

ERGOWELL

KATALOG ERGONOMSKIH PRIPOMOČKOV ZA AVTOPREVOZNIKE

Praktični vodnik za izbiro pripomočkov in organizacijskih ukrepov za zmanjšanje tveganj pri delu.



Kazalo vsebine

Pregled kategorij ergonomskih pripomočkov za gostinstvo

Prometna tveganja

Telefon, hidracija, postanki

Fizikalna tveganja

Hrup, vibracije, temperatura, bleščanje

Biološka tveganja

Stik z ljudmi, sanitarije

Ergonomska tveganja

Sedež, vstop/izstop, ročno delo

Psihosocialna tveganja

Stres, konflikti

Usposabljenost in osebna varovalna oprema

Varno delo in poročanje

Minimalni paket za vozilo

Osnovna oprema

01

Prometna tveganja

Telefon · Hidracija · Postanki

Tipične težave: bolečine v stopalih, kolenih, križu in utrujenost. Spodnji pripomočki zmanjšujejo statično obremenitev pri dolgotrajnem stoječem delu.



Fiksno držalo za telefon

Izjemno stabilno držalo z vijačno fiksno montažo, namenjeno kabinam tovornjakov, avtobusov in dostavnih vozil. Odporno na vibracije, omogoča natančno nastavitve kota in višine.

Okvirna cena 70–120 €

[Povezava do izdelka](#)



Fiksno držalo za telefon – vozilu prilagojena montaža

Držalo, zasnovano posebej za posamezne modele vozil (ProClip sistem). Namesti se brez vrtanja, a ostane popolnoma stabilno tudi pri tresljajih.

Okvirna cena 50–90 €

[Povezava do izdelka](#)



Magnetno držalo za telefon – ojačana izvedba

Profesionalni večnamenski ležalnik z možnostjo preoblikovanja v delavniški sedež. Omogoča menjavo delovnega položaja (ležanje/sedenje), zmanjšuje statično obremenitev in povečuje produktivnost v intenzivnem servisu.

Okvirna cena 15–30 €

[Povezava do izdelka](#)



Kabelski organizatorji – klipsne za kabino vozila

Samolepilne ali vijačne klipsne za urejeno vodenje polnilnih kablov ob armaturni plošči. Preprečujejo zapletanje kablov in poseganje v voznikovo delovno območje.

Okvirna cena 5–15 € / komplet

[Povezava do izdelka](#)



Kabelski kanali za armaturno ploščo – trajna ureditev

Diskretni kabelski kanali omogočajo trajno in varno napeljavo kablov vzdolž armaturne plošče ali robov kabine. Zmanjšujejo vizualni nered in tveganje za nenamerno zapenjanje kablov.

Okvirna cena 10–25 €

[Povezava do izdelka](#)



Centralni USB polnilni modul (12V / 24V) za kabino

Vgrajen ali vtični polnilni modul omogoča centralno polnjenje več naprav (telefon, tablica, navigacija) brez visečih kablov po kabini.

Okvirna cena 10–30 €

[Povezava do izdelka](#)

02

Fizikalna tveganja

Hrup · Vibracije · Temperatura · Bleščenje

Tipične težave: utrujenost, slabša zbranost, glavoboli, bolečine v križu in nelagodje zaradi hrupa, vibracij, temperaturnih sprememb in bleščanja. Spodnji pripomočki zmanjšujejo fizikalne obremenitve ter izboljšajo udobje in varnost pri delu.



Vozilu integriran Bluetooth prostoročni sistem (OEM)

Tovarniško vgrajen prostoročni sistem, povezan z avdio in komandnim sistemom vozila. Omogoča sprejemanje klicev, upravljanje glasbe in navigacijskih navodil brez uporabe rok.

Okvirna cena 10–50 €

[Povezava do izdelka](#)



Samostojni Bluetooth prostoročni sistem za kabino

Zunanji Bluetooth prostoročni sistem z lastnim mikrofonom in zvočnikom, zasnovan za hrupna okolja kabin tovornjakov. Namestitev brez posega v vozilo.

Okvirna cena 80–150 €

[Povezava do izdelka](#)



Bluetooth slušalka – individualna prostoročna rešitev

Enostranska Bluetooth slušalka omogoča prostoročno komunikacijo brez uporabe telefona. Primerna za voznike, ki pogosto izstopajo iz vozila.

Okvirna cena 40–100 €

[Povezava do izdelka](#)



Polarizirana očala proti bleščanju za vožnjo

Očala s polariziranimi lečami zmanjšujejo bleščanje sonca, mokre ceste in odsevov s stekel ter armaturne plošče. Izboljšujejo kontrast in vidljivost, zlasti pri dolgotrajni vožnji.

Okvirna cena 20–60 €

[Povezava do izdelka](#)



Zaščitna očala z antiblesčnim premazom

Lahka zaščitna očala z antiblesčnim premazom, primerna za vožnjo in delo na terenu. Ne zatemnjujejo vida pretirano in omogočajo uporabo tudi v spremenljivih svetlobnih pogojih.

Okvirna cena 10–30 €

[Povezava do izdelka](#)



Prozoren vizir proti bleščanju za kabino vozila

Univerzalni dodatek, ki se namesti na obstoječi senčnik in zmanjšuje neposredno sončno bleščanje. Predstavlja dopolnilni ukrep za zmanjšanje vizualne obremenitve pri vožnji.

Okvirna cena 10–25 €

[Povezava do izdelka](#)



Termos steklenica – nerjaveče jeklo (toplo/hladno)

Dvojno izolirana termos steklenica ohranja temperaturo napitka več ur. Primerna za dolge relacije in vse letne čase.

Okvirna cena 15-35 €

[Povezava do izdelka](#)



Lahka steklenica za vodo (BPA-free Tritan)

Lahka in odporna plastična steklenica, prilagojena držalom za pijačo v kabini. Enostavna za vsakodnevno uporabo.

Okvirna cena 5–15 €

[Povezava do izdelka](#)

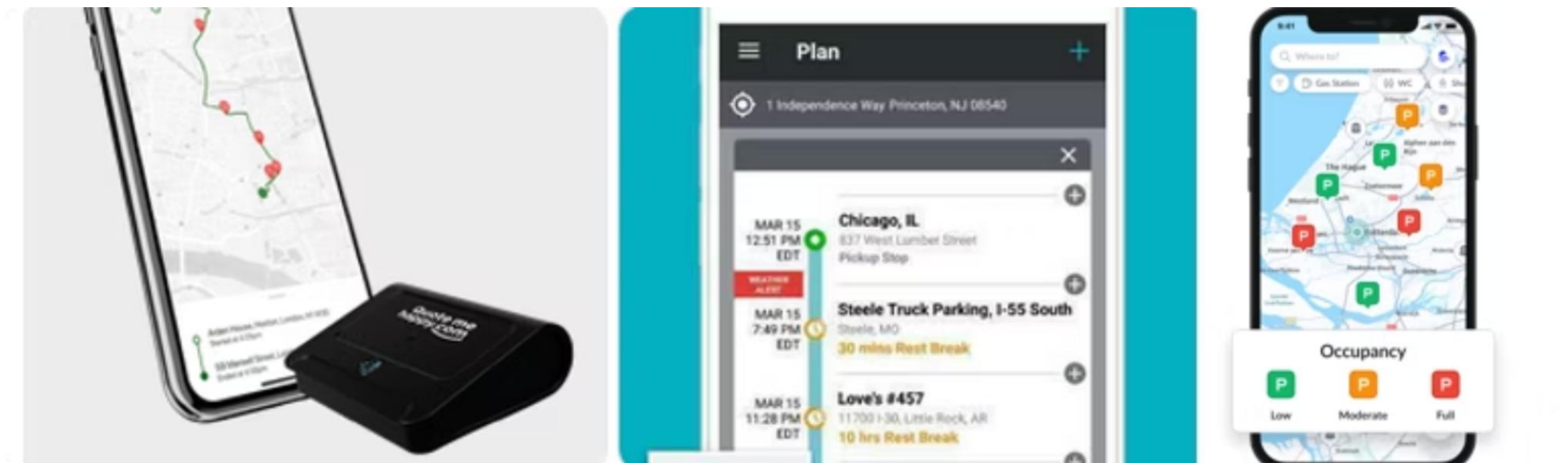


Termos skodelica (travel mug) za kabino

Termos skodelica s pokrovom proti polivanju, oblikovana za držala v vozilih. Primerna za kavo, čaj ali tople napitke med vožnjo.

Okvirna cena 10-25

[Povezava do izdelka](#)



Aplikacija za opomnike postankov in aktivnih odmorov

Mobilna aplikacija omogoča nastavitve časovnih opomnikov za redne postanke, hidracijo in kratke raztezne vaje. Deluje v ozadju in voznika diskretno opozori brez poseganja v vožnjo.

Okvirna cena 5–20 € / leto

[Povezava do izdelka](#)



Digitalni časovnik za opomnike postankov

Samostojen digitalni časovnik z jasnim zaslonom, nameščen v kabini. Omogoča enostavno nastavitve intervalov za postanke brez uporabe pametnega telefona.

Okvirna cena 10-25 €

[Povezava do izdelka](#)



Navigacijska naprava z integriranimi opomniki za počitek

Profesionalna navigacijska naprava za tovornjake vključuje opomnike za postanke, prilagojene času vožnje in načrtovani poti.

