ПРАВИЛА ЭРГОНОМИКИ РАБОЧЕГО МЕСТА.

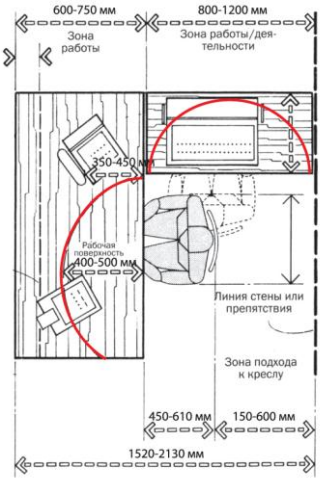
Всё чаще в нашей жизни мы слышим слова «эргономика», «эргономичность». Что же такое эргономика и для чего она нужна в современном офисе?

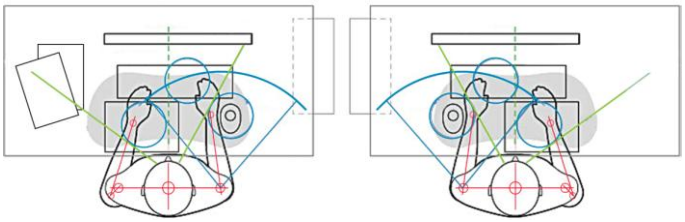
Прежде всего, давайте разберем, что такое эргономика – это наука, комплексно изучающая деятельность человека, орудия и средства его деятельности, окружающую среду в процессе их взаимодействия

Главная цель эргономики – обеспечение эффективности, безопасности и комфортности рабочего процесса. То есть создание таких условий работы, которые способствуют снижению утомляемости человека и сохранения его здоровья.

Комфорт офиса складывается из эргономики рабочего места и рационального планирования офисного пространства в целом. Основа последней - деление на рабочие зоны так, чтобы каждый сотрудник работал максимально эффективно и сам по себе, и в команде.

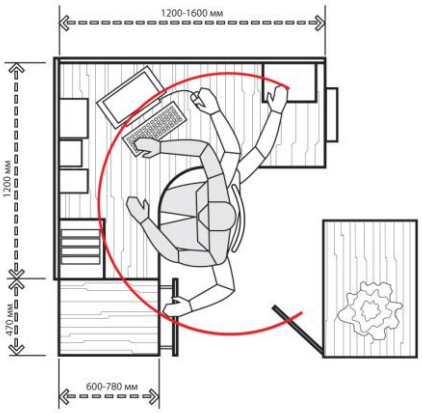
Удобство офисной обстановки оказывает решающее влияние на работоспособность любого коллектива. Если человек в течение рабочего дня не успевает выполнить всё намеченное – это не всегда означает, что он плохой сотрудник: причиной этого может стать неудобное рабочее место, которое вызывает у него быстрое утомление, а также вынуждает тратить время и энергию на лишние действия.





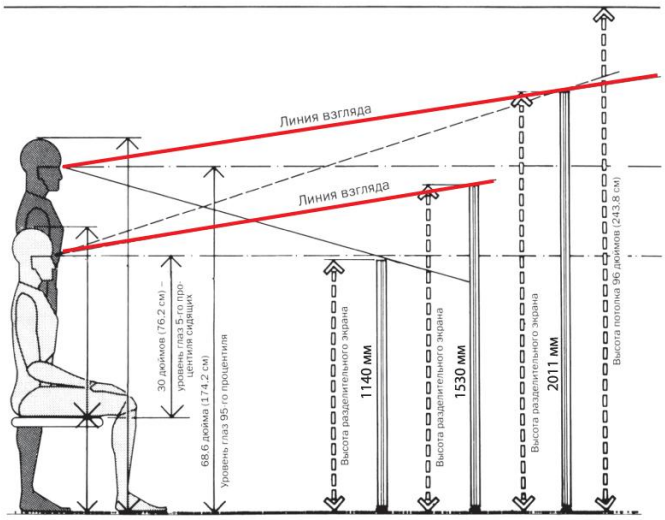
Самая ответственная задача - выбор стола.
Фирма «Синтекс» предлагает большой выбор столов, отвечающих всем требованиям эргономики.
Проблема недостатка пространства решается с помощью подбора подходящих по форме и размеру столов, приставных и мобильных тумб.

Наиболее удачным считается расположение мебели по принципу: когда необходимые для ежедневной работы полки, тумбы, шкафы находятся на расстоянии вытянутой руки. Такое расположение мебели позволяет исключить ненужные затраты энергии и направить все силы на выполнение своих обязанностей. Специальными исследованиями доказано, что благодаря соблюдению норм эргономики экономится около 30% рабочего времени и, соответственно, настолько же увеличивается производительность труда.

