



ERGOWELL

KATALOG ERGONOMSKIH PRIPOMOČKOV ZA GOSTINSTVO

Profesionalna ergonomska oprema za restavracije, hotele in gostinske obrate.



Kazalo vsebine

Pregled kategorij ergonomskih pripomočkov za gostinstvo

Dolgotrajna stoja

Anti-fatigue podloge, ergonomska obutev, sede-stoječi stolčki.

Dvigovanje bremen

Vozički, dvižne mize, nedrseči pladnji.

Roke & Zapestja

Ergonomski noži, odpirachi, rokavice, nosilci.

Antirezna zaščita

Protirezljive rokavice, zaščitni predpasniki, osvetlitev.

Fizikalna tveganja

Protizdrsna obutev, talne obloge, ventilatorji, hladilni vložki.

Kemična & Higijenska zaščita

Nitril rokavice, predpasniki, dozirniki, higijenski kompleti.

01

Dolgotrajna stoja

Anti-fatigue podloge · Ergonomska obutev · Sede-stoječi stolčki

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



Profesionalna industrijska anti-fatigue podloga – kuhinjska izvedba

Debela gumirana podloga (12–20 mm), odporna na olje, maščobo in vodo. Ima drenažne odprtine ali zaprto neдрsečo površino (R10–R12). Zasnovana za intenzivno uporabo v profesionalnih kuhinjah.

Okvirna cena 70–180 € (odvisno od dimenzije)

[Povezava do izdelka](#)



Standardna anti-fatigue podloga za delovne postaje

Poliuretanska ali PVC podloga debeline 9–15 mm za suhe ali rahlo vlažne površine. Namenjena rezalnim postajam, slaščičarnam in barskim pultom.

Okvirna cena 40–120 €

[Povezava do izdelka](#)



Manjša podloga za omejen delovni prostor

Primerna za občasno dolgotrajno stanje. Omogoča osnovno razbremenitev stopal in zmanjšanje statične utrujenosti. Ni primerna za zelo mokra ali mastna okolja.

Okvirna cena 25–70 €

[Povezava do izdelka](#)



Profesionalna protizdrsna obutev – industrijska izvedba (SRC)

Certificirana delovna obutev z neдрsečim podplatom (SRA/SRB/SRC), odporna na olje, maščobo in mokra tla. Zaprt zgornji del preprečuje vdor tekočin. Anatomski vložek podpira stopalni lok.

Okvirna cena 60 – 130 €

[Povezava do izdelka](#)



Ergonomski delovni čevlji z blaženjem – gostinska izvedba

Lahki čevlji z neдрsečo gumo in dodatnim blaženjem pete. Primerni za suha ali manj mastna tla. Vizualno diskretni (primerni za strežno osebje).

Okvirna cena 50–110 €

[Povezava do izdelka](#)



Ergonomski podporni vložki za delovno obutev

Anatomski ali gel vložki za izboljšanje podpore stopalnega loka in blaženja. Primerni kot nadgradnja obstoječe obutve.

Okvirna cena 15 – 40 €

[Povezava do izdelka](#)



Profesionalni sede-stoječi stolček – industrijska izvedba

Nastavljiv stolček z dinamičnim sediščem (pogosto sedlaste oblike), ki omogoča delno razbremenitev telesne teže ob ohranjanju aktivne drže. Stabilno podnožje (5-kraka baza ali protizdrsna plošča).

Okvirna cena 250–600 €

[Povezava do izdelka](#)



Kompaktni sede-stoječi stolček – gostinska izvedba

Preprostejši model z mehkim oblazinjenim sediščem in nastavitvijo višine. Manj robusten, vendar primeren za manj obremenjena delovna mesta.

Okvirna cena 120 – 250 €

[Povezava do izdelka](#)



Stoječa podporna enota (naslonna razbremenitev)

Enostavna podporna enota, ki omogoča oporo zadnjemu delu telesa brez klasičnega sedenja. Lahko je samostoječa ali stenska.

Okvirna cena 80–180 €

[Povezava do izdelka](#)

02

Dvigovanje in prenašanje bremen

Vozički · Dvižne mize · Nedrseči pladnji

Tipične situacije: zaboji pijače, pladnji, posode. Ergonomski pripomočki zmanjšujejo ročno dvigovanje in tveganje za poškodbe hrbta.



