



Székek és asztalok a munkatársak szolgálatában

AZ ERGONOMIKUS IRODA

Teimel Alexandra

Aki napi nyolc órát tölt a munkahelyén és a tevékenységét többnyire ülve végzi, annak minőségi alátámasztásra, professzionális székre van szüksége. A munkaállomás másik alappillére az asztal, melynek a legfontosabb tulajdonsága a magassága, de ezen túl még számos kritériumnak meg kell felelnie a hatékony munkavégzéshez. Ma már az irodák, irodaházak berendezésénél igyekeznek odafigyelni az ergonómiaira, melynek célja a produktivitás, gazdaságosság és az egészségvédelem maximalizálása.

Az irodák kialakítása több módon is befolyásolja egy cég teljesítményét. A nem megfelelően berendezett munkaterület kihat a munkavégzés minőségére, s az előbb-utóbb fellépő egészségügyi problémák – fej-, hát- és gerincbántalmak –, valamint a munkakörnyezet miatti fluktuáció kapcsán felmerülő költségek is komoly problémát jelenthetnek. A székek, asztalok tervezésével, gyártásával és forgalmazásával foglalkozó szakemberek nagy súlyt helyeznek

a kényelmi szempontokra. A kínálat egyre bővül, a technológiai fejlődésnek köszönhetően a motorizált bútorok személyre szabottan látják el funkciójukat. Legyen szó ezer fős irodaházról vagy egyszemélyes home office-ról, az igények és az anyagi lehetőségek meghatározók, a választásnál azonban elengedhetetlen a hozzáértő szakember véleménye. A témáról Gotthárd Jenővel, a Mobil Art Irodabútor Kft. munkatársával beszélgettünk, aki olyan projektek-

ben vállalt jelentős szerepet, mint a washingtoni magyar nagykövetség berendezése, vagy multinacionális cégek több ezer fős irodaházainak ergonómikus kialakítása.

– Mielőtt székeket, asztalokat és egyéb irodai bútorokat választanánk, mi mindenre kell odafigyelni, ha igazán emberbarát munkakörnyezetet szeretnénk kialakítani?

– Az utóbbi években a tendencia az egy légterű irodák felé tolódott el. Tehát feltételezzük, hogy sokan,

százan, kétszázan vagy még többen dolgoznak együtt. Ezért úgy célszerű berendezni a rendelkezésre álló területet, hogy a munkatársak megfelelően tudjanak kommunikálni egymással, de a főleg zajoktól is kímélni kell a dolgozókat. Erre már különböző, falra szerelhető, speciális anyagból készült akusztikus panelek állnak rendelkezésre, amelyek jelentős mértékben tudják csökkenteni az utcáról beszűrődő zajokat és természetesen az irodában beszélgetők, telefonálók okozta hangzavart is. De említsük meg az egyre népszerűbbé váló egy-kétszemélyes mini irodákat, az úgynevezett „telefonfülkéket”, amelyek rövidebb igénybevételre szolgálnak és a személyes „elszi-



”

A tökéletesen megválasztott szék és munkaasztal a munkaállomás két legfontosabb alappillére. Kezdjük talán a székekkel. Az irodabútorok eladásának egyre nagyobb százalékát ezek teszik ki, mégpedig az operatív vonalon.

getelődést” biztosítják. Ezen kívül a természetes környezet és nyugalom megteremtése érdekében akár

választófunkcióként funkcionáló vízesekek vagy mohafalak is beiktathatók, ez már csak a tervezők, belsőépítészek fantáziáján múlik. A másik nagyon fontos tényező a világosság. A természetes fény elsősorban és meghatározó, hiszen a mesterséges fény, a félhomály álmosít, egy idő elteltével fejfájáshoz vezet.

– *Aki napi nyolc órában ülő munkát végez, annak nem mindegy, milyen széken ül és milyen kialakítású az asztal, amelynél dolgozik.*