Okvirna cena 250–450 €

[Povezava do izdelka](#)



Nastavljiva ledvena opora za sedež – univerzalna

Ergonomska ledvena opora z nastavljivim elastičnim trakom omogoča individualno prilagoditev spodnjemu delu hrbta. Podpira naravno krivino hrbtenice in zmanjšuje obremenitve pri dolgotrajnem sedenju.

Okvirna cena 20–40 €

[Povezava do izdelka](#)



Ortopedska ledvena opora – spominska pena

Ledvena blazina iz spominske pene se prilagodi obliki hrbta in enakomerno porazdeli pritisk. Primerna za voznike z občasnimi ali kroničnimi bolečinami v križu.

Okvirna cena 25–50 €

[Povezava do izdelka](#)



Ledvena opora z zračno nastavitvijo (ročna ali vgradna)

Zračna ledvena opora omogoča natančno prilagoditev podpore z ročno črpalko ali sedežno nastavitvijo. Primerna za voznike, ki želijo pogosto spreminjati stopnjo podpore.

Okvirna cena 40–90 €

[Povezava do izdelka](#)



Gel sedežna blazina za razbremenitev pritiska

Gel blazina enakomerno porazdeli pritisk na sedalne kosti, zmanjšuje toplotno obremenitev in izboljšuje udobje pri dolgotrajnem sedenju.

Okvirna cena 25–50 €

[Povezava do izdelka](#)

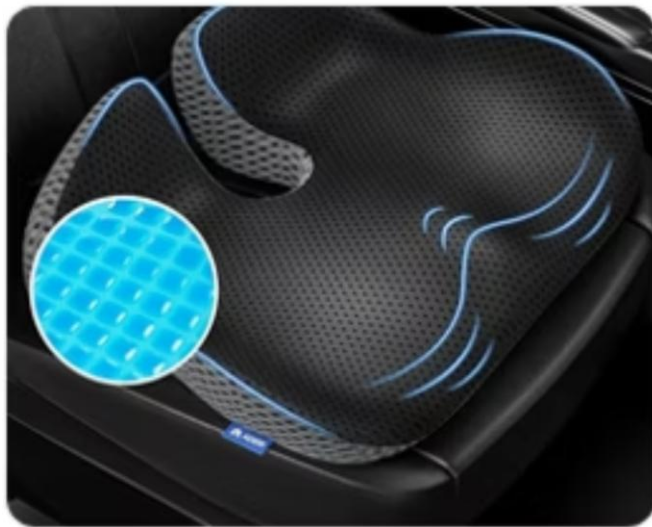


Ergonomska sedežna blazina – spominska pena

Blazina iz spominske pene se prilagodi obliki telesa, izboljša držo in zmanjša obremenitve spodnjega dela hrbta ter medenice.

Okvirna cena 20–45 €

[Povezava do izdelka](#)



Kombinirana sedežna blazina – gel + pena

Združuje prednosti gela (razbremenitev, hlajenje) in pene (opora, stabilnost). Primerna za voznike z večjimi obremenitvami ali občasnimi bolečinami.

Okvirna cena 35–60 €

[Povezava do izdelka](#)



Zatemnitveni trak – zgornji rob vetrobranskega stekla

Diskreten trak na zgornjem robu vetrobranskega stekla zmanjšuje bleščanje nizkega sonca, ne da bi posegal v voznikovo vidno polje.

Okvirna cena 10–25 €

[Povezava do izdelka](#)



Snemljivo bočno senčilo (mrežasto ali prozorno)

Snemljivo senčilo za stranska stekla kabine zmanjšuje bočno bleščanje in toplotno obremenitev, hkrati pa ohranja vidljivost.

Okvirna cena 10–30 €

[Povezava do izdelka](#)



Prosojni antiblesčni film za stekla (neodseven)

Poseben prosojni film zmanjšuje bleščanje in UV obremenitev, pri tem pa ne zatemnjuje stekla in ne vpliva na zaznavanje okolice.

Okvirna cena 20–60 €

[Povezava do izdelka](#)

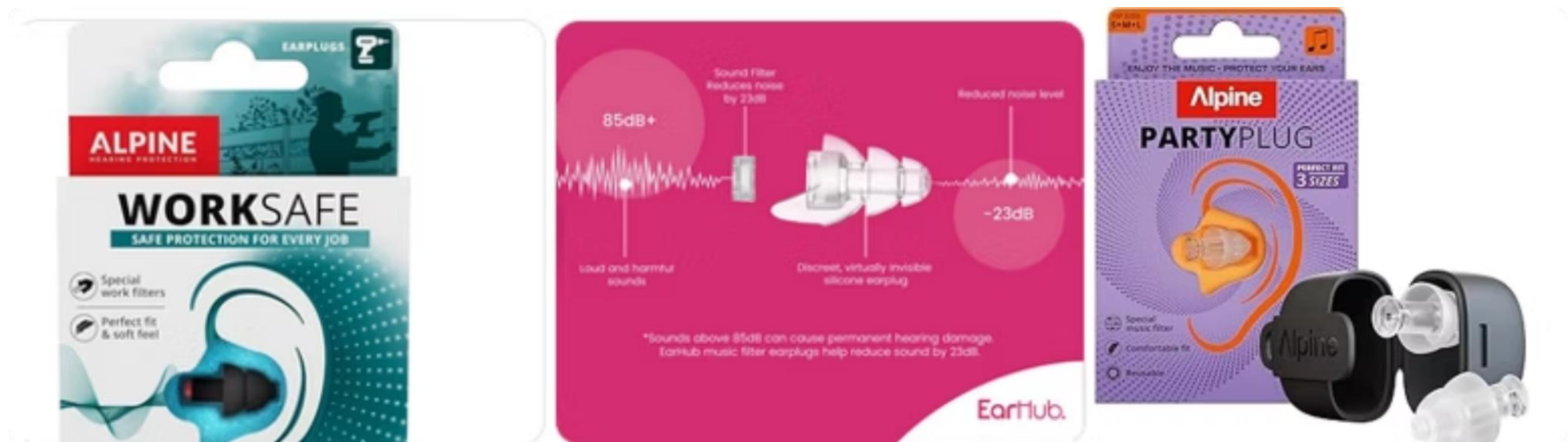


Čepki za ušesa – penasti ali silikonski (zmanjšanje hrupa)

Čepki zmanjšujejo hrup v kabini ali pri delu izven vozila (naklad, razklad, delo ob prometu). Primerni za kratkotrajno ali občasno uporabo.

Okvirna cena 5–15 €

[Povezava do izdelka](#)

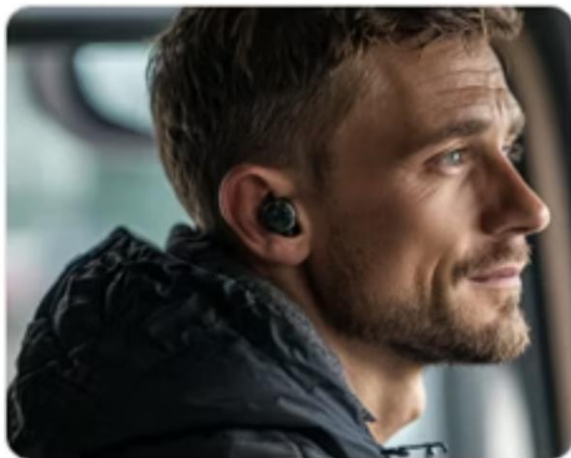


Filtrirani čepki za ušesa (selektivno dušenje hrupa)

Filtrirani čepki zmanjšujejo škodljiv hrup, hkrati pa omogočajo zaznavanje govora in opozorilnih zvokov. Primerni za delovna okolja, kjer je potrebna komunikacija.

Okvirna cena 15–30 €

[Povezava do izdelka](#)



Aktivni čepki za zmanjšanje hrupa (ANC) – za počitek in regeneracijo

Aktivni čepki z aktivnim dušenjem hrupa zmanjšujejo stalni nizkofrekvenčni hrup (motorji, promet, parkirišča) in omogočajo boljši počitek med obveznimi postanki ali spanjem v kabini.

Okvirna cena 40–100 €

[Povezava do izdelka](#)



Deflektor zračnega toka za klimatsko napravo

Deflektor usmerja zračni tok klimatske naprave stran od neposrednega pihanja v obraz, vrat ali ramena. Zmanjšuje izsuševanje sluznice in napetost v vratno-ramenskem predelu.

Okvirna cena 10–25 €

[Povezava do izdelka](#)



Prenosni ventilator za kabino (USB / 12V)

Kompakten ventilator omogoča dodatno kroženje zraka v kabini, zlasti pri stoječem vozilu ali neenakomernem hlajenju.

Okvirna cena 15–30 €

[Povezava do izdelka](#)



Mini vlažilec zraka za kabino (USB)

Mini vlažilec izboljšuje kakovost zraka v kabini, zmanjšuje suhost zraka in občutek draženja dihal, zlasti ob dolgotrajni uporabi klimatske naprave.

Okvirna cena 15–35 €

[Povezava do izdelka](#)

03

Biološka tveganja

Sanitarije · Odpadki

Biološka tveganja se povečajo pri stiku z ljudmi, dokumenti, odpadki in neustreznimi sanitarijami. Cilj je redna higiena, manjši prenos okužb in zaščita pri delu v tveganih situacijah.