Industrijski platforma voziček – visoka nosilnost

Ravna kovinska ali ojačana platforma z nosilnostjo 200–500 kg. Opremljen z velikimi gumiranimi kolesi (pogosto 2 fiksni + 2 vrtljivi z zavoro).

Okvirna cena 120–350 €

[Povezava do izdelka](#)



Voziček za zaboje – vertikalna izvedba.

Kompaktni voziček z ogrođjem za stabilno zlaganje 4–8 zabojev. Manjša platforma, boljša vodljivost v ozkih prostorih.

Okvirna cena 150-700€

[Povezava do izdelka](#)



Ročni transportni voziček – dvo-kolesna izvedba

Napredne Klasični ročni voziček z dvema kolesoma za prevoz posameznih zabojev ali sodov. Zahteva nagib bremena med transportom.

Okvirna cena 60–150 €

[Povezava do izdelka](#)



Profesionalni inox voziček za pladnje – večnivojska izvedba

Robusten voziček iz nerjavečega jekla s kapaciteto 10–20 pladnjev. Opremljen z zavornimi kolesi in stabilnimi vodili za varno zlaganje.

Okvirna cena 200–600 €

[Povezava do izdelka](#)



Kompaktni voziček za pladnje – 2–3 nivoji

Manjši, lažji model z 2 ali 3 policami. Primeren za transport manjšega števila pladnjev ali servirnih elementov.

Okvirna cena 120–300 €

[Povezava do izdelka](#)



Lahki voziček za pladnje – polipropilenska izvedba

Lahek voziček z omejeno nosilnostjo. Primeren za suhe prostore in manj intenzivno uporabo.

Okvirna cena 80 – 250 €

[Povezava do izdelka](#)



Profesionalni gumirani nedrseči pladenj – HORECA izvedba

Okrogel ali pravokoten pladenj z gumirano površino, ki preprečuje premikanje kozarcev in krožnikov. Običajno iz ojačane plastike z nedrsečo prevleko.

Okvirna cena 10–25 € / kos

[Povezava do izdelka](#)



Inox pladenj z nedrsečo podlogo

Kovinski pladenj z odstranljivim nedrsečim vložkom. Omogoča lažje čiščenje in večjo vzdržljivost.

Okvirna cena 20 – 45 € / kos

[Povezava do izdelka](#)



Plastični pladenj z reliefno neдрsečo površino

Lahek pladenj z teksturirano površino (brez gumirane prevleke). Primeren za suhe prostore in manj zahtevno strežbo.

Okvirna cena 5–15 € / kos

[Povezava do izdelka](#)



Električna inox dvižna miza – profesionalna izvedba

Nerjaveča delovna miza z električnim mehanizmom za nastavitev višine (običajno 65–120 cm).
Primerna za intenzivno uporabo v profesionalnih kuhinjah.

Okvirna cena 1.200–3.000 €

[Povezava do izdelka](#)



Hidravlična dvižna miza – ročna nastavitev

Profesionalni umivalnik z nastavljamim naklonom in boljšim ergonomskim položajem za frizerja in stranko.

Okvirna cena 600 – 1200 €

[Povezava do izdelka](#)



Mobilna dvižna platforma – transportna izvedba

Kompaktna dvižna platforma na kolesih (škarjasti mehanizem). Primarna funkcija je dvig in transport težjih posod ali zabojev na delovno višino.

Okvirna cena 500 – 1500 €

[Povezava do izdelka](#)

03

Roke, zapestja in ramena

Ergonomski noži · Odpirachi · Rokavice · Nosilci za steklenice

Ponavljajoči gibi rezanja, strežbe in prenašanja povzročajo prekomerne obremenitve zapestij in ramen. Ergonomski pripomočki zmanjšujejo silo oprijema in tveganje za poklicne bolezni.



Profesionalni kuharski nož z ergonomskim ročajem

Nož z nedrsečim, anatomsko oblikovanim ročajem (npr. Fibrox ali TPE material), ki omogoča varno in udobno držo tudi pri mokrih rokah. Rezilo iz visoko kakovostnega nerjavečega jekla.

Okvirna cena 30–90 €

[Povezava do izdelka](#)



Kuhinjski nož z mehkim ergonomskim oprijemom

Nož z mehkim, protizdrsnim ročajem in rahlo širšo obliko za boljši oprijem. Primeren za splošno pripravo hrane.

