

### Promjene namještaja zbog boljeg radnog učinka

Svaki poslodavac koji očekuje od svojih djelatnika bolji radni učinak tj. veći profit, mora svojim djelatnicima osigurati optimalne radne uvjete. Ovom prilikom ne želimo pisati o općim pravilima ergonomije u uredskim prostorima kao što su adekvatna klima, optimalna rasvjeta, redukcija buke, već želimo ukratko obraditi aspekt ergonomske radne stolice i stolova.



#### Ergonomski radni stolci

Do mirovine uredski djelatnik sjedi oko 80.000 sati. Loš utjecaj na zdravlje se naročito javlja kod osoba, koje zbog naravi posla moraju svakodnevno mnogo sati bez prekida sjediti. Kako se financijski odražava «loš utjecaj na zdravlje». Statistike ukazuju, da je broj dana bolovanja uslijed tegoba s kralježnicom izazvanih nepravilnim i dugotrajnim sjedenjem najčešći uzrok bolovanja kod osoba starijih od 35 godina. Poslodavac plaća takva bolovanja koja najčešće ne traju duže od 30 dana. Svaka financijska služba može

poslovodstvu predočiti visinu tih troškova.

Da li se isplati investirati u bolje sjedenje svojih djelatnika tj. nabaviti kvalitetnije stolce? Mi tvrdimo da se isplati, te navodimo slijedeće argumente:

**1.** Djelatnici mogu bolje raditi tj. imaju bolji radni učinak.

**Bolji učinak = veća zarada za poslodavca.**

**2.** Ispravno držanje tijela pri sjedenju kao rezultat korištenja optimalnog stolca, omogućava bolju cirkulaciju krvi, a time i veći dotok krvi u mozak. Rezultat je bolja koncentracija pri radu,

**Manje sati bolovanja = umanjenje troškova.**

**3.** Nekvalitetan stolac ima manji vijek trajanja. Učestala nabavka novih stolaca niže kakvoće je trošak kojeg možete izbjeći nabavkom kvalitetnog stolca, koji se bez problema može koristiti 10 godina i više godina.

**Duži vijek trajanja = umanjenje troškova**

Ove tri točke čine okosnicu argumenata u korist kvalitetnijeg sjedenja. Na tržištu se može pronaći na tisuće modela radnih stolaca. Mali dio nosi naziv «ergonomski stolac» a još manji dio tog segmenta proizvoda su stvarno stolci koji zaslužuju taj naziv. Stolci doradenih anatomskih oblika, koje imaju mehanizme sa mogućnošću podešavanja stolca prema visini i težini osobe koja sjedi, te koji imaju ergonomske ateste od neutralnih medicinskih instituta, susreću se vrlo rijetko.

Nije isti stolac za svaku osobu podjednako dobar. Da li osobe visine 2m težine 120kg, 1,75m težine 75kg i 1,60m težine 50kg podjednako dobro mogu koristiti isti stolac. Da, ako taj stolac ima tehničke osobine i mogućnosti podešavanja za mnoge uzraste i težine.

Koje mogućnosti podešavanja i osobine imaju kvalitetni uredski stolci?

- Okretanje
- Dizanje i spuštanje sjedišta
- Podešavanje visine naslona
- Podešavanje ispućenja naslona u lumbalnom dijelu
- Sinhrono i automatsko podešavanje nagiba sjedišta neovisno o nagibu naslona
- Mogućnost podešavanja jačine otpora opruge nagiba naslona ovisno o težini tijela
- Klizno pomicanje sjedišta naprijed i natrag kako dubina sjedišta bila kod viših osoba veća
- Podešavanje rukonaslona po visini
- Podešavanje rukonaslona po širini
- Podešavanje rukonaslona po dubini
- Za osobe s problemom bolova trtice posebno formirano sjedište.
- Podešavajući naslon za glavu.

Na tržištu se nude i razna alternativna rješenja s oznakom «ergonomsko sjedište». To mogu biti «klečaljke» koje prisiljavaju osobu koja upola sjedi i upola kleči. Točno je, da se u tom položaju kralježnica najmanje opterećuje. Korištenjem takvih «zdravstvenih pomagala» međutim, znatno se opterećuje koljena. Pozitivni učinci pravilnog položaja kralježnice se zbog tegoba s koljenima anuliraju.