Nitril rokavice za enkratno uporabo (neprašne, več velikosti)

Rokavice iz nitrila zagotavljajo zaščito rok pri delu z gorivi, olji, mazivi, čistili ter pri higienskih opravilih. Ne vsebujejo lateksa in so primerne za občutljivo kožo.

Okvirna cena 6–15 € / škatla (100 kos)

[Povezava do izdelka](#)



Ojačane nitril rokavice (povečana mehanska odpornost)

Debelejše nitril rokavice so namenjene zahtevnejšim opravilom (manjša možnost trganja), hkrati pa ohranjajo dober oprijem.

Okvirna cena 10–25 € / škatla

[Povezava do izdelka](#)



Nitril rokavice za daljše nošenje (ergonomske)

Mehkejše nitril rokavice z izboljšano elastičnostjo omogočajo večje udobje pri daljšem nošenju in natančnejših opravilih.

Okvirna cena 12–30 € / škatla

[Povezava do izdelka](#)



Univerzalni komplet za razlitja (spill kit)

Komplet vsebuje vpojne blazine, trakove in rokavice za hitro sanacijo manjših razlitij tekočin (olje, gorivo, voda). Namenjen preprečevanju zdrsov in širjenja onesnaženja.

Okvirna cena 30–80 €

[Povezava do izdelka](#)



Vpojni granulati za sanacijo razlitij in zmanjšanje zdrsov

Mineralni ali rastlinski vpojni granulati hitro vpije tekočine in zmanjša spolzkost površin. Primeren za takojšnjo uporabo brez dodatnih pripomočkov.

Okvirna cena 10–25 € / vreča

[Povezava do izdelka](#)



Kompaktni komplet za razlitja – za vozilo

Manjši spill kit v torbi ali škatli, namenjen shranjevanju v kabini ali prtljažniku. Primeren za manjša razlitja goriva ali olja med vožnjo ali postanki.

Okvirna cena 20–50 €

[Povezava do izdelka](#)



Osnovni higieniški komplet za kabino vozila

Vsebuje tekoče milo in gel za roke v mali embalaži. Razkužilo za roke in papirnate robčke.

Okvirna cena 8–15 €

[Povezava do izdelka](#)



Higienski komplet za razkuževanje rok in površin

Vsebuje razkužilo za roke, razkužilni robčki za površine in papirnate brisačke.

Okvirna cena 12–25 €

[Povezava do izdelka](#)



Kompaktni higienski komplet (mini – za pot)

Vsebuje mini razkužilo za roke, robčke in majhno zaprtoBlagi čistilni robčki za roke (brez agresivnih topil) torbico.

Okvirna cena 5–10 €

[Povezava do izdelka](#)



Blagi čistilni robčki za roke (brez agresivnih topil)

Robčki so namenjeni čiščenju rok brez uporabe vode. Ne vsebujejo agresivnih topil, zato so primerni za pogosto uporabo in občutljivo kožo.

Okvirna cena 3–8 € / pakiranje

[Povezava do izdelka](#)



Industrijski čistilni robčki za roke – brez topil

Robčki za odstranjevanje trdovratnejše umazanije (olja, masti), formulirani brez agresivnih topil in z dodatki za nego kože.

Okvirna cena 8–15 € / pakiranje

[Povezava do izdelka](#)

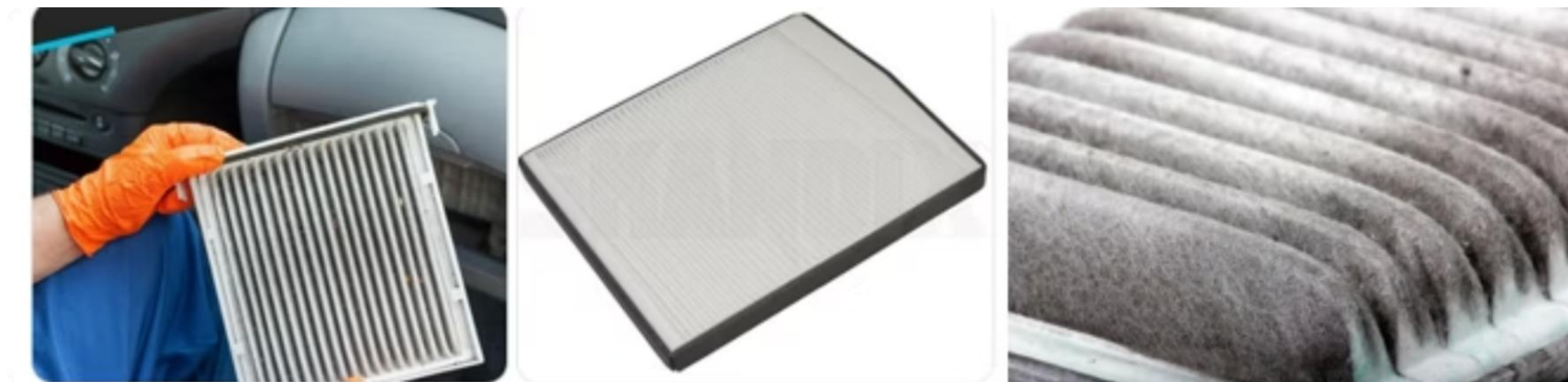


Kompaktni čistilni robčki za roke (mini pakiranje)

Manjša pakiranja robčkov za hitro čiščenje rok med kratkimi postanki ali kot rezervni higienski pripomoček v kabini.

Okvirna cena 2–5 € / pakiranje

[Povezava do izdelka](#)



Standardni kabinski filter (prah in delci)

Osnovni kabinski filter zadržuje prah, cvetni prah in večje delce iz zunanjega zraka ter izboljšuje kakovost zraka v kabini.

Okvirna cena 10–20 €

[Povezava do izdelka](#)

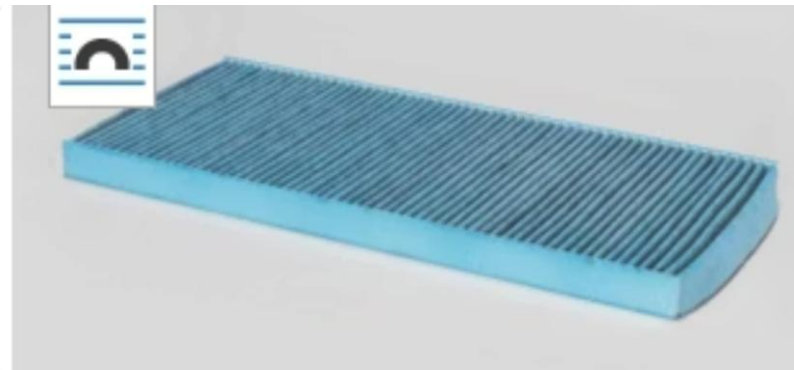


Kabinski filter z aktivnim ogljem

Filter z aktivnim ogljem poleg trdnih delcev odstranjuje tudi neprijetne vonjave, pline in izpušne hlape – posebej primeren za mestno vožnjo in prometne koridorje.

Okvirna cena 15–30 €

[Povezava do izdelka](#)



Visoko-účinkovit kabinski filter (PM2.5 / antialergijski)

Napredni filter z večplastno strukturo za zadrževanje drobnih delcev (PM2.5), bakterij in alergenov. Primeren za voznike z občutljivimi dihalnimi potmi.

Okvirna cena 25–40 €

[Povezava do izdelka](#)



Razkužilni gel za roke – kabinski format

Prenosni električni grelec z ventilatorjem za hitro ogrevanje manjših delovnih prostorov. Primeren za občasno uporabo v delavnici ali servisnem prostoru.

Okvirna cena 2–5 €

[Povezava do izdelka](#)



Tekoče razkužilo za roke – kabinski format

Tekoče razkužilo z zelo hitro učinkovitostjo, primerno za higieno rok pri delu na terenu.

Okvirna cena 3–6 €

[Povezava do izdelka](#)



Razkužilo za roke za občutljivo kožo – kabinski format

Razkužilo z negovalnimi dodatki, primerno za zelo pogosto uporabo brez izsuševanja kože.

Okvirna cena 3–6 €

[Povezava do izdelka](#)



Papirnati robčki / brisače za kabino vozila

Papirnati robčki ali manjše papirnat brisače za osnovno higieno, brisanje rok in čiščenje manjših površin v kabini.

Okvirna cena 2–6 €

[Povezava do izdelka](#)



Kompaktne papirnat brisače (večja vpojnost)

Močnejše papirnat brisače za brisanje tekočin, čiščenje armaturne plošče ali manjših delovnih površin.

Okvirna cena 3–7 €

[Povezava do izdelka](#)



Vrečke za odpadke – kabinski format

Manjše vrečke za zbiranje higienskih in drugih odpadkov v kabini vozila. Omogočajo urejenost in preprečujejo kopičenje odpadkov.

Okvirna cena 1–4 € / rolica

[Povezava do izdelka](#)



Zaščitna maska FFP2 – osnovna (ušesne zanke)

Ciljna uporaba je za kratkotrajni stik, postanke in prevzemne dokumente in notranje prostore.

Okvirna cena 1–3 € / kos

[Povezava do izdelka](#)



Zaščitna maska FFP2 – povečano udobje (trakovi okoli glave)

Ciljna uporaba je za daljše zadrževanje v zaprtih prostorih, delo na terenu z več stiki in večjo stabilnost prilagajanja.