Okvirna cena 20–60 €

[Povezava do izdelka](#)



Lahki kuhinjski nož z osnovnim ergonomskim ročajem

Osnovni model z izboljšanim ročajem (ne drsi, rahlo oblikovan), primeren za manj zahtevna opravila.

Okvirna cena 10–30 €

[Povezava do izdelka](#)

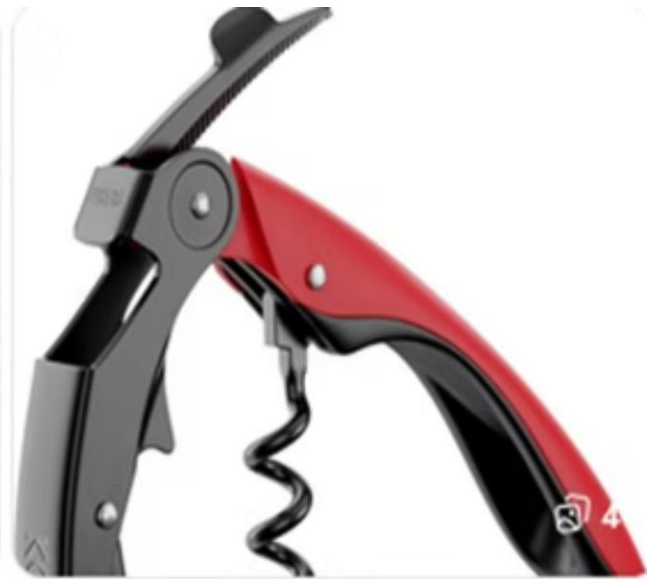
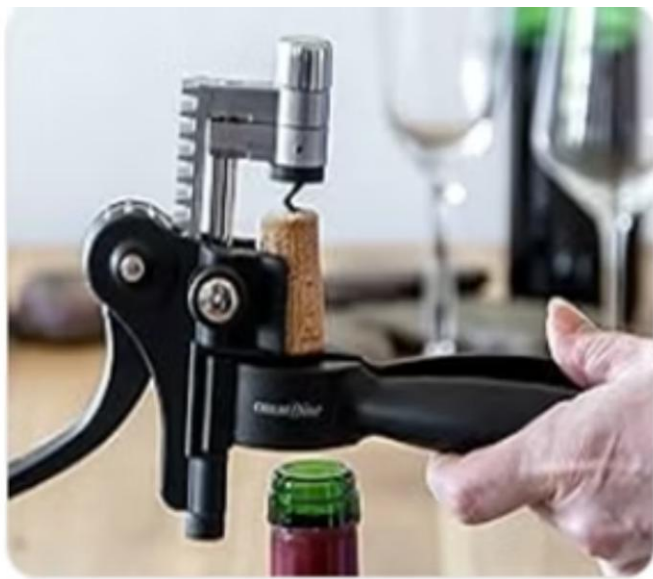


Profesionalni odpiráč z mehkim ergonomskim ročajem

Odpiráč z odebeljenim, protizdrsnim ročajem (TPE ali silikon), ki omogoča boljši oprijem z manj sile. Primerno za pogoste uporabe v barih in kuhinjah.

Okvirna cena 20 – 50 €

[Povezava do izdelka](#)