– A tökéletesen megválasztott szék és munkaasztal a munkaállomás két legfontosabb alappillére. Kezdjük talán a székekkel. Az irodabútorok eladásának egyre nagyobb százalékát ezek teszik ki, mégpedig az operatív vonalon. Sok cég nem tesz különbséget a vezetők és kollégák ülőbútorainak beszerzésekor és nagyjából ugyanabból a kategóriából választanak. Ma már a forgószékek a legkeresettebbek és az egészség

szempontjából is a legmeghatározóbbak. A személyre szabott forgószék-nél alapvető, hogy állítható legyen az ülőmagasság és a háttámla dőlésszöge. A fix karfa mondhatni megszűnt, a gerinckímélő szinkronmechanikával felszerelt bútornál az ülőlap szinkronban mozog a háttámlával és folyamatos tartást biztosít a hátnak nyolc órán át. Az ülőlap és a háttámla nagyjából 100 fokos szöveget zárjon be, mert ez segít mérsékelni a gerincre helyezkedő nyomást. A legfontosabb, hogy mindenki a saját testi adottságainak megfelelően tudja beállítani a széket. Az ülőmagasságnál figyelni kell arra, hogy az ülő ember lábai teljesen leérjenek a padlóra, a combok pedig azzal nagyjából párhuzamosak legyenek. Nagyon fontos a háttámla magasságának szabályozhatósága. A hátra dönthető támlával és szabályozható hintázási ellenerővel, vagy automatikus hintázási ellenerő-szabályozással felszerelt



szék alapvető. A legoptimálisabb, ha a szék támlája a szinkronmechanika által 135 fokban dönthető. Sok forgószékekben beépített deréktámasz is van már. Ez leginkább a hálós székeknel gyakori. De tapasztalatom szerint, ha a háttámla megfelelően állítható, akkor a szék a deréktámasz nélkül is teljesen megfelelő ergonómiai szempontból. A karfa választásánál meghatározó, hogy a lehető legtöbb módon állítható legyen. Felső része előre, hátra tolható és forgatható, az éppen aktuális munkának megfelelően. Akkor van jól beállítva a karfa, ha a felkar és alkar által bezárt szög 100–110 fokos. Az ergonomikus forgószékek többnyire szinkron- vagy aszinkron mechanikával készülnek. A szinkronmechanikás székek esetében, ha a háttámla szögét két egységnyivel változtatjuk, az ülőlapp szöge egy egységnyivel változik. Az aszinkron megoldásnál az ülőlapp és a háttámla dőlésszögei egymástól függetlenül változtathatók. Bármelyik mellett is döntsünk, az egészség szempontjából célszerű naponta többször módosítani kicsit a szék testet alátámasztó geometriáján, s mindenképp bármennyire is kényelmes a bútor, ha lehetőség van, többször fel kell állni, sétálni kicsit, mert az ülőmunka-betegségek a

hosszú ideig változatlan testtartással kapcsolatosak.

– *Vannak ülés-kényelmet fokozó megoldások?*

– Pár gyártónál a felső kategóriás szinkronmechanikás székeket ellátják úgynevezett aktív ülőlappal, amelynek a lényege, hogy az oldalirányú mozgást is képes követni. Ez olyan érzést kelt, mintha egy labdán ülne az ember. Utóbbi időben gyakran alkalmazott kényelmi megoldás a szinkronmechanikás székeknel az automata testsúlybeállítás. Ennek akkor van jelentősége, amikor többen használják ugyanazt a széket, de ez kevésbé jó megoldás.

– *A másik fontos kérdés az asztal. Az alapanyagot tekintve a laminált, a furnérozott, vagy a fa asztallap a keresettebb?*

– Ma is, mint korábban, a laminált bútorok teszik ki az eladások nagy részét, elsősorban az alacsony ár miatt. Könnyen tisztán tartható, kopásálló és megfelelő karbantartás mellett évek múltán is szép maradhat, ami egy irodában mindenképp elsődleges szempont. A furnérozott asztallap ritkábban keresett, mert bár a forgácslapra kerülő fa felület gyönyörű, de sérülékenyebb és költséges utómunkát igényel. A teljes egészében fából készült asztallap Magyar-

országon kis túlzással eladhatatlan kategória. A munkatársi bútorok esetében korábban keresettek voltak a laplábú asztalok – melyeknél a merevítőnek szoknyatakaró funkciója is volt –, ma azonban egyre inkább a fémvázas szerkezet került előtérbe, ahol a fémváz tart, tehát az előlap panel már szériában nem jár. A fémvázas asztalok – melyek a nyugati cégek betelepülésével terjedtek el nálunk is – nagyrészt kábelcsatornázott bútorok, amelyekben vízszintesen és függőlegesen is elvezethetők a számítógépek és egyéb elektronikai eszközök kábele. Az utóbbi 10–15 évben gyakran alkalmazott praktika, hogy széthúzható merevítőt, kábeltálcát építenek be, ezáltal olyan méretű asztallapot lehet kialakítani, amekkorára igény van. A normál méret 120–180 cm, tárgyalóasztalok esetében ez 220–240 cm is lehet. A függőleges kábelcsatornák szintén lehetnek szériában beépítettek, illetve utólag is felpattintható fém vagy műanyag elemek.

