

Ergonomiška darbo vieta biure arba namuose turi didelę įtaką darbo efektyvumui ir sveikatai

Informaciją parengė Visuomenės sveikatos
specialistė Jelena Voinova



Ergonomiška darbo vieta. Kas ją sudaro?

Iš tiesų, gera ergonomiška darbo vieta biure ar namuose ne kuo skiriasi nuo sėdėjimo automobilyje, kai kojos yra sulenktos ir remiasi į grindis, o kūnas ne vertikalus, o šiek tiek pakreiptas atgal. Tiek automobilyje, tiek dirbdami prie kompiuterio ir neišvengdami ilgo sėdėjimo, kiekvienas iš mūsų siekia patogumo. Bandant susikurti ergonominę darbo vietą svarbiausią vaidmenį atlieka keletas aspektų be kurių ergonomika dirbant prie kompiuterio neišivaizduojama. Tai ergonominė kėdė ir ergonominis reguliuojamo aukščio stalas.



Ergonominė kėdė

Ilgas sėdėjimas, nejudrumas sukelia daug streso mūsų kūnui. Todėl, norint išvengti nugaros problemų išsivystymo ir kitų sveikatos problemų, svarbu turėti ergonomišką biuro kėdę.



Svarbu, kad ergonomiška kėdė, skatintų dinamišką sėdėjimą bei tokiu būdu prisidėtų prie geresnės dirbančiųjų emocinės būklės ir darbo efektyvumo kūrimo. Kiekvienas iš mūsų turi savo unikalų ūgį, svorį, darbo stilių, įpročius ir individualų sėdėjimo būdą. Mes turime vieną bendrą bruožą: visi norime patogiai sėdėti. Tokiu būdu galite būti tikri, kad visi dirbantys prie kompiuterio namuose ar biure gali patogiai sėdėti, pasirinkus tinkamą biuro kėdę iš ergonominių kėdžių linijos.

Į ką reikėtų atkreipti dėmesį renkantis gerą ergonominę kėdę:

Sinchroninis mechanizmas

Reguliuojama stuburo
atrama

Reguliuojamas ergonomiškos
kėdės aukštis

Reguliuojamas
sėdynės gylis

Reguliuojamas atlošas

Reguliuojamo aukščio
porankiai

Tinkamas sėdynės
dydis



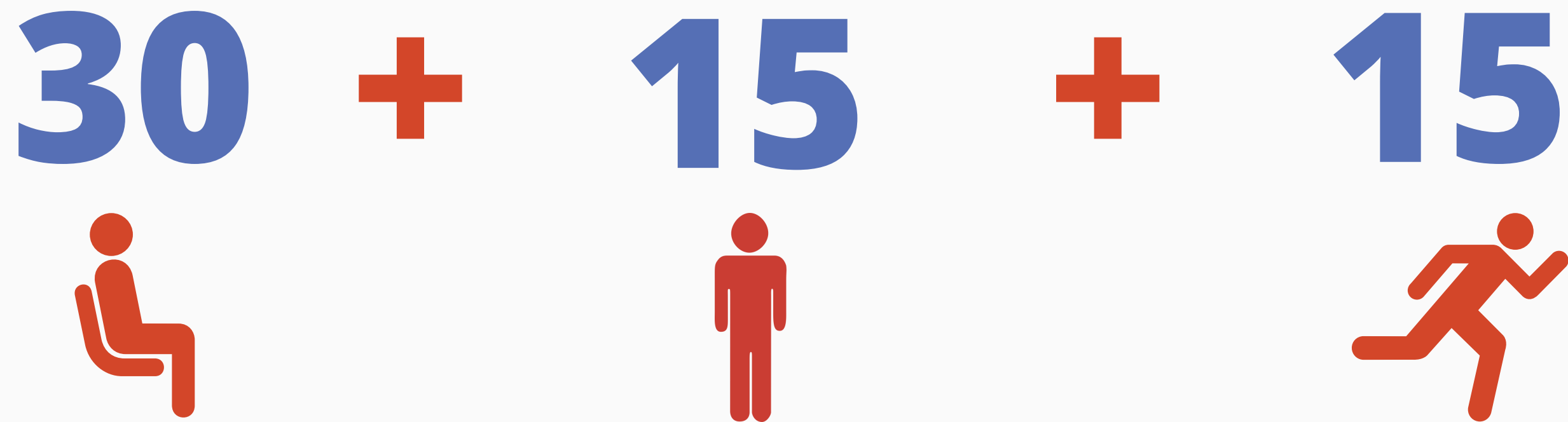


Ergonominis reguliuojamo aukščio stalas

Reguliuojamo aukščio stalai dėl savo funkcionalumo sudaro galimybes **dirbti sėdint, pusiau sėdint arba stovint**. Tinkamai suderinti ergonominiai stalai, kurių aukštis yra reguliuojamas, garantuoja taisyklingą laikyseną. Lengvai ir paprastai galėsite reguliuoti šių stalų aukštį naudodami įprastus valdymo skydelius ir valdymo skydelius su ekranu ir atminties funkcija.

Reguliuojamo aukščio stalus paprasta naudoti, jie gali būti skirtingų dydžių ir spalvų, todėl juos lengvai priderinsite prie bet kurio namų ar biuro interjero.





Dirbant patartina laikytis paprastos taisyklės- darbo valandos turėtų būti padalytos taip, kad praleistume apie 30 minučių sėdimoje padėtyje, 15 minučių stovėdami ir 15 minučių judėdami. Dinaminis darbas padeda išvengti rimtų sveikatos problemų bei suteikia daugiau motyvacijos dirbti, generuoti naujas idėjas ir didina darbo našumą.

Ergonomiška darbo vieta- itin svarbi kiekvienam

Norint susikurti ergonominę darbo vietą, reikia pasirinkti kokybišką ergonominę kėdę, turinčią visus ergonominius privalumus bei reguliuojamo aukščio stalą, kuris padės išlaikyti taisyklingą laikyseną sėdint ar stovint. Nors ir negalime visiškai išvengti ilgo sėdėjimo proceso dirbant prie kompiuterio, tačiau kiekvienas iš mūsų gali pasistengti pasirinkti tinkamas darbo priemones.

