

A munkahelyen is elvárható a kényelem

ERGONÓMIA AZ IRODÁBAN

Földesi Gábor

▼

Az ergonómia görög eredetű szó, az ember-gép-munkakörnyezet kapcsolatát jelenti, és az ezzel foglalkozó tudomány megnevezése. Az ergonómia célja a munkakörnyezet eszközeinek emberhez történő igazítása, a hatékony, ugyanakkor egészséges munkavégzés elősegítése, a dolgozó adottságainak megfelelő környezet kialakítása. Magyarul azt jelenti, hogy jó és kényelmes irodában dolgozzunk. Ezért nem mindegy, hogy a bútorok gyártásával és beépítésével megbízott vállalkozás mennyire veszi ezt komolyan.

Az ergonómiára való törekvéssel a szakember megakadályozza, hogy az eszközeink szellemi vagy fizikai értelemben károsítsanak bennünket és szükség esetén gondoljon még az átlagostól eltérő igényeinkre is. Tehát optimalizál, harmonizál, továbbá biztonságot teremt.



Többfunkciós állítható magasságú asztal

AZ ERGONÓMIA TÍPUSAI

Termékergonómia: értelemszerűen a berendezésekben, gépekben, munkaeszközökben érvényesülő ergonómiai szemléletet jelenti, ezek jó esetben növelik a használhatóságot, elősegítik az egyszerűbb működést.

Szoftverergonómia: az információközlés módjának, tartalmának kialakítása, az ember és a számítógép közötti párbeszéd.

Munkafolyamat-ergonómia: ez foglalkozik a munkahely, a munkaeszközök, a munkakörnyezet kialakításával, a munkavégzés során fellépő terhelő hatások értékelésével.

Az irodai ergonómia azért is fontos, mert az ilyen típusú munkavégzés esetében sokáig nem is érezzük

az esetleges egészségkárosító hatást, ám ha odafigyelünk pár fontos alapelvre, megelőzhetjük a problémák kialakulását.

TESTHELYZET

Az ergonómia egyik legfontosabb kérdése a testtartás, hiszen rossz pozíció esetén megterheljük a gerincünket, a nyakunkat és a derekunkat. Egy átlagos irodai munkatárs napi 7 órát ül az asztalánál, aztán még otthon is 1–2 órát görnyed. A szék és az asztal helyes beállítása tehát a legfontosabb. A szakirodalom szerint a combnak vízszintesnek kell lennie, a talpnak le kell érnie a földre, a monitor teteje a szemmel egymagasságban vagy valamivel az alatt legyen, tehát az irodabútor gyártásakor vagy vásárlásakor

vegyük figyelembe saját és a többi munkavállaló testmagasságát. Az átlagos asztalmagasság 72–76 cm, ami elvileg egészségügyi szempontból megfelelő, de a kisebb méretű kollégának és a kosárlabdás adottságú munkatársnak már nem feltétlenül jó. Nem ritka már az álló munkapultok alkalmazása, ami előtt a dolgozó állva végzi a feladatát. Ugyanerre a célra gyártanak olyan, elsősre hagyományosnak tűnő asztalokat, melyek munkafelülete magasságban állítható. A világszerte ismert bútorgyártók kínálatában akár már 60–80 ezer forintos áron is találhatunk állítható magasságú íróasztalt. Ezek az olcsóbbak, kézi erő szükséges az állítgatáshoz és okoseszközök aljzatait sem építették bele a bútorba, ami ma már nem ördögtől való elvárás. Az elektromosan állítható, komoly vasalattal rendelkező asztal esetén már mélyebben a zsebbe kell nyúlni, akár több száz ezer forintot is kifizethetünk érte, de az már minden kényelmi igényt kielégít. Állítható magasságú asztalt már sokan kínálnak. Előnye, hogy ha meguntuk az álldogálást, akkor pillanatok alatt hagyományos íróasztalt



Az ideális munkavégzés ülve és állva



Az ergonómia hiánya hosszú távon hátrányos

varázsolhatunk magunk elé, ahol zavartalanul és teljes kényelemben csinálhatjuk tovább aktuális projekteket. A fix magasságú modellek mellé viszont célszerű egy magassított forgószéket is beszerezni. Az álló munkaállomást (az ISO 9241 szerint) két paraméterrel kell megadni, az egyik a könyök-, a másik a szemmagasság. Az asztal alkalmazott magassága 105 cm, amely magasság lehetővé teszi, hogy a csuklót megtámasztva, állva tudjuk használni az asztalon elhelyezett billentyűzetet. Az asztal alatti 15 cm-t szabad lábtérként kell biztosítani, ami ahhoz szükséges, hogy a dolgozó pihenő tartást tudjon felvenni. Az asztal szélességét ebben az esetben is a monitor mérete határozza meg.

A SZÉKEN MŰLIK

A drága és modern irodai székek rendszeres beszerzésére ritkán adódik lehetőség, ezért igyekezzünk az elérhető (vagy meglévő) bútorokat optimálisan elhelyezni,

beállítani. Egészséges elvárás, hogy a szék ne csak stabil, hanem magasságban is állítható legyen, dönthető háttámlával. Az esztétikumokon túl pedig lényeges, hogy a kezelőelemek könnyen elérhetőek legyenek, azokon kis erő kifejtést használhassunk. (A fentiekén túl egy láb- és egy csuklótámasz beszerzése is sokat javít a hatékonyságon.) Egy másik opció a térdeplőszék, aminek nagy előnye, hogy egészséges tartásra ösztönzi a gerincoszlopot. A hagyományos székben való ülésel szemben a térdeplőszékben felsőtestünk súlyát nemcsak a medence és a combok viselik, hanem fele részben a medenceöv, fele részben pedig a térdék. A térdeplőszék folyamatosan dolgoztatja a váz törzsizmait, a gerinchez kapcsolódó izmok nem ernyednek el, így a derék is aktív mozgásban marad. Ennek okán nemcsak edzésben tartja a testet, de az ülőmunka során jelentkező izom- és ízületi fájdalmakat is képes



Állítható magasságú és szögű asztal



Rejtett áramforrás a modern külső alatt



Asztalba rejtett modul csatlakozási lehetőségekkel

megelőzni. A térdeplőszéken való ülés a vérkeringésre is jobb hatással van, mint a hagyományos székek.

