

# Bezpieczna praca to ergonomiczna praca

Data publikacji: 10.07.2019 10:45

Każdy pracodawca za priorytet powinien uznawać zapewnienie swoim pracownikom bezpiecznych i komfortowych warunków pracy. Istotną rolę odgrywa w tym ergonomia, dzięki której można dostosować środowisko pracy do ograniczeń i możliwości człowieka.

Zadaniem ergonomii jest zapewnienie w miejscu pracy odpowiednich warunków, czyli takich, które uwzględniają możliwości i ograniczenia człowieka, zarówno w obszarze fizycznym, jak i psychicznym. Dąży się w niej do wypracowania rozwiązań minimalizujących zagrożenia zdrowotne wiążące się z pracą na różnych stanowiskach. Dlatego ergonomia nie powinna dotyczyć tylko nowo tworzonych stanowisk pracy, ale także i tych już funkcjonujących.

## Ergonomia w statystykach

Ergonomiczne stanowiska pracy wciąż jeszcze nie są w naszym kraju normą. W przypadku stanowisk komputerowych w badaniu Ergotestu za w pełni ergonomiczne uznano zaledwie 2% z nich. Ponad połowa zaś (51,6%) nie spełnia nawet najbardziej podstawowych jej zaleceń. Taki stan rzeczy przyczynia się do powstania wielu dolegliwości bólowych, a w ich następstwie – wielu schorzeń. W omówionych badaniach aż 31% pracowników biurowych odczuwało każdego dnia ból kręgosłupa, karku lub głowy. Połowa z nich stwierdziła, że w związku z bólem spadła ich wydajność i efektywność. Dolegliwości bólowe ze strony układu kostno-mięśniowego dotyczą nie tylko pracowników biurowych i osób zatrudnionych na stanowiskach komputerowych, ale także pracowników fizycznych, w przypadku których stanowią w dużej mierze wynik przekroczenia norm maksymalnego obciążenia. W wielu przypadkach problem stanowi duże natężenie hałasu. Zgodnie z danymi zebranymi przez Główny Urząd Statystyczny w 2017 roku normy dotyczące maksymalnego obciążenia, hałasu lub długotrwałego przebywania w wymuszonej pozycji przekraczano w 25,4% przypadków (<https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/rynek-pracy/warunki-pracy-wypadki-przy-pracy/warunki-pracy-w-2017-roku,1,12.html>).

## Ergonomiczne meble i akcesoria

Poszczególne stanowiska pracy wiążą się z różnego rodzaju zagrożeniami dla zdrowia pracowników. Mogą one zostać zminimalizowane za sprawą zaprojektowanych zgodnie z zasadami ergonomii mebli i akcesoriów, które znajdziemy w ofercie wielu firm, w tym m.in. [AJ Produkty](#). Szeroki wybór wózków transportowych, podnośników i stołów podnośnikowych pozwoli uniknąć pracownikom warsztatów, magazynów i hal przemysłowych nadmiernego obciążenia przy przenoszeniu przedmiotów w dużej ilości bądź o znacznym ciężarze. Przestrzenie wspomnianych obiektów mogą zostać zabezpieczone przez pracodawców specjalnymi barierkami, słupkami i taśmami. Wyznaczony za ich pomocą obszar zagrożenia zabezpiecza nie tylko zatrudnionych, ale także mogące się tam znaleźć osoby trzecie. Dla stanowisk komputerowych stworzono fotele pozwalające na regulowanie wysokości siedziska i podłokietników oraz kąta nachylenia oparcia, co pozwala optymalnie dopasować je do indywidualnych potrzeb pracowników. W przypadku mniej formalnych przestrzeni biurowych alternatywą dla klasycznych foteli są krzesła balansujące oraz piłki do pilates.

Na stanowiskach komputerowych niezbędne jest dobrze dopasowane do pracownika biurko. Taką możliwość daje mebel z regulowaną wysokością blatu. Łatwy w obsłudze mechanizm pozwala w dowolnej chwili zmienić wysokość blatu, nie tylko dostosowując ją do wzrostu korzystającej z niej osoby, ale także umożliwiając pracę w trybie siedząco-stojącym. Istotnym elementem stanowiska komputerowego jest właściwe usytuowanie monitora. Powinien znajdować się on na wysokości wzroku pracownika, co ma zapobiec niepotrzebnym skrętom głowy i tułowia podczas pracy. Aby zoptymalizować położenie ekranu, warto skorzystać z ergonomicznych uchwytów do monitorów. Należy pamiętać, żeby ustawić monitor bokiem do źródeł światła – tak naturalnego, jak i sztucznego. W ergonomicznych środowiskach pracy sztuczne światło powinno być dostosowane do potrzeb człowieka. Taką możliwość dają m.in. lampki na biurko z możliwością regulacji natężenia światła.

Ergonomia poprawia komfort pracy pracowników, wpływając na ich zadowolenie i chęć do wykonywania obowiązków. Dlatego warto traktować inwestycje w ergonomiczne stanowiska pracy jako inwestycję w firmę.

*Artykuł sponsorowany*