

# Ergonomia stanowiska pracy w biurze

Anna Strożek

**W czasach, kiedy wielu z nas spędza większość dnia w pozycji siedzącej przed komputerem, ergonomia stanowiska pracy nabiera szczególnego znaczenia. Na co zwracać uwagę podczas dostosowywania miejsca pracy do swoich potrzeb? Czym się kierować?**

**E**rgonomiczne stanowisko pracy to stanowisko, które jest w jak największym stopniu dostosowane do rodzaju wykonywanej pracy, wynikających z tego ograniczeń oraz potrzeb osoby z niego korzystającej. Na ergonomię biurowego stanowiska składa się kilka ważnych czynników, które powinny być do siebie dobrze dopasowane.

Jednym z najważniejszych elementów prawidłowo przygotowanego miejsca pracy jest właściwe ustawienie monitora względem okna. Należy unikać męczących oczy odbłasków, więc biurko powinno być ustawione tak, aby monitor był zwrócony bokiem do źródła światła. Ustawienie go przodem do okna powoduje wspomniane odbłaski, a tyłem – powstawanie zbyt dużego kontrastu między światłem za oknem a ekranem. Dla komfortu oczu ważne jest również oświetlenie pomieszczenia, w którym pracujemy – powinno ono mieć minimum 500 lx. Praca na komputerze przy słabym oświetleniu albo – co gorsza – bez oświetlenia powoduje szybsze zmęczenie oczu i wpływa na pogarszanie się wzroku. Odpowiednie oświetlenie jest więc konieczne. Dobrym rozwiązaniem są niedawno wprowadzone na rynek diody LED, które zaleca się ze względu na oszczędność – świecą dłużej niż inne źródła światła – i które się nie nagrzewają, dzięki czemu łatwiej jest je zamontować w oprawach niedających odbłasków na monitorze.

Pojawienie się monitorów ciekłokrystalicznych również pozytywnie wpłynęło na ergonomię stanowiska pracy. Zajmują one dużo mniej miejsca niż monitory starej generacji, dzięki czemu mniejsze może być również biurko, na którym stoją. Dzięki rozmiarom nowoczesnych monitorów łatwiej jest zapewnić odpowiednią odległość między nimi a oczami użytkownika, a stosując dodatkowo ramię pod monitor, uzyskujemy więcej miejsca na biurku. To z kolei daje możliwość pracy przy tym samym biurku zarówno z wykorzystaniem komputera, jak i bez jego pomocy.

Kolejnym istotnym elementem ergonomicznego stanowiska pracy jest krzesło. Wiele osób nie przywiązuje do niego wystarczającej wagi, choć jest to mebel niezwykle istotny dla naszego zdrowia i komfortu pracy. Użytkownicy krzeseł biurowych często też nie zdają sobie sprawy ze

wszystkich funkcji i ustawień, jakie one oferują, a to prowadzi do ich niewłaściwego użytkowania. Dobre krzesło biurowe powinno spełniać kilka norm wyznaczonych w przepisach BHP. Przede wszystkim musi mieć minimum pięć nóżek z kółkami. Wysokość siedziska oraz oparcia muszą być w odpowiednim zakresie regulowane. Ważne jest, aby fotel zapewniał prawidłowe usztywnienie odcinka lędźwiowego kręgosłupa. Oparcie powinno się odchylać, żeby zapewniać możliwość przyjęcia zrelaksowanej pozycji ciała. Jednym z podstawowych błędów jest blokowanie oparcia w pozycji odchylonej, co wymusza szkodliwe dla kręgosłupa pochylanie się w stronę monitora. Dynamiczne oparcie pleców w nowoczesnych fotelach biurowych pomaga chronić naszą postawę i powinno być wykorzystywane przez użytkowników, dlatego najlepiej na co dzień nie ustawiać blokad proponowanych przez producentów, niech służą nam tylko w szczególnych przypadkach. Ważne, żeby cały czas mieć ruchome oparcie, które będzie zmieniać pozycję razem z naszymi plecami. Przydatnym dodatkiem do krzesła może być podnózek, szczególnie dla niskich osób, które nie dosięgają nogami podłogi. Właściwie ustawione podnóżki mogą znacznie zwiększyć komfort siedzenia.

Warto mieć świadomość, że krzesło biurowe powinno być dopasowane do konkretnego użytkownika. Obecnie na rynku wybór tego typu mebli jest ogromny i każdy może znaleźć coś odpowiedniego zarówno pod względem funkcji, jak i wyglądu. Niestety, te najlepsze modele są dość drogie i wciąż rzadko widywane w biurach. Na polskim rynku można znaleźć firmy, które sprzedają krzesła ze sprawdzonymi rozwiązaniami nawet za 3 tys. zł. Cena ta jest jednak wciąż zbyt wygórowana dla większości pracodawców, dlatego kupują oni tańsze krzesła z minimalnym wyposażeniem, spełniające tylko podstawowe wymagania. Tymczasem naprawdę warto zainwestować w ten mebel, jeśli znaczną część naszego życia spędzamy przy biurku. Kupując krzesło do pracy, musimy być jednak pewni, że dokonujemy właściwego wyboru i że będziemy korzystać ze wszystkich funkcji, za które zapłacimy. Najdroższe krzesło nie zawsze musi najlepiej odpowiadać naszym indywidualnym potrzebom.

Wszystkie wspomniane w artykule produkty można znaleźć w serwisie <[www.interiorfactory.pl](http://www.interiorfactory.pl)>. ■