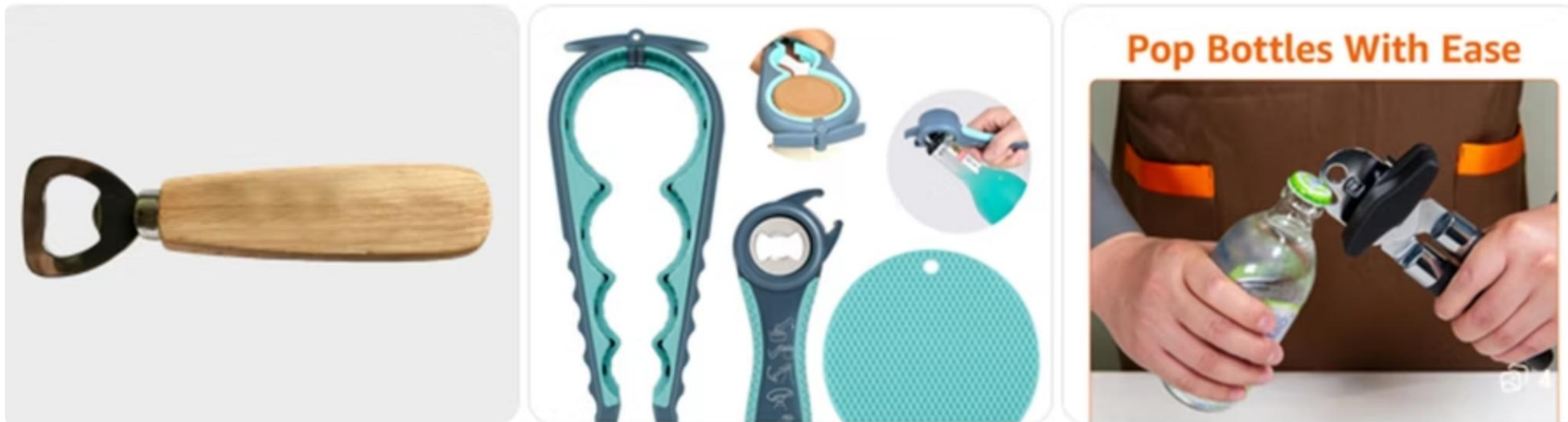


Vzvodni (lever) odpiráč za vino – ergonomska izvedba

Odpiráč z vzvodnim mehanizmom, ki zmanjša potrebno silo pri izvleku zamaška. Pogosto ima mehki ali širši ročaj za boljši oprijem.

Okvirna cena 15–50 €

[Povezava do izdelka](#)



Odpiráč z odebeljenim ročajem – osnovna izvedba

Klasični odpiráč z rahlo širšim ročajem za lažji oprijem. Ne vsebuje naprednega mehanizma, vendar zmanjša točkovno obremenitev prstov.

Okvirna cena 5–15 €

[Povezava do izdelka](#)



Profesionalne protizdrsne rokavice – nitril premaz

Rokavice z nitrilnim ali lateks premazom na dlani za odličen oprijem tudi na mokrih ali mastnih površinah. Na voljo tudi v izvedbah z zaščito proti urezninam (cut-resistant).

Okvirna cena 3–10 € / par

[Povezava do izdelka](#)



Toplotno odporne rokavice z nedrsečo površino

Rokavice za rokovanje z vročimi posodami in pekači. Silikonski ali gumirani oprijem na dlani.

Okvirna cena 10–35 € / par

[Povezava do izdelka](#)



Lahke protizdrsne rokavice – osnovna izvedba

Tanke rokavice z reliefno ali teksturirano površino za izboljšan oprijem pri lažjih opravilih.

Okvirna cena 2–6 € / par

[Povezava do izdelka](#)



Profesionalni nosilec za 4–6 steklenic – kovinska izvedba

Stabilen kovinski ali ojačan nosilec z ročajem, ki omogoča enakomerno porazdelitev teže. Primeren za redno uporabo v barih in hotelih.

Okvirna cena 20–60 €

[Povezava do izdelka](#)



Plastični nosilec za 4–6 steklenic

Lahek nosilec iz polipropilena, primeren za notranji transport v barih ali skladiščih.

Okvirna cena 10 – 30 €

[Povezava do izdelka](#)



Nosilna torba za steklenice – tekstilna izvedba

Tekstilna torba z ločenimi predelki za stabilno namestitev steklenic. Lahka in primerna za občasni transport.

Okvirna cena 10–30 €

[Povezava do izdelka](#)

04

Antirezna zaščita in osvetlitev

Protirezljive rokavice · Zaščitni predpasniki · LED osvetlitev

Ureznine sodijo med najpogostejše poškodbe v kuhinjah. Slaba osvetlitev povečuje napake pri rezanju in utrujenost oči. Kombinacija zaščitne opreme in ustrezne osvetlitve bistveno zmanjša tveganja.



Protirezljive rokavice. Visoka stopnja zaščite (Cut Level C–F).

Maksimalna zaščita pred globokimi urezninami.

Okvirna cena 7–25 €

[Povezava do izdelka](#)



Kulinarična protirezljiva rokavica

Lahka, bolj fleksibilna izvedba.

Okvirna cena 8–20 €

[Povezava do izdelka](#)



Kulinarična protirezljiva rokavica z tanjšo zaščito za občasno uporabo.

Osnovna preventiva

Okvirna cena 5–20 €

[Povezava do izdelka](#)



Profesionalna LED linijska osvetlitev nad delovno površino

Vgradna ali nadgradna LED linijska svetilka (IP zaščita), namenjena profesionalnim kuhinjam.