Okvirna cena 2–4 € / kos

[Povezava do izdelka](#)



Zaščitna maska FFP2 – posebne okoliščine (z ventilom / brez)

Ciljna uporaba za prašna okolja, fizično zahtevnejšo delo in izbiro ventila glede na protokole.

Okvirna cena 2–5 € / kos

[Povezava do izdelka](#)



Nitrilne rokavice

Prenosni industrijski sesalec za odsesovanje prahu neposredno iz brusilnega orodja. Primeren za osnovno lokalno odsesovanje pri manjših servisnih delih.

Okvirna cena 6–15 € / škatla (100 kos)

[Povezava do izdelka](#)



Ojačane nitril rokavice (povečana mehanska odpornost)

Debelejše nitril rokavice so namenjene zahtevnejšim opravilom (manjša možnost trganja), hkrati pa ohranjajo dober oprijem.

Okvirna cena 10–25 € / škatla

[Povezava do izdelka](#)



Nitril rokavice za daljše nošenje (ergonomske)

Mehkejšje nitril rokavice z izboljšano elastičnostjo omogočajo večje udobje pri daljšem nošenju in natančnejših opravilih.

Okvirna cena 12–30 € / škatla

[Povezava do izdelka](#)

04

Ergonomska tveganja

Sedenje · Drža · Vstop/izstop · Ročno delo

Ergonomska tveganja so ključna za zdravje križa, vratu in ramen. V praksi največ pomenijo: pravilna nastavitev sedeža, prekinjanje sedenja, varna tehnika vstopa/izstopa in razbremenitev pri ročnem delu.



Nastavljiva ledvena opora za sedež vozila

Ciljna uporaba za dolgotrajno vožnjo, preventivno razbremenitev križa in individualno nastavitev opore.

Okvirna cena 20–40 €

[Povezava do izdelka](#)



Ledvena blazina iz spominske pene

Ciljna raba vsebuje vsakodnevno uporabo, večje udobje pri sedenju in kombinacijo z osnovno oporo.

Okvirna cena 25–45 €

[Povezava do izdelka](#)



Napihljiva ledvena opora (ročna nastavitev)

Ciljna raba je namenjena voznikom, ki potrebujejo zelo individualno prilagoditev sedeža, pogosto vozijo na daljših relacijah in se občasno soočajo z bolečinami med vožnjo.

Okvirna cena 20–35 €

[Povezava do izdelka](#)



Elastični trak – lahek upor (terapevtski)

Ciljna raba je namenjena raztezanju med postanki, aktivaciji mišic ramen, hrbta in nog ter preventivi proti zakrčenosti.

Okvirna cena 10–25 € (vreča 10–20 kg)

[Povezava do izdelka](#)

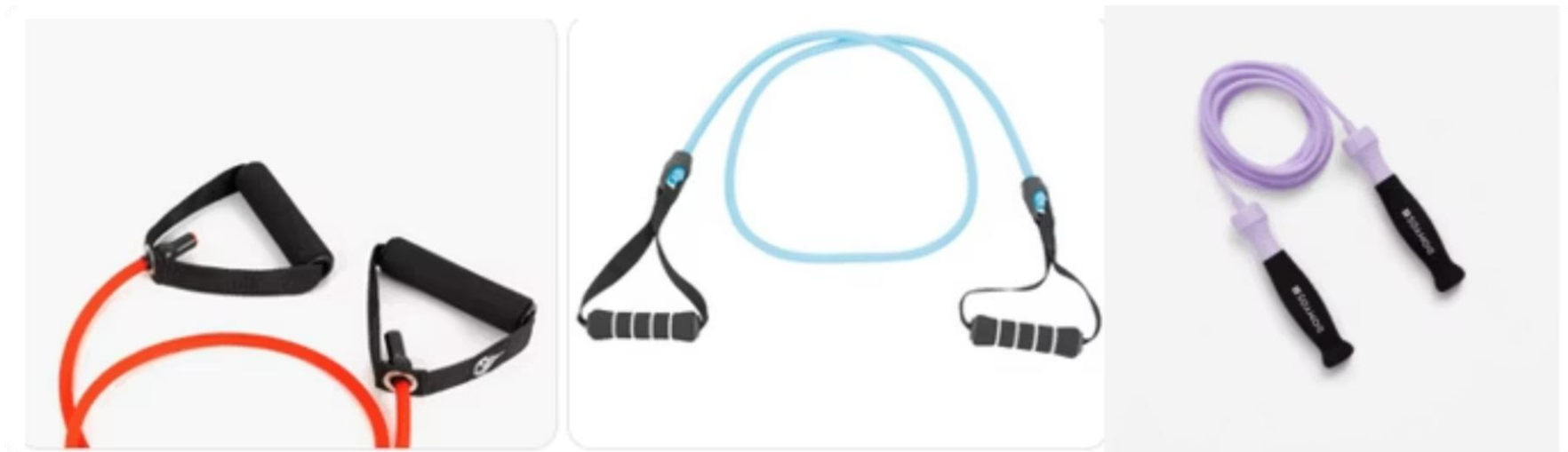


Elastični trak – lahek (fitness, kompakten)

Ciljna raba je namenjena hitrim vajam ob vozilu, aktivaciji jedra in nog ter enostavni uporabi brez dodatnih nastavitev.

Okvirna cena 3–7 €

[Povezava do izdelka](#)



Elastični trak z ročaji – lahek upor

Ciljna raba je namenjena izvajanju nadzorovanih gibov, vajam za ramenski obroč ter zagotavljanju večjega udobja prijema med vadbo.

Okvirna cena 8–15 €

[Povezava do izdelka](#)



Mini masažna žogica (točkovna sprostitiv)

Ciljna raba je namenjena hitri sprostitvi vratu, ramen in ledvenega dela med postanki, pri čemer pripomoček zavzame malo prostora v kabini.

Okvirna cena 18–15 €

[Povezava do izdelka](#)

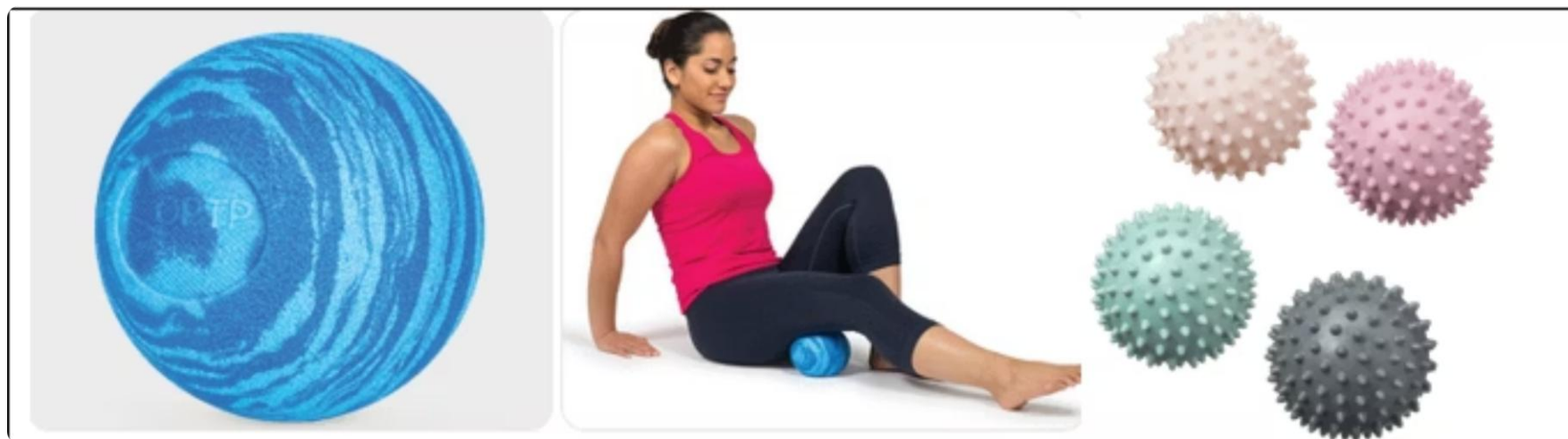


Mini masažni valj (kompaktna dolžina)

Ciljna raba je namenjena razbremenitvi mišic hrbta, stegen in meč po dolgi vožnji ter enostavni uporabi ob vozilu.

Okvirna cena 15–25 €

[Povezava do izdelka](#)



Mehka masažna žogica ali valj (nižja intenzivnost)

Ciljna raba je namenjena občutljivim mišicam, začetnikom ter pogosti in kratki uporabi za nežno sprostitev telesa.

Okvirna cena 5–12 €

[Povezava do izdelka](#)



Delovni čevlji s protizdrsnim podplatom (SRC)

Ciljna raba je namenjena varnejšemu izstopanju iz vozila, uporabi na mokrih ali oljnih površinah ter podpori pri razkladu in nakladu.

Okvirna cena 50–90 €

[Povezava do izdelka](#)



Lahka protizdrsna delovna obutev (udobna za vožnjo)

Ciljna raba je namenjena voznikom na dolгих relacijah, pogostemu vstopanju in izstopanju iz vozila ter kombinaciji vožnje in hoje med delovnim dnem.

Okvirna cena 60–110 €

[Povezava do izdelka](#)



3M Clear Face Shield

Ciljna raba je namenjena občasni uporabi v dežju, snegu ali blatu ter dodatni zaščiti obstoječe obutve.