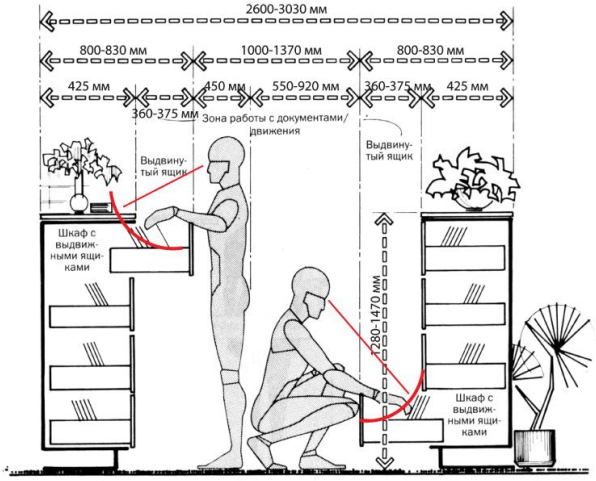


Для полноценной работы офисного сотрудника также необходимы разного рода надстройки, лотки, подставки, а также прочие функциональные аксессуары. Но важно не загромождать ими стол. Лучше воспользоваться навесными полками, всевозможными организаторами или тумбочками на колесах, которые помогут организовать рабочее место по принципу “все под рукой”.

Как считают эксперты, специализирующиеся в области эргономики, наилучшие результаты с точки зрения создания рабочей атмосферы дает использование стационарных или мобильных перегородок разной высоты и уровня прозрачности. Такие конструкции могут полностью преобразить офис, обеспечить максимальную концентрацию внимания и дополнительный комфорт для сотрудников.



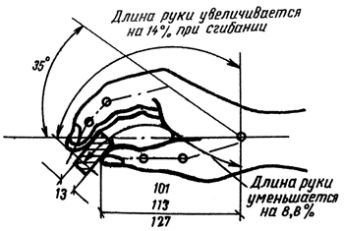
Настольные перегородки позволяют создавать индивидуальное офисное пространство, для работы требующей высокой концентрации внимания, каждому сотруднику.



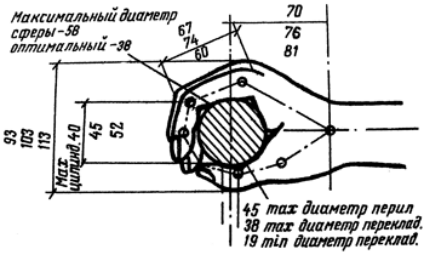
Часто при выборе будущей обстановки уделяется основное внимание крупным предметам мебели, таким, как шкафы и стеллажи: считается, что они в первую очередь обращают на себя внимание и поэтому более значимы для имиджа офиса.

Важно, чтобы при выборе шкафов они имели варианты размера по высоте, с традиционными дверцами или с многофункциональными ящиками, в наборе должны быть также шкафы-колонки.

Другой важный параметр изделий мебели, которому чаще всего не придается должного значения – мебельная ручка. Для ручек тоже разработаны вполне определенные и достаточно жесткие требования, выполнение которых дает некоторую гарантию, что пользователь, к примеру, не сломает себе палец.

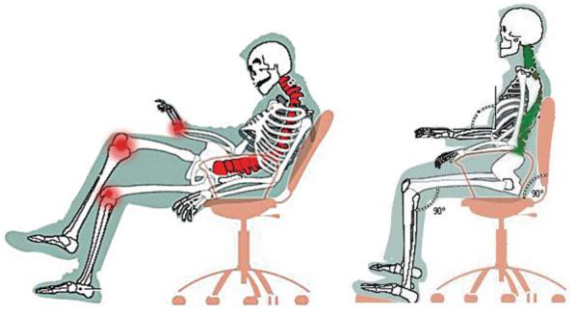


Оптимальные размеры детали при захвате пальцами



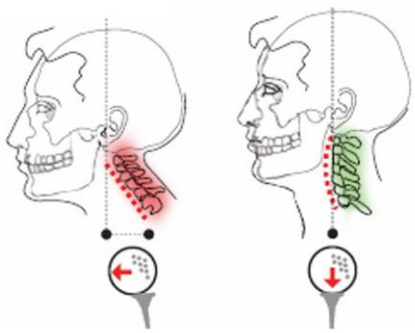
Оптимальные размеры детали при захвате ладонью

Ручка - это предмет или его часть, специально предназначенная для охватывания, захвата или нажатия на него рукой при совершении какого-либо кратковременного действия. В конструкции мебели используется несколько разновидностей ручек, в зависимости от своей формы, получившие самостоятельные названия: ручки-кнопки, ручки-планки, ручки-раковины, ручки-скобы и ручки-рейлинги.