Okvirna cena 60–250 €

[Povezava do izdelka](#)



LED podsvetlitev pod omaricami

LED trak ali LED letev pod visečimi omaricami.

Okvirna cena 40–120 €

[Povezava do izdelka](#)



Usmerjena delovna svetilka

Premična ali nastavljiva svetilka za dodatno osvetlitev specifične točke.

Okvirna cena 50–190 €

[Povezava do izdelka](#)

05

Fizikalna tveganja

Protizdrsna obutev · Talne obloge · Ventilatorji · Hladilni vložki

Tipične težave: vročina, vlaga, zdrsi. Fizikalna tveganja v gostinstvu so med najpogostejšimi vzroki za poškodbe pri delu. Sistemska preventiva je ključna za varnost celotne ekipe.



Profesionalna protizdrsna obutev – SRC certificirana

Delovna obutev z neдрsečim podplatom (SRA/SRB/SRC), odporna na olje in vodo. Zaprt zgornji del preprečuje vdor tekočin. Primerna za intenzivno profesionalno uporabo.

Okvirna cena 70–140 €

[Povezava do izdelka](#)



Protizdrsni delovni čevlji z blaženjem

Lahki delovni čevlji z neдрsečo gumo in dodatnim blaženjem pete. Vizualno primerni za strežno osebje in recepcije.

Okvirna cena 60–120 €

[Povezava do izdelka](#)



Protizdrsni klompi (klogi) – osnovna izvedba

Enodelni ali zaprti klompi z neдрsečim podplatom. Enostavni za čiščenje in primerni za hitra delovna okolja.

Okvirna cena 40–90 €

[Povezava do izdelka](#)

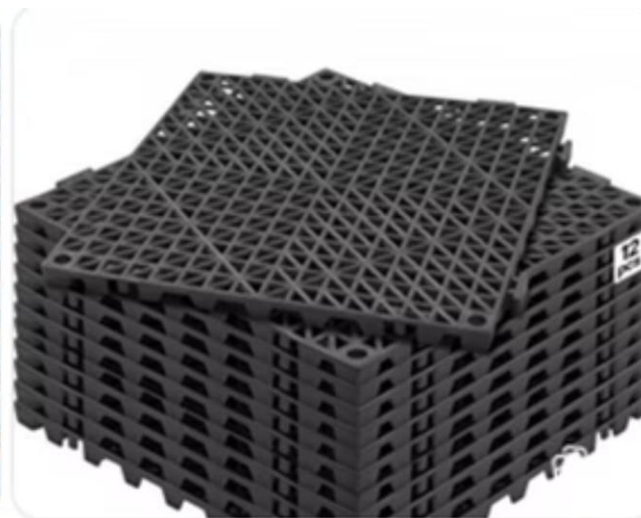
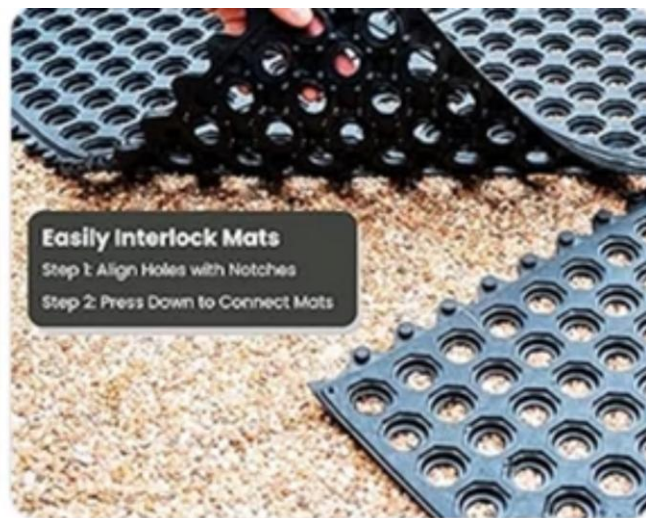


Industrijska gumirana protizdrsna talna obloga

Debela gumirana obloga z odprto ali reliefno strukturo (R10–R12 protizdrsni razred), odporna na olje in vodo. Pogosto z drenažnimi odprtinami za odvajanje tekočin.

Okvirna cena 60–180 € / segment

[Povezava do izdelka](#)



Modularne protizdrsne talne plošče – sestavljiva izvedba

Sestavljive PVC ali gumirane plošče, ki omogočajo pokritje večjih površin. Enostavne za montažo in čiščenje.