Okvirna cena 10–25 €

[Povezava do izdelka](#)



Protizdrsna obloga stopnic kabine tovornega vozila

Ciljna raba je namenjena varnejšemu vstopanju in izstopanju iz kabine tovornjaka v razmerah z mokrimi čevlji, dežjem, snegom ali blatom, zlasti v nočnih in zimskih pogojih.

Okvirna cena 10–25 € / rola

[Povezava do izdelka](#)

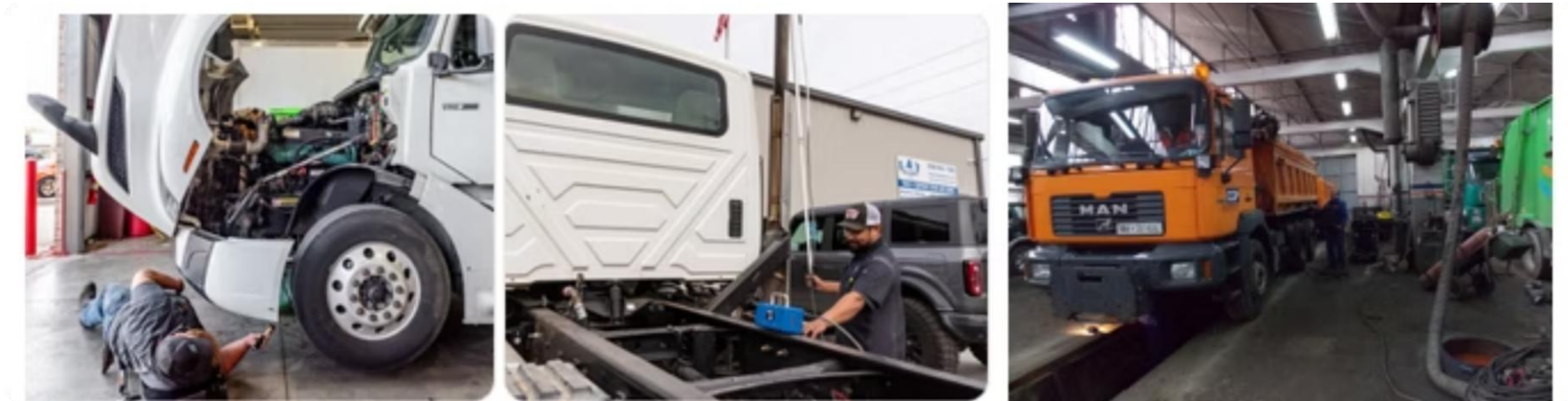


Originalne ali nadomestne protizdrsne stopnice za kabino tovornjaka

Ciljna raba je namenjena flotam tovornih vozil, obnovi obrabljenih ali poškodovanih stopnic ter dolgoročni izboljšavi varnosti pri vstopanju in izstopanju iz vozila.

Okvirna cena 40–90 € / stopnica

[Povezava do izdelka](#)

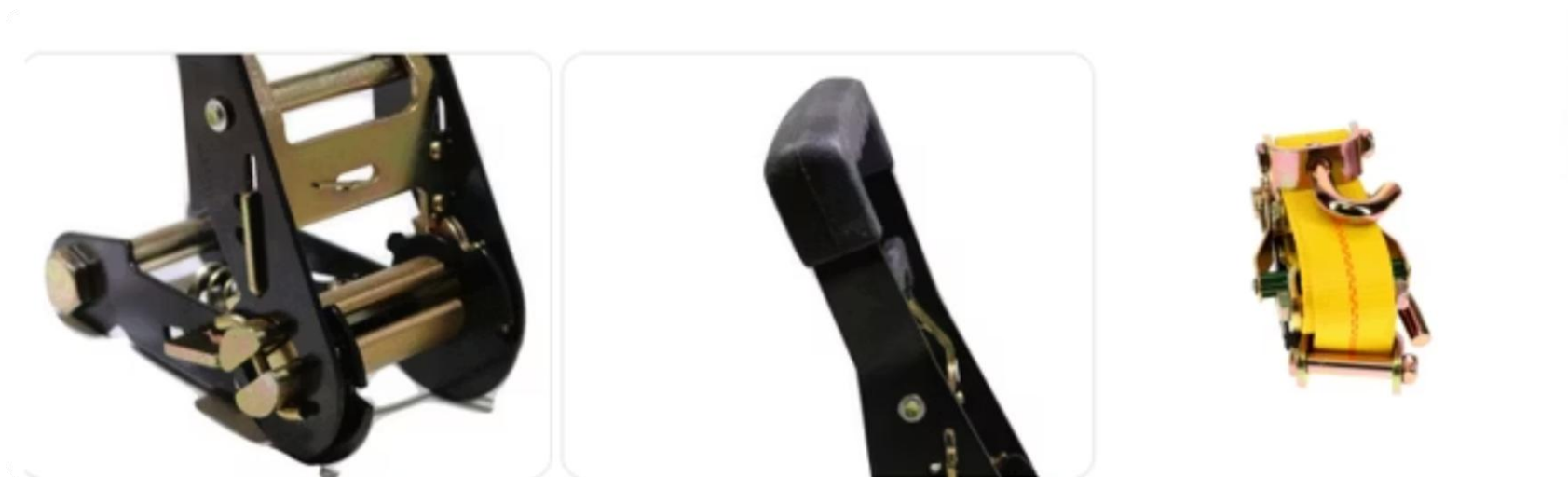


Redni pregled in servis stopnic tovornega vozila

Ciljna raba je namenjena rednemu pregledu in servisu stopnic tovornega vozila v okviru vzdrževanja voznega parka, preprečevanju poškodb pri delu ter zagotavljanju skladnosti z zahtevami VZD.

Okvirna cena 20–40 € / vozilo (v okviru rednega servisa)

[Povezava do izdelka](#)



Ergonomski napenjalec trakov z neдрsečim ročajem

Ciljna raba je namenjena zategovanju priveznih trakov na tovornjaku, zmanjšanju obremenitve zapestij in dlani ter varnejšemu delu v rokavicah ali mokrih pogojih.

Okvirna cena 15–30 € / kos

[Povezava do izdelka](#)



Ergonomski podaljšek ročaja za napenjanje trakov

Ciljna raba je namenjena doseganju večje sile z manj napora, uporabi pri starejših ali trših mehanizmih ter preprečevanju preobremenitev ramen.

Okvirna cena 10–25 € / kos

[Povezava do izdelka](#)



Ergonomski oprijem za trak (protizdrsni prijem)

Profesionalni komplet izoliranega orodja za delo na visokonapetostnih sistemih (EV/HEV). Namenjen certificiranim serviserjem.

Okvirna cena 5–15 € / kos

[Povezava do izdelka](#)



Zložljiv stopniček – lahek, protizdrsen

Ciljna raba je namenjena dostopu do prikolice, preverjanju tovora ter pomoči pri vstopu in izstopu pri tovornjakih z višjim podvozjem.

Okvirna cena 15–30 €

[Povezava do izdelka](#)



Aluminijast zložljiv stopniček – industrijska izvedba

Ciljna raba je namenjena pogosti uporabi v težjih pogojih, kot so gradbišča in logistični centri, ter zagotavljanju večje stabilnosti pri delu.

Okvirna cena 10–20 €

[Povezava do izdelka](#)

05

Psihosocialna tveganja

Roki · Stres · Komunikacija · Utrujenost

Psihosocialne obremenitve vplivajo na varnost, komunikacijo in utrujenost. Ključno je, da podjetje postavi realne roke, jasne kanale komunikacije in podporo voznikom, kadar pride do težav na relaciji.



Kompaktni mini zložljiv stopniček

Ciljna raba je namenjena dodatni pomoči pri vstopu v vozilo, uporabi pri nižji višini od 10 do 20 cm ter praktičnemu shranjevanju pod sedežem.

Okvirna cena 10–20 €

[Povezava do izdelka](#)

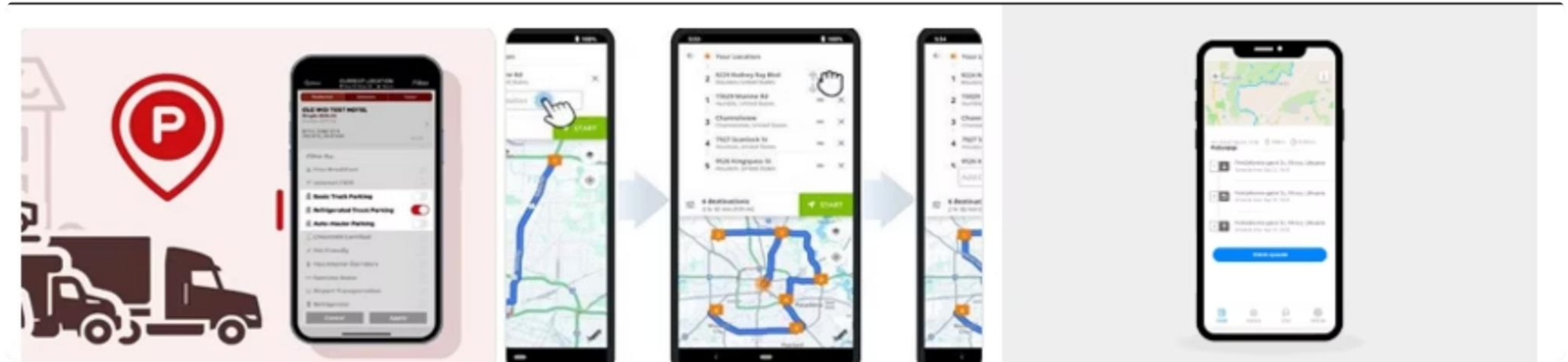


Digitalno orodje za planiranje voženj (TMS – Transport Management System)

Ciljna raba je namenjena planiranju relacij, optimizaciji poti, usklajevanju voznikov in disponentov ter spremljanju časa vožnje.