ELVÁRÁSOK

A berendezés legyártásával megbízott szakembernek talán nem is érdemes minden egyes elemet a saját műhelyében létrehozni és ha a felsorolt kritériumokat ismeri, lesz megbízható forrása egyes darabok beszerzésére. Néhány fontos igényrel azonban tisztában kell lennie: A bútorok legyenek rugalmasan felépíthetőek. Az asztalok több irányból kialakított illeszthetősége, a monitortartó átszerelhetősége, a magas és alacsony szekrények összekapcsolása, a variálható polcrendszer számos lehetőséget biztosít majdani használójának, függetlenül annak elvárásaitól vagy a költözködéstől.

BERENDEZÉS

Az sem mindegy természetesen, hogy kisebb vagy nagyobb irodában dolgozunk. Az egy-két fős, kis könyvelői iroda nem a tágas terekről szól. Ilyenkor ne széltében-hosszában, hanem felfelé építkezzünk, és minél praktikusabb bútorokat válasszunk. Méretes íróasztal helyett gyártsunk olyat, aminek sok fiókja van, így az iratok, mappák nem lesznek szem előtt, az asztal felületén pedig

elegendő, ha a számítógép vagy laptop, valamint az épp aktuális dokumentum kényelmesen elfér. Álló könyvespolcok helyett tervezzünk falra szerelhető, amin elférnek a szakmai kiadványok, irattartók.

A nagy, „főnöki” székek helyett kisebb forgószékeket válasszunk. Amennyiben alkalmanként át kell rendezni az irodát, mert prezentációt kell tartanak, ügyféltalálkozót vagy egyéb rendezvényt tartunk, akkor fontos, hogy a bútorok könnyen mozgathatók, lehetőség szerint összecukhatók legyenek.

Ha nagy az iroda, azt sem feltétlenül könnyű berendezni. A kis, légies

fémvázás bútorok helyett itt inkább a masszívabb fa domináljon. Az íróasztal legyen funkcionális, de nyugodtan választhatunk nagyobb sarokasztalokat, vagy egymáshoz tolható, térelválasztóval szeparált nagyobb asztalokat. A görgős tárolók nagyon jól jönnek egy irodában, így mindenki el tudja pakolni a személyes holmijait egy zárható tárolóban. Térelválasztónak használhatunk magasabb, álló polcokat.

A nagy irodahelyiség könnyen kopár, rideg benyomást kelt, ha kevés a bútor, főleg, ha nagy a belmagassága is az irodának.



Pihenőszekció az irodában

Ha van rá lehetőség (és hajlandóság a főnökség részéről), alakítsunk ki pihenősarkot is a szobában, ahol pár percre leülhetnek a kollégák beszélgetni, elfogyasztani a kávé, vagy egy olyan mini tárgyalóasztalt, ahol az ügyfeleket is lehet fogadni, a többi munkatárstól némileg elválasztva.

A dolgozók többsége azt kedveli, ha a természetes fény oldalról jön, és kevesen szeretnek háttal ülni az ajtónak és a többi munkatársnak. A közlekedőfolyosóknak minimum 65 cm szélesnek kell lenniük, de 90 cm az ideális. Ugyanígy egy szék helyigénye is 90 cm a fal és az asztal között. Szintén fontos, hogy



Állítható magasságú asztal kerekesszékesek részére

egy adott munkahelyhez mekkora aktatároló szekrény helyezhető el. Tapasztalatok szerint mindenki

azt kedveli, ha karnyújtásnyira elérhetőek a legfontosabb dokumentumai.



A térdeplőszék nagy előnye, hogy egészséges tartásra ösztönzi a gerincoszlopot

AKI ÜLNI KÉNYTELEN

A cikk elején taglalt ergonómia különösen lényeges a mozgáskorlátozott munkatárs esetében. Az akadálymentesített épületek ismert szempontjai (rampák, mosdó, lift stb.) mellett fontos, hogy az ajtók küszöb nélküliek és minimum 90 cm szélesek legyenek, mindkét oldalon 1,5–1,5 méter szabad helyet biztosítva. A munkaasztal pedig térdszabad kialakítást kapjon, nyilván a magasságállítás itt még hasznosabb funkció. Az irattartók tetejét ebben az esetben az ülő ember szemmagassága fölé max. 20–30 cm-rel érdemes tervezni, hogy nyújtózás nélkül is könnyen elérhető legyen bármi. ■



IFBG
FILTER

Ipari Kereskedelmi és Szolgáltató Kft.

2234 Maglód, Wodiáner Ipari Park

Telefon: 06 29/526 100,






Fax: 06 29/526 110.

Mobil: 06 30/977 8094, 06 30/378 9906

E-mail: ifbg@ifbg.hu

www.ifbg.hu

ASZTALOSÜZEM SZŰRŐBETÉTEI

-  **ANDRAE papírlabirint szűrők többféle változatban**
-  **üvegszálás szűrők (oldószeres, vizes festékekhez)**
-  **zsáros szűrők**
-  **finomszűrők**
-  **csiszolatpor-megfogó szűrők.**

Szűrőt házhoz szállítva akár 1-2 napon belül!