Okvirna cena 40–120 € / m²

[Povezava do izdelka](#)



Protizdrsni trakovi ali premaz – osnovna izvedba

Samolepilni protizdrsni trakovi ali nanosni premazi za kritične točke (stopnice, prehodi, robovi).

Okvirna cena 10–50 € / rola ali nanos

[Povezava do izdelka](#)

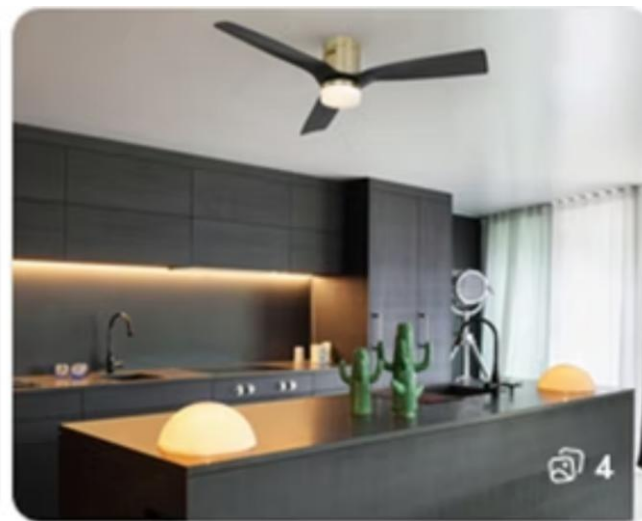


Industrijski talni ventilator – kovinska izvedba

Visokozmogljiv ventilator z velikim pretokom zraka (premer 40–60 cm), kovinskim ohišjem in nastavljivim naklonom. Namenjen intenzivnim delovnim okoljem.

Okvirna cena 60–200 €

[Povezava do izdelka](#)



Stenski / stropni ventilator – fiksna namestititev

Ventilator za montažo na steno ali strop. Omogoča kroženje zraka brez zasedanja talnega prostora.

Okvirna cena 60–180 €

[Povezava do izdelka](#)



Prenosni namizni ventilator – kompaktna izvedba

Majhen ventilator za individualno hlajenje delovnega mesta (blagajna, recepcija, administracija).

Okvirna cena 20–60 €

[Povezava do izdelka](#)



Profesionalni PCM hladilni vložki za delovne uniforme

Vložki s tehnologijo fazne spremembe (PCM), ki vzdržujejo konstantno temperaturo (npr. 21–24 °C). Namenjeni za uporabo v hladilnih telovnikih ali posebnih žepih uniform.

Okvirna cena 40–120 € (set vložkov)

[Povezava do izdelka](#)