Около 90% рабочего времени сотрудники, работающие в офисе, проводят сидя за рабочим столом. Сама по себе эта статистика выглядит безобидной, но если учесть, что положение сидя увеличивает давление в нижней части спины в пять раз больше, чем положение стоя, вывод будет действительно тревожным.

На табуретке или обычном стуле без вреда для здоровья можно провести не более 15 минут в день. Сиденье, сводящее риск к нулю, должно быть снабжено подлокотниками, иметь максимальную глубину посадки и не пережимать артерии под коленями. Упругая спинка анатомической формы уменьшает нагрузку на позвоночник. В результате конструкция равномерно поддерживает тело по всей площади его соприкосновения с креслом.



Продолжительная сидячая работа вредна человеку в принципе: вы сутулитесь или подаетесь вперед, и ваш позвоночник деформируется, травмируя диски; вы поднимаете плечи и сгибаете руки, держа их в напряжении – и естественно, они начинают болеть. Пережимая сосуды, вы перегружаете сердце; ну а о хронических растяжениях сухожилий кистей рук и постоянно ухудшающемся зрении можно не говорить. Если ваши ноги не достают до пола или вы долго находитесь в одной позе, затрудняется отток крови в ногах, что соответственно может привести к возникновению тромбофлебита. Нога должна стоять большую часть времени на полу полной ступней. Для нее это наиболее здоровое положение. Эту проблему может решить подставка для ног, специально разработанная для снятия напряжения в мышцах ног при длительной работе. Свободно плавающая платформа подставки позволяет расположить ноги максимально комфортно,

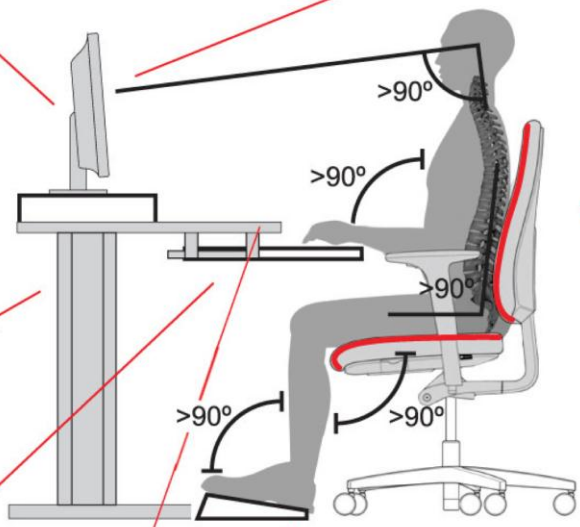
улучшая кровообращение. Подставка должна иметь плавную регулировку высоты и массажную поверхность. Для снятия нагрузки с мышц плечевого пояса предусмотрена подставка, приподнимающая монитор над поверхностью стола или специальное настольное крепление. Ну а для правильного положения позвоночника естественно нужно «правильное» эргономичное кресло с возможностью регулировок.

РЕШЕНИЕ ЗАДАЧ ЭРГОНОМИКИ С ПРИМЕНЕНИЕМ НЕКОТОРЫХ МЕБЕЛЬНЫХ РЕШЕНИЙ

Подставка под монитор. Позволяет приподнять монитор для правильного положения шеи.

Настольное крепление для ЖК-монитора. Позволяет настроить монитор под пользователя.

Т-образная металлическая опора. Обеспечивает отсутствие помех при движении колен и удобство посадки за рабочее место.



Полка для клавиатуры. Обеспечивает угол 90 ° локтевого сустава.

Технология “Софтформинг” делает изделия безопасными в эксплуатации,т.к. препятствует передав-ливанию мышц предплечья, способствуя беспрепятственному кровотоку крови в конечностях.

Подставка для ног. Возможность регулировки позволяет соблюсти правильный угол стопы.

Применение «правильных» кресел позволяет настроить кресло под сотрудников (высота и ширина посадки, угол наклона кресла), при работе в нем у человека не пережимаются сосуды и идет нормальная циркуляция крови, что предотвращает появление многих болезней и при длительной работе не возникает усталость.

ВЫВОД: при проектировании и производстве офисной мебели фирма «Синтекс» следует вышеуказанным правилам эргономики, чтобы при эксплуатации наших изделий не только сохранить здоровье человека, но и повысить производительность труда.