

Ergonomicznie wyposażone stanowisko jest w dzisiejszych czasach niezbędne. Dotyczy to wielu zawodów. Szczególnie jednak istotne jest dla osób, które większość dnia spędzają przy biurku - czy to pracując, czy ucząc się. W tym wypadku bardzo ważne jest korzystanie z odpowiedniego wyposażenia, które zapewni możliwość pracy zgodnie z zasadami ergonomii.

Chociaż tradycyjnie wydaje się, że urazy w pracy dotyczą tylko osób wykonujących bardziej aktywne zawody, pracownicy biurowi są na nie również narażeni. Może to dotyczyć osób, które używają niewłaściwego sprzętu biurowego, pracują w niewłaściwej pozycji lub zbyt długo trzymają się tej samej pozycji. Przeciętny pracownik biurowy spędza aż 80 000 godzin w pozycji siedzącej w ciągu swojego życia zawodowego.

Pojęcie ergonomii znane jest od dawna, jednak od kilku lat, kiedy to popularne stały coworkingi oraz nastała era pracownika, zyskało na popularności. Dodatkowy wzrost jego znaczenia miał miejsce w trakcie oraz po pandemii, w momencie zmiany w sposobie pracy na hybrydową, czy też tą wyłącznie w biurach domowych.

Czym jest zatem ergonomia? Ergonomia ma służyć zapewnieniu odpowiednich warunków w miejscu pracy, które zminimalizują ryzyko wypadków. Istotne są warunki, w jakich pracownik wykonuje swoje zadania i czy są one do niego dopasowane. Ponieważ ludzie różnią się między sobą, ergonomiczne stanowisko pracy musi być zaprojektowane w taki sposób, aby można je było dostosować do wybranej osoby i jej indywidualnych potrzeb. Jednak ergonomia przydatna jest nie tylko w pracy. Również rodzice dzieci szkolnych, czy studenci powinni korzystać z zasad, które dyktuje, podczas urządzania miejsc do nauki.

Każde stanowisko pracy, czy nauki, powinno zostać wyposażone w dobry sprzęt. Zaczynając od postaw, czyli krzesła, które musi być komfortowe i zapobiegać dolegliwościom fizycznym a w idealnym przypadku; posiadać odpowiednie podparcie lędźwiowe. Bardzo ważna jest też właściwa wysokość siedziska: monitor ma być ustawiony na poziomie oczu, a stopy leżeć płasko na podłodze, zapewniając nogom wygodną pozycję. W tym może też pomóc specjalny podnóżek. A żeby jeszcze bardziej poprawić postawę i odciążyć lędźwie oraz kręgosłup zaleca się używać ortopedycznej poduszki do siedzenia.

Monitor na biurku powinien znajdować się na wysokości wzroku. Schyłanie głowy podczas pracy, przekręcanie jej lub unoszenie może powodować bóle pleców lub głowy. Podstawa pod monitor lub podstawa na laptopa z regulacją wysokości pomagają w ustawieniu ekranu na odpowiedniej wysokości. Przy korzystaniu z wielu ekranów, najlepiej jest umieścić główny monitor bezpośrednio przed sobą. Dodatkowe ekrany powinny być ustawione w taki sposób, aby można je było zobaczyć bez zbytniego obracania głowy.

Klawiatura i mysz należy umieścić w taki sposób, by były łatwo dostępne przy zachowaniu naturalnej postawy ciała. Muszą być na tej samej wysokości co nadgarstki i przedramiona, aby można było utrzymać ramiona w kształcie litery L nadgarstki trzymając prosto. Pomocna w tym może być podpórka na nadgarstki do klawiatury. Aby dodatkowo je chronić podczas korzystania z myszy można zastosować podkładkę pod mysz z regulowaną podpórką na nadgarstek. W ten sposób minimalizujemy wystąpienie cieśni nadgarstka lub łokcia tenisisty - schorzeń coraz częściej dotykających pracowników biurowych. Klawiatura, mysz, telefon komórkowy i inne niezbędne narzędzia robocze powinny znajdować się na wyciągnięcie ręki, aby nie musieć się niepotrzebnie rozciągać, czy pochylać aby po nie sięgnąć.

Jak zasady ergonomii mogą nam pomóc w pracy biurowej?

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: czwartek, 18, sierpień 2022 13:15

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 1373

Najczęstsze urazy w miejscu pracy (tej biurkowej) są zazwyczaj spowodowane zarówno złą ergonomią, jak i zbyt długim utrzymywaniem ciała w tej samej pozycji. Prowadzi to do przeciążenia niektórych grup mięśni. Aby tego uniknąć, zaleca się pracę przy biurku siedząco-stojącym. Zmieniając pozycję z siedzącej na stojącą i odwrotnie, angażuje się nowe grupy mięśni zapewniając regenerację innym. Dzięki regulowanej podstawie na biurko z wysuwającym pulpitem łatwo można przekształcić konwencjonalne biurko w biurko stojące oraz ustawić je na pożądaną wysokość. Pozwala to na w każdej chwili zmienić tryb pracy. Dobrze jest również dać wytchnienie stopom i skorzystać z maty redukującej zmęczenie. W domowym biurze można dodatkowo wygodnie korzystać z niej także w skarpetkach lub boso.

Ergonomicznie urządzone stanowisko pracy pomaga poprawić postawę ciała i przeciwdziałać ewentualnemu bólowi i dyskomfortowi. Mimo to nie należy zapominać o aktywności fizycznej - to konieczność dla zdrowia i dobrego samopoczucia w pracy. Najlepiej robić przerwę co godzinę, wychodząc zza biurka. Ważne jest, aby rozciągnąć mięśnie i rozluźnić i nie pozostawać długo w tej samej pozycji. Regularny odpoczynek dla ciała (i oczu!) może pomóc i jest niezbędny dla każdego pracownika.

Źródło: ip