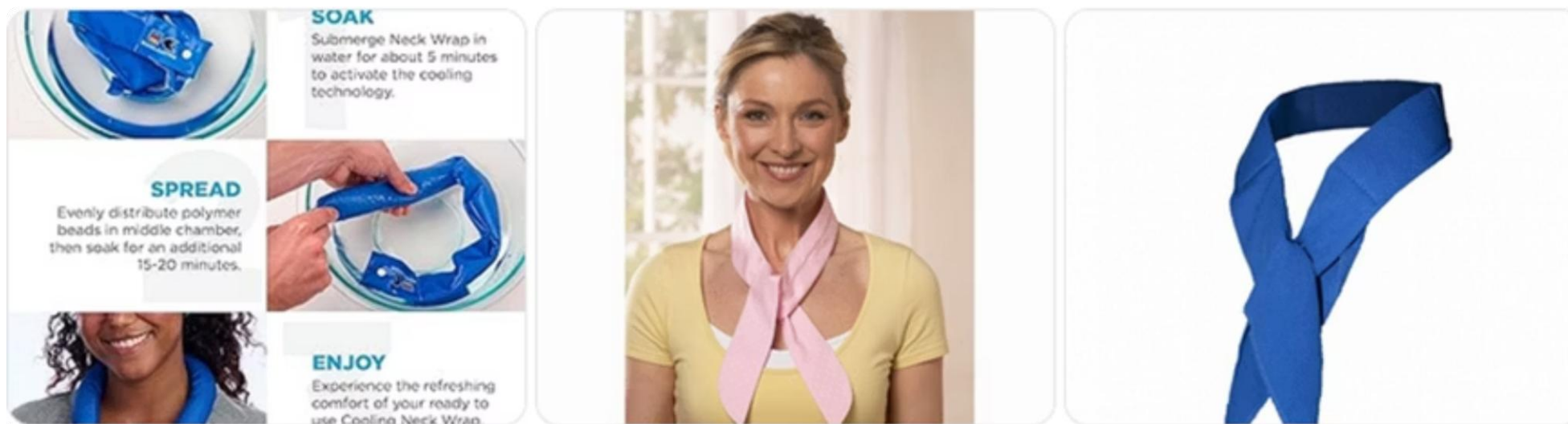


Gel hladilni vložki – večkratna uporaba

Polnilni vložki, ki se ohladijo v hladilniku ali zamrzovalniku in zagotavljajo omejen čas hlajenja (1–3 ure).

Okvirna cena 15–40 € / set

[Povezava do izdelka](#)



Hladilna ruta / ovratni vložek – evaporativna izvedba

Tekstilni hladilni trak, ki deluje na principu izhlapevanja vode. Aktivira se z namakanjem.

Okvirna cena 8–25 €

[Povezava do izdelka](#)

06

Kemična, biološka in higienska zaščita

Nitril rokavice · Predpasniki · Dozirniki · Higienski kompleti

Zaščita pred kemičnimi in biološkimi tveganji je temelj varnega in higienskega delovnega okolja v gostinstvu. HACCP skladna oprema zagotavlja varnost zaposlenih in gostov.



Profesionalne nitril rokavice – brez pudra (food safe)

Enkratne rokavice iz nitrila, odporne na maščobe in čistila, z mikro teksturo za boljši oprijem. Brez pudra, skladne z živilsko zakonodajo.

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

[Povezava do izdelka](#)



Ojačane nitril rokavice – večja odpornost

Debelejša izvedba nitril rokavic za intenzivno delo, odpornejše na trganje in kemikalije.

Okvirna cena 10–25 € / škatla

[Povezava do izdelka](#)



Lahke nitril rokavice – ekonomična izvedba

Tanjše enkratne rokavice za lažja opravila in kratkotrajno uporabo.

Okvirna cena 5–10 € / škatla

[Povezava do izdelka](#)



Profesionalni vodoodporni predpasnik – PVC / PU izvedba

Debelejši predpasnik iz PVC ali poliuretana (PU), odporen na vodo, maščobo in čistila. Dolžina običajno do kolen ali pod kolena. Nastavljiv vratni trak.

Okvirna cena 15–40 €

[Povezava do izdelka](#)



Lahek vodoodporni predpasnik – tekstilna izvedba

Predpasnik iz lahkega materiala s hidrofobnim premazom. Bolj zračen in udoben za dolgotrajno nošenje.

Okvirna cena 10–25 €

[Povezava do izdelka](#)



Enkratni vodoodporni predpasnik – PE izvedba

Lahki plastični (PE) predpasniki za kratkotrajno uporabo ali za dodatno zaščito pri specifičnih opravilih.

Okvirna cena 5–15 € / paket

[Povezava do izdelka](#)



Avtomatski dozirni sistem za čistila – profesionalna izvedba

Stenski sistem z natančno nastavitvijo razredčitve (dilution control). Omogoča varno in konstantno doziranje koncentriranih čistil.

Okvirna cena 150–600 €

[Povezava do izdelka](#)



Ročni dozirnik z merilno skalo

Plastenka ali posoda z vgrajeno merilno komoro ali pumpico, ki omogoča odmerjanje ustrezne količine čistila.

Okvirna cena 10–40 €

[Povezava do izdelka](#)



Stenski dozirnik – osnovna izvedba

Klasični stenski dozirnik za tekoče milo ali razkužilo. Brez natančnega sistema redčenja.

Okvirna cena 10–60 €

[Povezava do izdelka](#)



Profesionalni higienski komplet – HACCP izvedba

Higienski komplet vsebuje: Dozirnik za razkužilo, razkužilo, nitril rokavice, papirnate brisače, koš za odpadke z nožnim odpiranjem in informativna HACCP navodila.

Okvirna cena 40–150 €

[Povezava do izdelka](#)



Standardni higienski komplet za kuhinje

Higienski komplet vsebuje razkožila za roke, nitril rokavice, papirnate brisače in zaščitne maske.

Okvirna cena 40–120 €

[Povezava do izdelka](#)



Osnovni higienski set – kompaktna izvedba

Osnovni komplet vsebuje razkužilo za roke in nitril rokavice.