Okvirna cena 20–60 € / vozilo / mesec (odvisno od funkcionalnosti)

[Povezava do izdelka](#)



Aplikacija za planiranje postankov in počitkov

Ciljna raba je namenjena iskanju parkirišč za tovornjake, planiranju počitka ter zmanjševanju potrebe po improvizaciji na poti.

Okvirna cena brezplačna verzija / premium 5–15 € / mesec

[Povezava do izdelka](#)



Interni dnevni planer / checklist za voznike

Ciljna raba je namenjena dnevni organizaciji, pregledu nalog ter opominjanju na postanke in hidracijo med delovnim dnevom.

Okvirna cena 2–5 € / tiskani planer

[Povezava do izdelka](#)

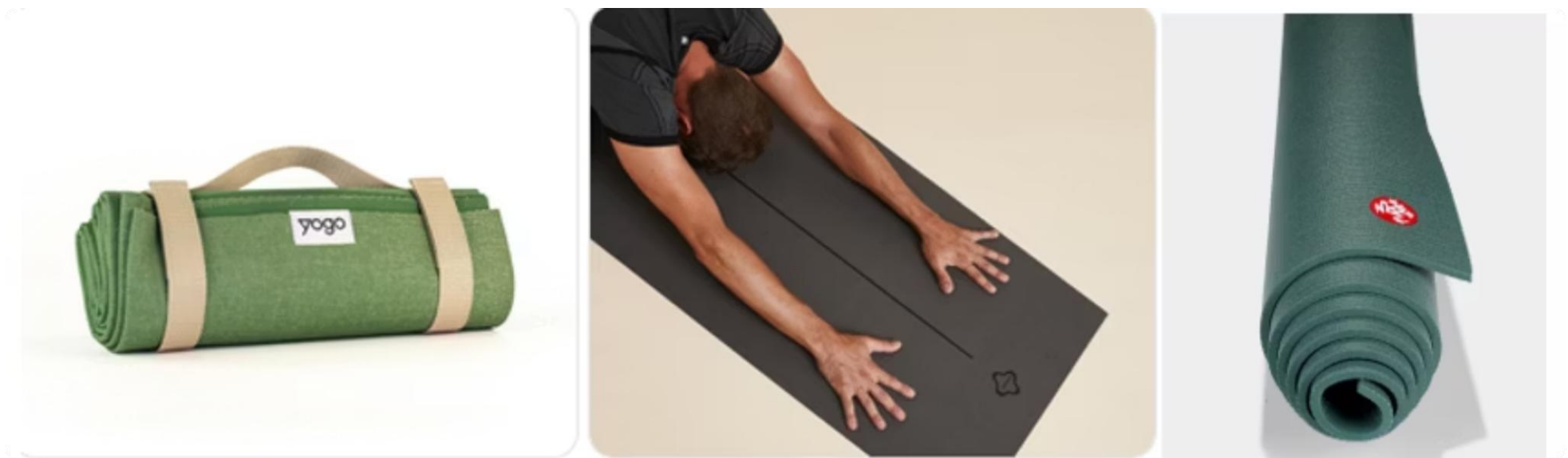


Komplet za odmor – podloga + elastični trak (lahek upor)

Komplet vsebuje zložljivo vadbeno podlogo debeline 4–8 mm in elastični trak z lahkim uporom, namenjen pa je raztezanju hrbta in nog, aktivaciji ramen ter kratki 3–5 minutni rutini ob postanku.

Okvirna cena 15–30

[Povezava do izdelka](#)

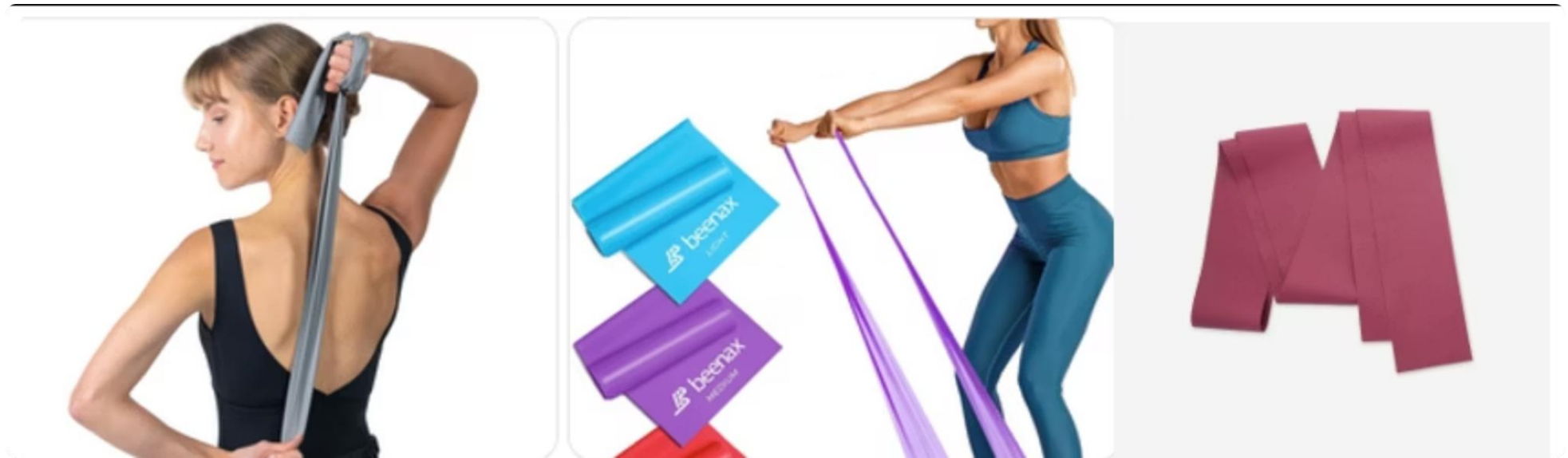


Kompaktna potovalna podloga za raztezanje

Ciljna raba je namenjena uporabi v kabini z malo prostora, hitri razgrnitvi ter izvajanju osnovnih vaj stoje ali kleče.

Okvirna cena 20–35 €

[Povezava do izdelka](#)



Mini komplet za odmor – elastični trak (lahek upor)

Ciljna raba je namenjena hitri aktivaciji brez vadbene podlage, izvajanju vaj stoje ob vozilu ter uporabi v zelo omejenem prostoru.

Okvirna cena 3–8 €

[Povezava do izdelka](#)



Digitalni opomnik za odmore (aplikacija za voznike)

Ciljna raba je namenjena spremljanju časa vožnje, opozarjanju pred obveznim odmorom ter zagotavljanju skladnosti z EU uredbo 561/2006.

Okvirna cena 5–20 € / mesec

[Povezava do izdelka](#)



Digitalni časovnik za opomnik odmorov

Ciljna raba je namenjena dodatnemu opomniku ob tahografu, uporabi brez aplikacije ter enostavnemu upravljanju med delovnim dnem.

Okvirna cena 10–25 €

[Povezava do izdelka](#)



Integriran sistem opomnikov v TMS

Ciljna raba je namenjena flotam vozil, disponentskemu nadzoru ter centralnemu planiranju odmorov za boljšo organizacijo dela.

Okvirna cena 20–60 € / vozilo / mesec

[Povezava do izdelka](#)

06

Usposabljenost in osebna varovalna oprema

Znanje · Oprema · Varno delo · Poročanje

Usposobljenost in OVO sta zadnja zaščita, ko se tveganje že pojavi. Največji učinek dosežemo z rednimi osvežitvami znanja ter z OVO, ki je vedno dostopna in se uporablja tam, kjer je potrebna.



Odsevni telovnik – EN ISO 20471 (razred 2)

Ciljna raba je namenjena varnejšemu izstopu iz tovornjaka na cesti, delu ob vozilu ter uporabi v nočnih razmerah.

Okvirna cena 5–15 €

[Povezava do izdelka](#)



Odsevni telovnik – EN ISO 20471 (razred 3)

Ciljna raba je namenjena uporabi na avtocestah, delu ob prometnih koridorjih ter daljšim posegom ob vozilu, kjer je potrebna večja vidnost in varnost.

Okvirna cena 10–25 €

[Povezava do izdelka](#)



Odsevni telovnik z logotipom podjetja

Ciljna raba je namenjena flotam vozil, zagotavljanju enotne podobe podjetja ter profesionalnemu nastopu voznikov pri delu.

Okvirna cena 5-15€

[Povezava do izdelka](#)



Nitril rokavice – neprašne, brez lateksa

Ciljna raba je namenjena uporabi pri stiku z gorivom in oljem, ohranjanju higiene pri delu z dokumenti ter delu v razmerah brez dostopa do vode.

Okvirna cena 6–15 € / škatla (100 kos)

[Povezava do izdelka](#)



Delovne rokavice z nitrilnim oprijemom

Ciljna raba je namenjena zategovanju trakov, razkladu palet ter delu z orodjem pri vsakodnevnih opravilih ob vozilu.

