanym dziele, przez co skończymy wcześniej, zrobimy więcej i będziemy mniej zmęczeni. Wszystko to można przewidzieć i zaplanować, a pieniądze w zainwestowane w ergonomię, są dobrą inwestycją. Majsterkowanie daje autorowi wielką satysfakcję i sprawia mu nieoczekiwaną radość. Lubi to robić, ponieważ sam proces kojarzy mu się z czymś przyjemnym, a nie z kaźnią. Jeśli jesteśmy źle wyposażeni i odczuwamy bóle, to będziemy różnych prac unikać, bo kojarzyć nam się będą z czymś przykrym. Są oczywiście ludzie, jak opisywany powyżej mąż, którzy niczego na czas nie zrobią, ponieważ są ogólnie rozlaźli, ale nie każdy takim być musi, a różnych przestojów można uniknąć.

;

Amatorom prace dlatego zabierają tak długo, ponieważ podatni są na ciągłe przestoje związane ze złym przygotowaniem warsztatu i brakiem ergonomii. Autor może robić regały już z zamkniętymi oczyma, ale zakłada, że kolejny projekt robienia

mocowanych na ścianie półeczek na płyty CD związany będzie z kolejnymi wyprawami do marketów budowlanych, bo też może wszystkiego od razu nie przywidzieć. Ale co przewidzieć można, to przewidzieć trzeba.

Pouczenia i wnioski:

- Ergonomia obejmuje:
  - Miejsce pracy
  - Ubiór
  - Obuwie
  - Wybór narzędzi
  - I ich przechowywania

- Im praca będzie szybsza, tym będzie i przyjemniejsza.
- Lepsze planowanie, to lepsze wykonanie.

Jak podobał Ci się ten wpis?

Kliknij na gwiazdkę, by go ocenić!

Action: process_rati Post ID: 86869 Post Nonce: c279f76a7f ○ ☆ ○ ☆ ○ ☆ ○ ☆ ○ ☆
Processing your rating...
Średnia ocena {{avgRating}} / 5. Policzone głosy: {{voteCount}}
{{successMsg}} {{#errorMsg}} {{.}} {{/errorMsg}}
There was an error rating this post!

Średnia ocena 0 / 5. Policzone głosy: 0

Jeszcze bez oceny. Bądź pierwszy!

- Co, jeśli chrztu nie było? (6 z 8)

  Data
  28 października 2020
  W odniesieniu do
  Chrzest
- Benedykt XIV, „De servorum Dei beatificatione”, Rozdz. 51. O rozeznawaniu wizji i zjawień (7 z 8). Reguły rozróżniania

Copyright Mavientura Projects e.K>

zjawień.

Data
28 października 2024
W odniesieniu do
Benedykt XIV, "Doctrina de servorum Dei beatificatione"

- Benedykt XIV, „De servorum Dei beatificatione”, Rozdz. 53. O objawieniach (7 z 18)

Data
1 września 2025
W odniesieniu do
Benedykt XIV, "Doctrina de servorum Dei beatificatione"