Čest je slučaj, da se nabavljaju stolci bez rukonaslona. Svi uredski stolci koji pretendiraju na oznaku «ergonomski stolac» imaju i rukonaslone. Ne obične fiksne rukonaslone, već podesive sa više funkcija pomicanja.



#### Kakvoća materijala

Prilikom zamjene dotrajalih stolaca vodite računa o da materijali izrade budu visoke kakvoće. Često imamo prilike vidjeti stolce naročito na radnim mjestima sa 24-satnim korištenjem (dežurne službe u dispečerskim službama HEP-a, policijskim postajama, željeznici i hitne pomoći sl.) da je tkanina istrošena do neprepoznatljivosti.

Otpornost tkanine na habanje se mjeri po metodi Martindale-a. Ocjenu "dobra" zaslužuje ona tkanina, na čijoj se površini primjećuje oštećenja tek nakon 40.000 okretaja. Vrlo dobre tkanine izdrže ispitivanja od 80.000-200.000 okretaja, a ekstremno otporne i do 500.000 okretaja Izrada sjedišta i naslona bi trebala biti od hladno lijevanog materijala. Manji broj proizvođača stolaca nude XXL modele za vrlo visoke i teške osobe. Vrhunske tvornice kao n.pr Dauphin ima u standardnom programu stolce za osobe težine do 200kg s visinom naslona do 155cm i podešavanjem visine sjedišta do 65cm



### Radni stolovi

Kada smo došli do problematike izbora radnog stola, moramo naglasiti, da uglavnom isto što vrijedi za stolce vrijedi i za stolove. Kod izbora radnog stola moramo odrediti optimalnu širinu i visinu.

### Visina

Prema normativima europske unije, bi radni stol ukoliko nema mogućnosti podešavanja po visini, morao imati visinu od 72cm. Radni stol sa ergonomskim osobinama, trebao bi imati mogućnost podešavanja po visini. Najčešće su moguća podešavanja visine od 68 do 78cm. Kod jednostavnijih modela visina se prilikom montaže podesi na željenu visinu. Za promjenu visine potreban je prikladan alat i utrošak vremena. Stoga se učestale promjene visine uglavnom izbjegavaju.

Podešavanje visine pomoću plinskog ili hidrauličnog cilindra ili elektromotora najčešće se koristi za radne stolove visine 110-115cm. Zašto se koristi radne stolove takve visine? Da bi djelatnik mogao umanjiti broj sati neprekidnog sjedenja, korisno je omogućiti mu povremeni stojeći rad. U razvijenim zemljama je trend povećanja nabavke takvih kombiniranih stolova u velikom porastu. Korist takvih rješenja je opet

**Bolji radni učinak = uvećan profit**

### Širina

Širina stola mora omogućiti optimalnu udaljenost ekrana od očiju. Najčešće se koristi širina 80cm. Za klasične ekrane posebno velikog formata n.pr. grafička priprema ili projektni biro) potrebna je veća širina stola od 100-110cm, dok je kod uporabe LCD ekrana je dovoljna i manja standardna širina. Stolovi tipa »workstation» nepravilnih «L» ili sličnih oblika sadrže istodobno više širina. Stalci na kojima povišeno stoji ekran, nije ergonomski povoljno rješenje. Bolji je spušten pogled na ekran. Na taj su način vratni kralješci manje opterećeni.

### Ostale osobine stolova

Opremljenost stolova sa kanalima za provlačenje kabela, ugrađenim utičnicama, pomagalima kao što su različiti držači nosačima pribora i dokumenata, dodatna mobilna rasvjeta na stolu doprinose udobnosti rada.

Niske pregrade između radnih mjesta vizualno odvajaju djelatnike, pri čemu ipak je komunikacija moguća, no usredotočenost na rad može biti poboljšana.

Svijetle boje radne površine stola zdravstveno gledano, imaju prednost pred tamnim ili jarkim bojama. Pojedine dijelove interijera se s manjim elementima jarkih boja može estetski naglasiti. Međutim velike plohe jarkih boja u radnom vidnom polju treba izbjegavati.

Poslovodstva koja vode računa o ergonomiji radnih mjesta vrlo dobro znaju da ulaganja u novi namještaj nije uludo utrošen novac. Pozitivni rezultat investicije se uskoro može uočiti.

Zmagoslav Rusjan