Okvirna cena 15–40 €

[Povezava do izdelka](#)

07

Psihosocialna tveganja

Planer izmene · Komplet za kratek odmor



Ergonomski planer izmene z rotacijo delovnih mest

Planer (fizični ali digitalni), ki vključuje rotacijo med fizično zahtevnimi in manj zahtevnimi nalogami ter označuje stopnjo obremenitve (npr. toplotna, statična, dinamična).

Okvirna cena 5–10 €

[Povezava do izdelka](#)



Tedenski planer izmene – standardna izvedba

Klasični planer (tabla ali Excel/Google Sheets), ki določa razpored zaposlenih po dnevih in urah brez napredne analize obremenitev.

Okvirna cena 10–30 €

[Povezava do izdelka](#)



Dnevni raspored nalog – osnovna izvedba

Preprosta tabla ali list z razdelitvijo nalog za posamezno izmeno.

Okvirna cena 10–30 €

[Povezava do izdelka](#)

Minimalni standard opreme



Anti-fatigue podloga



Protizdrsna obutev



Voziček za zaboje



Rokavice in razkužilo



Protizdrsne talne obloge



Sede-stoječi stolček

VAJE

Preventiva in aktivni odmori

Redni odmori in enostavne vaje zmanjšujejo tveganja, ki nastanejo zaradi dolgotrajne stoje, predklona nad delovno površino, ponavljajočih gibov pri rezanju in strežbi ter toplotnega stresa. Redna mikroaktivacija pomaga preprečevati bolečine v križu, kolenih, vratu in stopalih.

Pomen rednih odmorov



Maksimalni čas neprekinjene stoje

2 uri neprekinjenega dela brez aktivnega odmora ni priporočljivo. Vzemite si vsaj kratek premor!



Minimalni odmor

2–3 minute raztezanja ali aktivacije vsako uro.



Idealen odmor

10–15 minut gibanja pri daljših premorih (npr. med menjavo izmen).

Kdaj izvajati vaje?

01

Pred začetkom izmene

3–5 minut raztezanja pripravi telo na dolgotrajno stojo.

02

Med delom

Vsaka menjava naloge je priložnost za 1–2 aktivacijski vaji.

03

Po koncu izmene

Raztezanje preprečuje nalaganje napetosti v križu in ramenih.



1. Razteg v stoje – roke nad glavo

Izvedba: Dvignite roke nad glavo in se rahlo nagnite nazaj. Zadržite 10–15 sekund, ponovite 3-krat.

Učinek:

- razbremenitev ledvene hrbtenice
- odpiranje prsnega koša
- boljša drža po delu nad pultom



2. Kroženje ramen

Izvedba: 10 počasnih kroženj nazaj.

Učinek:

- zmanjšanje napetosti v trapezu
- preprečevanje bolečin v vratu



3. Zasuki trupa

Izvedba: Roke na bokih, počasen zasuk levo in desno. 5 ponovitev na vsako stran.

Učinek:

- izboljšanje gibljivosti hrbtenice
- manj togosti zaradi statične drže



4. Razteg mečnih mišic (proti utrujenosti nog)

Izvedba: Eno nogo pomaknite nazaj, peta ostane na tleh. Zadržite 15 sekund.

Učinek:

- izboljšanje cirkulacije
- manj občutka težkih nog



5. Razteg zapestja (za kuharje in strežbo)

Izvedba: Z drugo roko nežno potisnite dlan nazaj. Zadržite 10 sekund na vsaki strani.

Učinek:

- preprečevanje preobremenitve zapestja
- manj tveganja za sindrom karpalnega kanala

Sestavite svojo 5-minutno rutino

Primer hitre rutine

01

Kroženje ramen

30 sekund

02

Razteg nad glavo

1 minuta

03

Zasuki trupa

1 minuta

04

Razteg mečnih mišic

1 minuta

05

Razteg zapestja

1 minuta

Implementacija

V 30 dneh

Protizdrsna obutev · Anti-fatigue podloge ·
Mikro odmori

V 12 mesecih

Prenova delovnih površin · Program
ergonomskih usposabljanj

1

2

3

V 90 dneh

Reorganizacija skladišča · Dvižne mize

Katalog ergonomskih pripomočkov za gostinstvo

Pripravljeno za namen predstavitve ergonomskih rešitev v gostinskem okolju.