Okvirna cena 3–8 € / par

[Povezava do izdelka](#)



Ojačane zaščitne rokavice – odpornost proti urezninam

Ciljna raba je namenjena delu s kovinskimi robovi, ostrimi elementi tovara ter pogostim fizičnim opravilom, kjer je potrebna dodatna zaščita rok.

Okvirna cena 8–20 € / par

[Povezava do izdelka](#)



Delovni čevlji – protizdrsni podplat (SRC)

Ciljna raba je namenjena vsakodnevnu delu voznika, varnejšemu vstopanju in izstopanju iz tovornjaka ter uporabi na mokrih ali oljnih tleh.

Okvirna cena 60–120 €

[Povezava do izdelka](#)



Lahka delovna obutev – protizdrsna, ergonomska

Ciljna raba je namenjena dolгим relacijam, kombinaciji vožnje in hoje ter zagotavljanju večjega udobja v kabini.

Okvirna cena 70–130 €

[Povezava do izdelka](#)



Protizdrsni nadčevlji (dodatna zaščita)

Ciljna raba je namenjena občasni uporabi v dežju, snegu ali ledu ter začasni zaščiti obstoječe obutve v zahtevnejših vremenskih razmerah.

Okvirna cena 15–35 €

[Povezava do izdelka](#)



Zaščitna očala – osnovna (EN 166)

Ciljna raba je namenjena zaščiti pri prahu med razkladom, izpostavljenosti drobnim delcem ter delu v vetrovnih razmerah.

Okvirna cena 5–15 €

[Povezava do izdelka](#)



Zaščitna očala z mehkim tesnilom (proti vetru in prahu)

Ciljna raba je namenjena razkladu tovornih vozil v vetrovnih pogojih, delu na parkiriščih in logističnih centrih ter zaščiti pred prahom in drobnimi delci kot udobnejša alternativa zaprtim očalom.

Okvirna cena 12–30 €

[Povezava do izdelka](#)



Zaščitna očala z UV zaščito (zatemnjena)

Ciljna raba je namenjena delu na soncu, dolgotrajni izpostavljenosti vetru ter kombinaciji zaščite oči in dobre vidljivosti med delom.

Okvirna cena 10–30 €

[Povezava do izdelka](#)



Polnilna LED čelna lučka (USB)

Ciljna raba je namenjena rednim nočnim pregledom, pogosti uporabi ter delu z obema rokama v slabše osvetljenih razmerah.

Okvirna cena 20–50 €

[Povezava do izdelka](#)



Kompaktna LED čelna lučka

Ciljna raba je namenjena občasni uporabi, shranjevanju kot rezervna lučka v kabini ter lahki in enostavni uporabi po potrebi.

Okvirna cena 10–25 €

[Povezava do izdelka](#)



Industrijska čelna lučka (IP zaščita)

Ciljna raba je namenjena delu v dežju, uporabi v težjih vremenskih pogojih ter opravljanju nalog na gradbiščih in v logističnih centrih.

Okvirna cena 30–80 €

[Povezava do izdelka](#)



Komplet prve pomoči – DIN 13164

Komplet vsebuje sterilne gaze in povoje, trikotne rute, obliže, zaščitne rokavice in reševalno folijo, namenjen pa je kot obvezna oprema v vozilu, pomoči ob lažjih poškodbah ter prvi intervenciji do prihoda reševalcev.

Okvirna cena 10–25 €

[Povezava do izdelka](#)

07

Minimalni paket za avto

Higiena · Varnost · Kemikalije · Ergonomija

Minimalni paket zagotavlja, da voznik ob tveganju ne improvizira, temveč ima pri roki osnovne pripomočke. Podjetje ga naj standardizira in po potrebi dopolnjuje glede na vrsto dela.



Opozorilni trikotnik (ECE R27)

Ciljna raba je namenjena označitvi ustavljenega tovornjaka, uporabi ob prometnih nesrečah ter zagotavljanju varnosti pri okvari vozila.

Okvirna cena 5–15 €

[Povezava do izdelka](#)

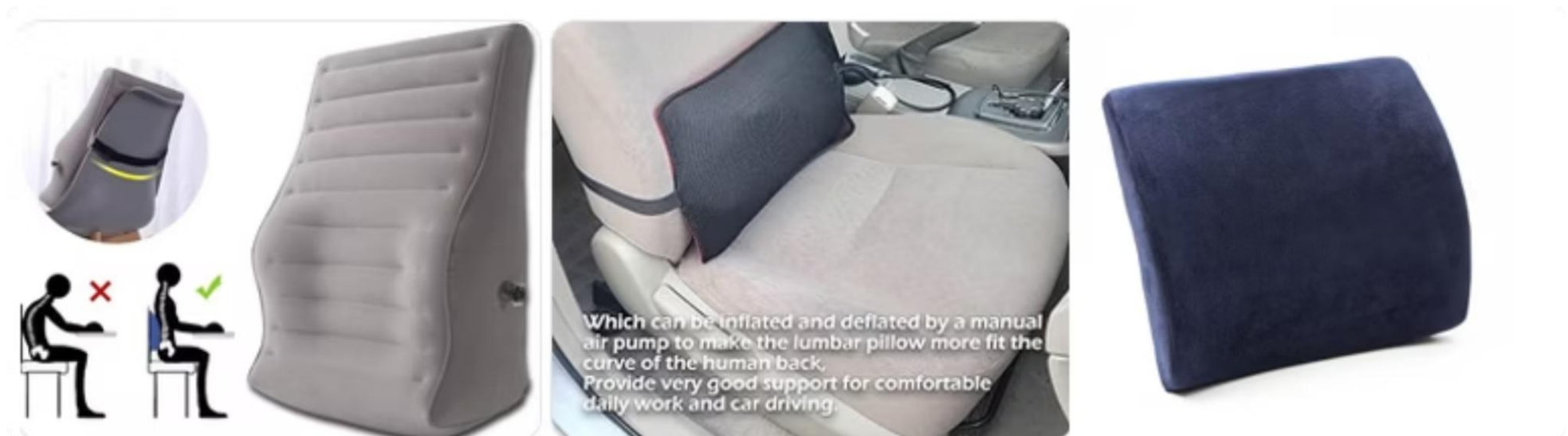


Razširjen komplet prve pomoči

Komplet vsebuje hladilni obkladek, dodatni kompresijski povoj, škarje, zaščitno masko za oživljanje in dodatne nitril rokavice, namenjen pa je uporabi v flotah vozil, mednarodnih prevozih ter na daljših relacijah.

Okvirna cena 25–60 €

[Povezava do izdelka](#)



Nastavljiva ledvena blazina (zračna ali pena)

Ciljna raba je namenjena obstoječim sedežem brez ustreznih nastavitev, individualni prilagoditvi položaja sedenja ter cenovno dostopni izboljšavi udobja med vožnjo.

Okvirna cena 25–80 €

[Povezava do izdelka](#)



Ergonomska ledvena opora (spominska pena)

Ciljna raba je namenjena osnovni podpori pri sedenju, uporabi na daljših relacijah ter zmanjšanju pritiska na križ med vožnjo.

Okvirna cena 20–60 €

[Povezava do izdelka](#)



Razkužilo za roke (100–150 ml, kabinski format)

Ciljna raba je namenjena uporabi po razkladu, po stiku z gorivom ter pred obrokom za ohranjanje osnovne higiene med delom.

Okvirna cena 2–5 €

[Povezava do izdelka](#)



Vlažni čistilni robčki za roke

Ciljna raba je namenjena odstranjevanju olja in umazanije ter uporabi pri delu brez dostopa do vode.

Okvirna cena 5–20 € (odvisno od pakiranja)

[Povezava do izdelka](#)



Papirnate brisače (kompaktno pakiranje)

Ciljna raba je namenjena brisanju rok, čiščenju kabine ter sušenju po pranju ali drugih opravilih med delom.

Okvirna cena 1–4 € / rola

[Povezava do izdelka](#)



Vrečke za odpadke (majhen volumen)

Ciljna raba je namenjena ohranjanju čiste kabine, boljši organizaciji odpadkov ter uporabi na daljših relacijah.

Okvirna cena 2–5 € / pakiranje

[Povezava do izdelka](#)



Komplet za razlitja (vozilo – kompaktni)

Komplet vsebuje vpojne robčke oziroma blazinice, vpojno absorpcijsko cev, zaščitne rokavice ter vrečke za varno shranjevanje kontaminiranega materiala.

Okvirna cena 40–120 €

[Povezava do izdelka](#)



Vpojni material – industrijske blazinice

Ciljna raba je namenjena ukrepanju ob manjših razlitjih, redni preventivi ter zaščiti tal pri servisiranju vozila.

Okvirna cena 20–60 € / pakiranje

[Povezava do izdelka](#)



Kemično odporne zaščitne rokavice

Zaščitne rokavice ustrezajo standardu EN 374 za zaščito pred kemikalijami, ciljna raba pa je namenjena varnejšemu delu pri stiku z gorivom.

Okvirna cena 5–15 € / par

[Povezava do izdelka](#)



Odsevni telovnik – EN ISO 20471 (razred 2 ali 3)

Ciljna raba je namenjena varnejšemu izstopu na avtocesti, uporabi ob okvari vozila ter zagotavljanju boljše vidnosti v nočnih pogojih.

