



Czy pracujesz ergonomicznie?

data aktualizacji: 2018.09.25



Praca ergonomiczna łączy przyjemne z pożytecznym - polega na wykonywaniu obowiązków komfortowo i efektywnie. A to dopiero początek długiej listy płynących z niej korzyści.

Ergonomia jako nauka zajmująca się dostosowaniem pracy do indywidualnych potrzeb pracowników jest dziedziną interdyscyplinarną. Łączy w sobie zdobycze m.in. psychologii, socjologii i medycyny pracy, a także nauk technicznych (np. materiałoznawstwa). Właściwie ergonomia budzi zainteresowanie wszystkich grup zawodowych - to dzięki wiedzy zajmujących się nią ekspertów możliwe jest wyeliminowanie uciążliwości związanych z każdym rodzajem pracy. O istotnej roli ergonomii świadczą również wyniki badań. Aż 88% europejskich pracowników ankietowanych przez

Loudhouse Research przyznało, że priorytetowe traktowanie zdrowia zatrudnionych jest decydujące dla dobrego samopoczucia w miejscu pracy.

Korzyści z ergonomicznej pracy

Najważniejszy i najszybciej odczuwalny pozytywny efekt ergonomicznej pracy to poprawa stanu zdrowia pracowników. Bóle pleców, karku i barków, na które skarży się aż ¼ osób w wieku 26–35 lat, mogą odejść w niepamięć dzięki dobremu wyposażeniu stanowiska pracy. Co więcej, ergonomiczne krzesło biurowe pozwala uniknąć problemów z krążeniem w nogach, a nawet przyczynia się do poprawy funkcjonowania nerwów (wielogodzinne siedzenie na nieergonomicznym krześle oznacza długotrwały ucisk na nerwy). Ergonomiczne rozwiązania oszczędzają wydatków związanych z leczeniem urazów i stanów chorobowych (np. zespołu cieśni nadgarstka, skutku nienaturalnego wygięcia dłoni).

Ergonomia oznacza korzyści także dla zdrowia psychicznego pracowników. Komfortowe warunki pracy przekładają się na poprawę samopoczucia i wzrost satysfakcji z wykonywanych obowiązków. Warto też zauważyć, że w odpowiednio oświetlonym, dostosowywalnym do potrzeb jednostki biurze pracownicy rzadziej popadają w stany depresyjne. Zadowolony pracownik łatwiej koncentruje się na powierzonych mu zadaniach i szybciej radzi sobie z rozwiązywaniem problemów – a to czysta korzyść dla pracodawcy. Dzięki ergonomicznym udogodnieniom cała firma pracuje sprawniej, osiągając lepsze wyniki. Dodatkowo ergonomiczne rozwiązania zmniejszają koszty związane z prowadzeniem przedsiębiorstwa. Zdrowi pracownicy nie są zmuszeni udawać się na urlop z powodu dolegliwości wywołanych nieergonomicznymi warunkami pracy, a pracodawcy rzadziej zobowiązani są do wypłacania odszkodowań za schorzenia (głównie układu mięśniowo-szkieletowego).

Jak widać, ergonomia opłaca się zarówno pracownikom, jak i pracodawcom, a dodatkowo pomaga budować pozytywny wizerunek firmy dbającej o zdrowie zatrudnionych w niej osób.

Ergonomiczne meble biurowe

Podstawą ergonomicznego biura jest dobre wyposażenie – przede wszystkim w profesjonalne biurka i fotele biurowe. Wysokiej jakości meble biurowe znajdziemy na przykład w asortymencie [AJ Produkty](#). Dostępne w ofercie **AJ Produkty** biurka i fotele spełniają wszystkie ergonomiczne normy. Na co przede wszystkim zwracać uwagę przy ich wyborze?

- Ergonomiczny fotel biurowy powinien posiadać złożony system regulacji: wysokości siedziska, kąta pochylenia oparcia, głębokości siedziska. Najnowocześniejsze modele wyposażone są w regulujący mechanizm synchroniczny.
- Niezbędne elementy ergonomicznego fotela to zagłówek i podłokietniki.
- Na ergonomicznym biurku muszą zmieścić się wszystkie sprzęty i narzędzia służące do pracy. Optymalne wymiary blatu biurka to 160 cm długości i 80 cm głębokości.
- Biurko powinno być dostosowane do wzrostu pracownika. Praktycznym rozwiązaniem są modele z elektryczną regulacją wysokości.

Teraz możesz udzielić sobie odpowiedzi na postawione w tytule pytanie. Jeśli jest negatywna – do dzieła! Wprowadzenie w życie ergonomicznych rozwiązań bywa łatwiejsze, niż się wydaje.

Publikacja zlecona.

Źródło: <https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/55766-czy-pracujesz-ergonomicznie>