

BIULETYN DLA PRACOWNIKÓW **KRAJÓW CENTRALNEJ EUROPY**  
ZDROWE ŻYCIE

# ERGONOMIA





## Ergonomia w miejscu pracy, czyli to, co ma wpływ na Twoje samopoczucie w codziennej pracy

Tematem naszego biuletynu jest tym razem ergonomia – nauka o przystosowywaniu produktów i procesów do potrzeb i możliwości ludzi, aby poprawić ich samopoczucie i zoptymalizować wydajność pracy.

Środowisko pracy powinno gwarantować warunki, sprzyjające przyjemnej i efektywnej pracy. Szafki, półki, krzesła i stoły kreują atmosferę biura, a ich rolą jest zapewnienie wygody w trakcie godzin spędzanych w biurze.

Tak więc jeszcze raz – obiektem analiz ergonomicznych są wszystkie przedmioty znajdujące się wokół nas z którymi mamy styczność w biurze. Mają one także wpływ na nasz stan emocjonalny (np. motywację, zadowolenie), wpływają na nasze zmysły i ogólne samopoczucie.

Poza przedmiotami materialnymi, ważnym czynnikiem jest także ogólnie rozumiane środowisko pracy. Składają się na nie takie parametry jak przestrzeń wokół stanowiska pracy, oświetlenie, akustyka, temperatura, kolory i klimat. Wszystkie one wpływają na nasze samopoczucie, efektywność, koncentrację, a także na stan zdrowia.

Spełnienie powyższych parametrów skutkuje pozytywnymi wynikami, jakie osiągamy w pracy. Wymaga to od nas jednak odpowiedniego nastawienia i zaangażowania!

W niniejszym biuletynie postaramy się opowiedzieć o istotnej roli ergonomii oraz o tym, co każdy z nas może zrobić, aby czuć się w miejscu pracy znacznie lepiej.



# Ergonomia

Zasady, o których warto pamiętać...

## 4 obszary, z którymi zawsze stykasz się w miejscu pracy

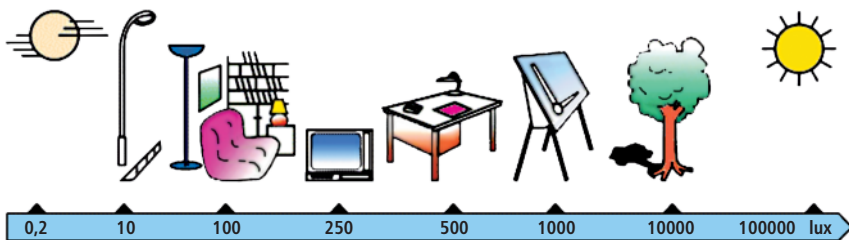




# Oświetlenie

85% informacji otrzymujemy poprzez zmysł wzroku.

Czy wiesz, co może powodować u Ciebie zmęczenie oczu?



Przez cały dzień oczy muszą dostosowywać się do różnych poziomów oświetlenia

Intensywność oświetlenia należy dostosowywać do wymogów wykonywanej pracy. Zbyt słabe światło uniemożliwia dostrzeżenie szczegółów, natomiast zbyt silne tworzy niepożądane kontrasty i oślepiające odbłaski.



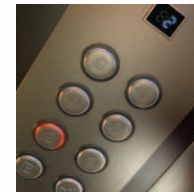
# Akustyka

Każdy przeszkadzający dźwięk to hałas.

Na jakie dźwięki jesteś narażony?



Zewnętrzne otoczenie budynku



Budynek i jego wyposażenie techniczne



Ludzie i ich głosy



Urządzenia biurowe

W miejscach, w których obok siebie funkcjonuje wiele stanowisk pracy, np. w biurach typu *open space*, hałas może być poważnym problemem. Warto w takim przypadku zwrócić uwagę na przykład na telefony o dyskretnie brzmiących dzwonekach czy na „kulturalnie” pracujące klawiatury.

**Ludzie potrzebują nie tyle ciszy, co dyskrecji i możliwości skupienia się na wykonywanej pracy**



# Temperatura

Temperatura ma bezpośredni wpływ na nasz **komfort i efektywność w pracy**



Ubranie



Wiatr



Wilgotność



Temperatura powietrza



Wykonywane aktywności

## Jaka temperatura zapewni komfort?

W zimie od 20 do 24°C

W lecie od 23 do 26°C

Różnica w temperaturze powietrza wokół **głowy** i wokół **nóg** nie powinna przekraczać 3°C

Temperatura i wilgotność powietrza powinny stanowić „niewidoczny” element mikroklimatu miejsca pracy, nie powodując dyskomfortu dla pracowników.



# Twoje biurko

Wokół użytkownika:

## Osobiste oświetlenie

Zwróć uwagę, czy masz optymalne warunki oświetleniowe dostosowane do wymagań Twojej pracy.



## Krzeseło

Korzystaj z regulowanego krzesła z oparciem posiadającym wygięcie w okolicy lędźwiowej. Wyreguluj krzesło tak, aby było wygodne i dostosowane do Twoich potrzeb. Regularnie kontroluj ustawienie krzesła.



## Komputer

Ustaw ekran komputera tak, aby wyeliminować odbijanie się światła z okien i lamp umocowanych w suficie. Ustaw wysokość monitora tak, aby górny brzeg ekranu znajdował się na poziomie oczu lub nieco poniżej. Optymalna odległość od oczu do ekranu to 40-70 cm.



**Czy możesz w łatwy sposób zorganizować swoje stanowisko pracy?**

## Praktyczne porady i wskazówki:

- Dobierz odpowiednią temperaturę, oświetlenie i w miarę możliwości zapewnij sobie stosunkowo niski poziom hałasu w miejscu pracy.
- Wypracuj sobie zwyczaj wstawania z krzesła przynajmniej raz na godzinę, ponieważ nawet najlepiej dopasowane stanowisko pracy nie może zapewnić zdrowia, jeśli korzysta się z niego non stop.
- Usiądź na krzesło tak, aby plecy opierały się na oparciu, które powinno mieć wygięcie w okolicy lędźwiowej.
- Indywidualnie reguluj wysokość krzesła, aby kolana były zgięte pod kątem 90 stopni i rozłóż ciężar ciała równomiernie na udach. Część ciężaru ciała powinna spoczywać na stopach, więc zdecydowanie nie należy siedzieć na zbyt wysokim krześle ze stopami w powietrzu.
- Zwracaj uwagę na pozycję łokci w stosunku do powierzchni biurka. Jeśli łokcie podparte są zbyt wysoko, prowadzi to do unoszenia ramion, a jeśli są niepodparte, powoduje to niepotrzebne zmęczenie mięśni ramion.
- Pamiętaj o ułożeniu nadgarstków – w czasie pracy powinny być one wyprostowane i podparte.

### Użyteczne linki:

Nowa strona zespołu CE Health & Wellness:

<http://eu.teamsites.kraft.com/sites/healthwellnessce/default.aspx>

<http://www.krafthealthyiving.co.uk>

<http://www.kraftfoods.com/kf>

<http://eu.teamsites.kraft.com/sites/eugda/default.aspx>

Jeśli masz jakieś uwagi, które chcesz przekazać zespołowi odpowiedzialnemu za Program H&W w obszarze Centralnej Europy, przślij je e-mailem na następujący adres:

[communicationbox@krafteuropa.com](mailto:communicationbox@krafteuropa.com)

Wywiad z dr inż. Marcinem Kulińskim na temat ergonomii znajdziesz w jesiennym wydaniu Panoramy.

Źródło: Steelcase i dr inż. Marcin Kuliński