Okvirna cena 5–20 €

[Povezava do izdelka](#)



Polnilna LED čelna lučka

Ciljna raba je namenjena pregledu pnevmatik, priklopu prikolice ter preverjanju podvozja v slabše osvetljenih razmerah.

Okvirna cena 20–50 €

[Povezava do izdelka](#)

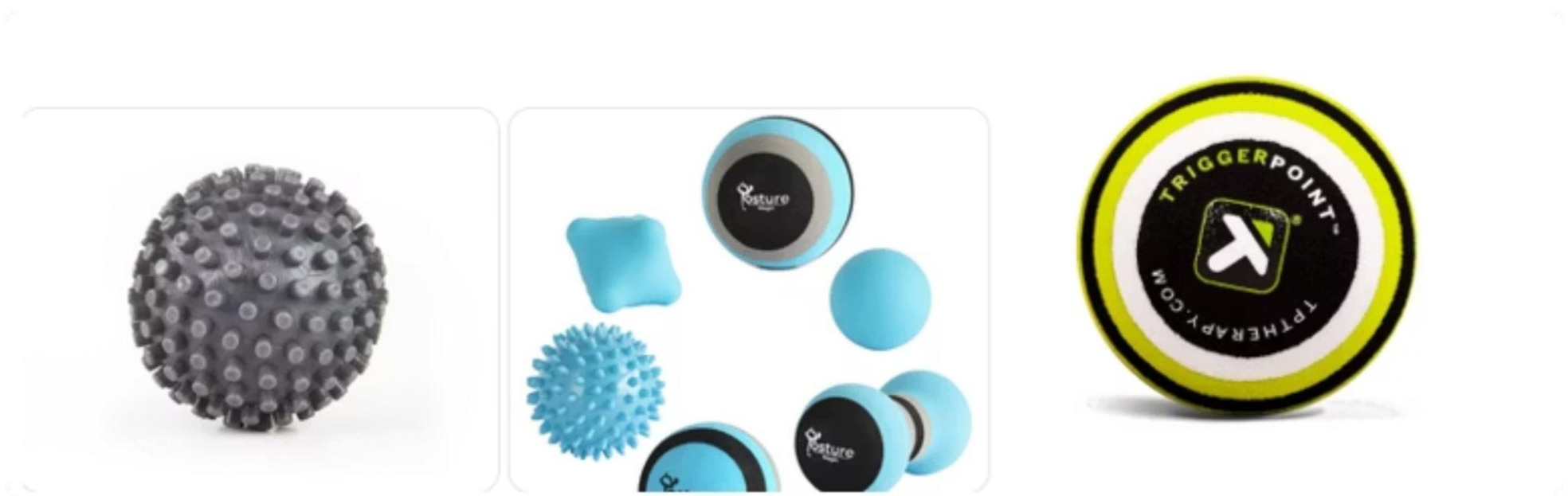


Zaščitna očala – EN 166

Ciljna raba je namenjena razkladu v vetrovnih razmerah, delu na prašnih logističnih površinah ter zaščiti pred stikom z drobnimi delci.

Okvirna cena 5–25 €

[Povezava do izdelka](#)



Mini masažna žogica (trigger point)

Ciljna raba je namenjena sproščanju napetosti v križu, razbremenitvi zadnjice in stegen ter uporabi ob vozilu ali ob steni.

Okvirna cena 5–15 €

[Povezava do izdelka](#)



Raztezni pas (stretch strap) – za mobilnost nog in kolkov

Primeren je za voznike, ker dolgotrajno sedenje pogosto povzroča skrajšanje upogibalk kolka, zadnjih stegenskih mišic in spodnjega dela hrbta. Okvirna cena 15-35€

[Povezava do izdelka](#)

VAJE

Preventiva in aktivni odmori

Redni postanki in kratke razgibalne vaje so pri avtoprevoznikih pomembni zaradi dolgotrajnega sedenja, statične drže, tresljajev vozila in obremenitev pri vstopanju, izstopanju ter delu s tovorom. Redna mikroaktivacija pomaga zmanjšati napetost v vratu, ramenih, križu, kolkih in nogah ter zmanjšuje občutek utrujenosti med vožnjo.

Pomen rednih odmorov



Maksimalni čas neprekinjene sedenja

Po največ 2 urah vožnje je priporočljiv kratek postanek z vstajanjem in razgibavanjem.



Minimalni odmor

2–3 minute hoje, raztega ali lahke aktivacije telesa že zmanjšajo togost.



Idealen odmor

10–15 minut aktivnega odmora pri daljših vožnjah ali med nakladanjem in razkladanjem.

Kdaj izvajati vaje?

01

Pred začetkom vožnje

Kratek pregled drže, nastavitev sedeža in 2–3 minute razgibavanja.

02

Med postankom

Vsak postanek naj vključuje hojo okoli vozila in nekaj vaj za križ, ramena in noge.

03

Po koncu vožnje

Raztezanje pomaga sprostiti napetost v križu, vratu, ramenih in kolkih.

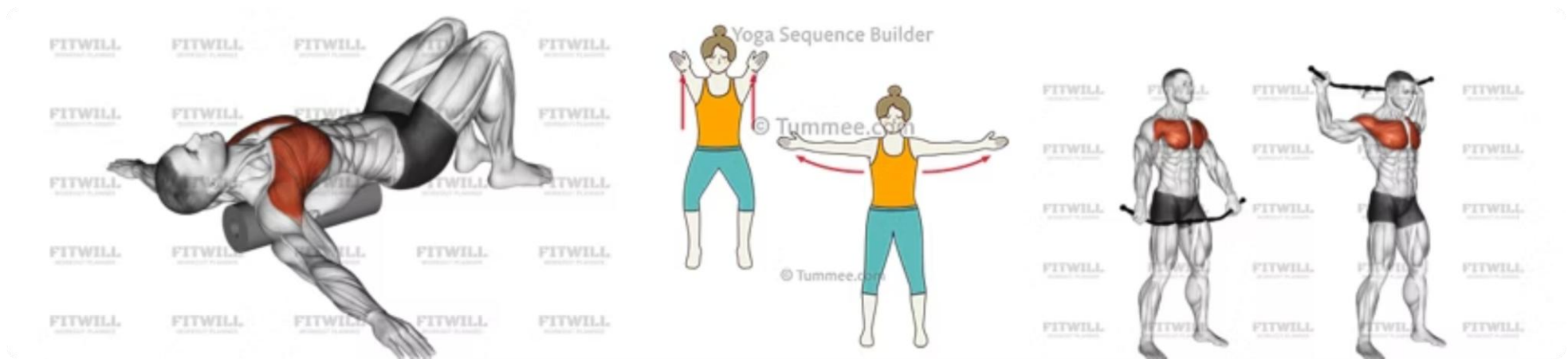


1. Kroženje ramen

Izvedba: Stojte pokončno in naredite 10 počasnih kroženj z rameni nazaj, nato še naprej.

Učinek:

- zmanjšanje napetosti v ramenih
- sprostitve vratu
- boljša drža po dolgotrajni vožnji



2. Odpiranje prsnega koša

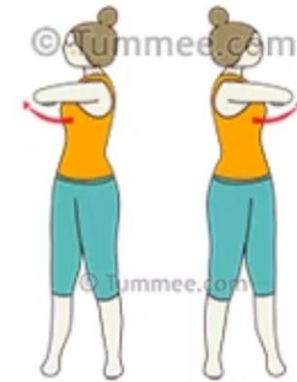
Izvedba: Roke sklenite za hrbtom, nežno odprite prsni koš in globoko vdihnite. Zadržite 15–20 sekund.

Učinek:

- razbremenitev ramen
- zmanjšanje sključene drže
- sprostitvev zgornjega dela hrbta



Yoga Sequence Builder



3. Zasuk trupa v stoje

Izvedba: Roke položite na boke in počasi zasukajte trup levo in desno. Naredite 5 ponovitev na vsako stran.

Učinek:

- izboljšanje gibljivosti hrbtenice
- manj togosti v križu
- sprostitvev po dolgotrajnem sedenju



4. Razteg meč in zadnjih stegenskih mišic

Izvedba: Eno nogo postavite rahlo nazaj, peta naj ostane na tleh. Zadržite 15–20 sekund na vsaki strani.

Učinek:

- izboljšanje cirkulacije
- manj občutka težkih nog



5. Kratka hoja okoli vozila

Izvedba: Med postankom naredite 30–60 sekund hoje okoli vozila, če je okolje varno.

Učinek:

- aktivacija nog
- zmanjšanje utrujenosti

Sestavite svojo 5-minutno rutino

Primer hitre rutine

01

Kroženje ramen

30 sekund

02

Odpiranje prsnega koša

1 minuta

03

Zasuki trupa

1 minuta

04

Razteg mečnih mišic

1 minuta

05

Hoja okoli vozila

1 minuta

Implementacija

V 30 dneh

60 sekund pred vožnjo · Redni postanki ·
OVO in higiena · Pravila za telefon

1

2

3

V 12 mesecih

Nadgradnja vozil · Letna usposabljanja ·
Spremljanje utrujenosti in dogodkov

V 90 dneh

Pregled vibracij · Check-lista za tovor ·
Dogovor o varnih počivališčih

Katalog ergonomskih pripomočkov za avtoprevoznike

Pripravljeno za namen predstavitve ergonomskih rešitev v avtomobilnem okolju.