– *Mennyire meghatározó az asztal magassága, mélysége, formája?*

– A számítógépek megjelenésével az egyenes asztalok térhódítása megszűnt. Mivel ügyelni kellett a szem és a monitor közötti 55 cm-es távolságra, egyre inkább elterjedtek



az íves asztalok. Ez megoldotta a kellő távolságot és a klaviatúrának is biztosított volt a hely. Az ívelt asztalok fix magasságú fedlappal ellátott konténereket kaptak, amelyek megfelelő tárolási helyet biztosítottak az irodaszereknek és egyéb dokumentumoknak. Ez a megoldás ma is kedvelt, a lapos monitorok megjelenésével sem ment ki a divatból. A dolgozó nem érzi magát az asztal mögé szorítva, biztosított a privát munkatér. De említést kell tennünk azokról az irodaházakról is, ahol érkezési sorrendben foglalják el helyüket a munkatársak az egyszerű, egyenes asztaloknál, ahol mindössze egyetlen szék és egy asztalon álló monitor várja az aktuális érkezőt. Privát szféra nulla, nincsenek konténerek, csak a fal mellett elhelyezett kis szekrények



Mivel az emberiség átlagmagassága az utóbbi évtizedben sokat nőtt, az íróasztalok mérete is követi ezt a változást. A normál asztal mérete – igénytől függően – 120–180 cm széles, mélysége 80 cm, magassága pedig 72-ről 75 cm-re emelkedett.

sora. Ez a kialakítás költségmegtakarítás szempontjából nyilván kedvező, de egyáltalán nem operátorbarát. Mivel az emberiség átlagmagassága az utóbbi évtizedben sokat nőtt, az íróasztalok mérete is követi ezt a változást. A normál asztal mérete – igénytől függően – 120–180 cm széles, mélysége 80 cm, magassága pedig 72-ről 75 cm-re emelkedett. Ergonómia szempontjából a legnagyobb hangsúly a megfelelő asztalalag magasság beállítása, melyre jó megoldás a magasságban állítható vázszerkezet. Az asztalok emelése 110–120 cm-ig lehetséges manuális, kurbilis vagy a motoros, gombnyomásra működő megoldással. Az állítható magasságú íróasztal lehetővé teszi, hogy gyakran váltogassuk az ülő és álló testhelyzetet és a hosszú távon irodai, többnyire ülő munkát végző munkatársaknál ez a legalap-

vetőbb elvárás. A dizájn tekintetében említésre méltó, hogy a korábban kedvelt bükk és annak változatai szinte teljesen eltűntek, a tölgy különböző árnyalatai vették át az abszolút vezető szerepet. A munkafelületek továbbra is fokozottan kopás- és karcálló bútortalapokból állnak. A frontfelületek extrább, harsányabb, színebb változatait felváltották a matt, letisztult, pasztell – avokádó, menta, bézs, szürke – felületek. Az asztalok fémvázai lehetnek szürkék (alumínium, antracit), fehérek, feketék. A színváltása nem befolyásolja az árat, de például míg a sötétebb árnyalat a tölgyvel variálva egy vezetői irodában nagyon jól érvényesül, addig a fehérrel kombinált, kevésbé „szigorú” az otthonunknak lehet attraktív kiegészítője. A székek esetében is fontos a tetszetős külső, mindamelllett az ülőfelületet takaró szövet kopásálló-

sága rendkívül fontos. Az irodai ülőalkalmatosságok színét illetően még mindig a szürke, a sötétkék, illetve a fekete a legjobban eladható.

A szakember úgy látja, hogy a Covid előtt jó néhány cég kezdett nagy súlyt helyezni a dolgozók munkakörülményeinek javítására a korszerű, ergonómiai szempontból megfelelő környezet kialakítására. A home office-ra való áttérés azonban sok helyen visszalépést jelentett az irodák modernizálása tekintetében. Most pedig az energiaválsággal kell szembenézniük a munkáltatóknak és ennek következményei egyelőre kérdésesek. Ő azonban bizakodó, mert mint mondja, ahol megbecsülik a dolgozókat, ott a dolgozók is megbecsülik a körülményeiket, a bútorait – és egy ilyen helyen mindig értelmet nyer a további fejlesztés, beruházás. ■