

ZARZĄDZANIE I PRZYWÓDZTWO

Biuro z ergonomią w standardzie

(Nr 1, luty - marzec 2020)



Katarzyna Jasińska PL



Szacuje się, że w trakcie całego życia spędzamy w biurze prawie dziesięć lat. Przez ten czas złe nawyki i brak ruchu mogą nie tylko obniżyć efektywność, lecz także spowodować nieodwracalne zmiany w organizmie, a nawet trwale ograniczyć zdolność do pracy. Jak zaradzić takiej sytuacji?

Partnerami materiału są [Bene](#) i [Humanscale](#).



Humanscale®

Nie tylko praca fizyczna może skutkować problemami ze zdrowiem. Na pozór lżejsza i przyjemniejsza **praca biurowa** również niesie ze sobą takie ryzyko, zwłaszcza że rozwój technologii znacząco wpłynął na sposób, w jaki wykonujemy zadania umysłowe, i praktycznie wyeliminował konieczność mobilności. Dzisiaj większość form aktywności zawodowej odbywa się w **przestrzeni biurowej**, a urządzenia potrzebne do realizacji zadań znajdują się na wyciągnięcie ręki. Dlatego firmy coraz więcej inwestują w jej komfortowe wyposażenie, eliminując wszystko, co marnuje cenny czas i rozprasza uwagę. Po co tracić pół dnia na spotkanie, skoro można zorganizować telekonferencję i nawet nie wstawać z krzesła? Wymiana dokumentów z ręki do ręki? Nikt już tak nie pracuje, przecież wystarczy wysłać e-mail. Jednak ten nowy paradygmat **biurowej pracy**, oprócz korzyści wynikających z rewolucji technologicznej, rodzi też problemy, z którymi do tej pory nie musieliśmy się mierzyć.

Praca w biurze, praca w bezruchu

Współczesne biura zniechęcają do wysiłku fizycznego. Zwykle pracownicy nie muszą się przemieszczać, by realizować swoje zadania. Większość z nich można bez problemu wykonać na komputerze lub za pomocą telefonu. Jakie są efekty takiego podejścia? Chroniczny brak ruchu przyczynia się do rozwoju przewlekłych chorób, które utrudniają pracę, a po pewnym czasie pozbawiają firmę cennych zasobów ludzkich. Światowa Organizacja Zdrowia wymienia siedzący tryb życia jako jeden z niebezpiecznych

czynników rozwoju niezakaźnych chorób przewlekłych, takich jak schorzenia układu krążenia, problemy z kręgosłupem czy depresja.

Zgodnie z wynikami polskiego badania przeprowadzonego w latach 2017 –2018 przez firmę HealthDesk aż 79,1% pracowników biurowych odczuwa chroniczny ból bezpośrednio związany z wykonywaną pracą. Najczęściej narzekają na dolegliwości bólowe związane z kręgosłupem, głową i oczami. U około 81% złe samopoczucie i narastający stres owocuje obniżoną koncentracją i efektywnością pracy. Szacuje się, że już około 20% zwolnień lekarskich jest wydawanych z powodu schorzeń kręgosłupa, które dotyczą coraz młodszych osób. Jest to już drugi po przeziębieniach, najczęstszy powód nieobecności w pracy. Dodatkowo zwyrodnienia kręgosłupa przyczyniają się do 50% wcześniejszych emerytur. W związku z tym jednym z największych wyzwań stojących przed współczesnymi firmami może się okazać wypracowanie nowych zasad **pracy stacjonarnej**, tak by sprzyjały aktywności fizycznej pracowników.

Technologia w służbie zdrowia

Choć nie sposób zmusić pracowników do porzucenia wygod związanych z korzystaniem z dobrodziejstw cyfryzacji, warto świadomie wprowadzić więcej ruchu do ich codziennej pracy. Z pomocą przychodzą zarówno nowe technologie w postaci aplikacji sprzyjających aktywizacji, jak i pozornie bardzo proste, ale skuteczne pomysły na wyciągnięcie pracowników z **biurek**, takie jak ustawienie drukarki z daleka od stanowisk roboczych, notowanie zadań zespołu na flipcharcie czy organizowanie burzy mózgów w oddzielnym pomieszczeniu.



Elektrycznie sterowane biurka LEVEL LIFT dbają o zdrowie i efektywność pracowników. fot. Bene

Warto także pomyśleć o odpowiednim wyposażeniu, które naturalnie zachęci pracowników do gimnastyki. Jednym z największych trendów ostatnich lat są **biurka z regulacją wysokości**, umożliwiające przejście z pozycji siedzącej w stojącą bez konieczności zmiany miejsca pracy.

Jednym z pionierów tego rozwiązania jest austriacka firma Bene, od prawie 230 lat dostarczająca nowoczesne systemy mebli i produkty **wyposażenia wnętrz do biur** na całym świecie. Oferowane przez Bene biurko LEVEL LIFT jest wyposażone w elektryczną regulację wysokości w zakresie od 64 do 130 cm. Dzięki tej technologii zmiana pozycji ciała odbywa się płynnie i automatycznie, nie zaburzając pracy. Biurko zaprojektowane przez Christiana Hornera (dostępne w wersji pojedynczej i podwójnej) zapewnia użytkownikom niezbędną dawkę ruchu, umożliwiając odciążenie kręgosłupa i utrzymanie ciała w dobrej kondycji. Dzięki współpracy Bene z niemiecką firmą technologiczną LINAK meble można dodatkowo wyposażyć w kontrolery ruchu, które umożliwiają płynne sterowanie ruchem biurka. Pomagają też wykształcić prawidłowe nawyki w pracy, ponieważ przypominają o konieczności zmiany pozycji po każdej godzinie spędzonej w pozycji siedzącej.

Jak sobie ustawisz, tak się będziesz czuł

Aranżacja ergonomicznego biura wydaje się sporym przedsięwzięciem. Czasami jednak znaczące zmiany zaczynają się od pozornie błażych rzeczy, takich jak odpowiednie ustawienie komputerów. Badania jasno pokazują, że obok małej ilości ruchu głównym czynnikiem wpływającym na problemy zdrowotne **pracowników biurowych** jest zła pozycja przyjmowana przed monitorem. Podczas zwykłego siedzenia, gdy opieramy plecy o krzesło, na dolny odcinek kręgosłupa wywierany jest nacisk około 150 kilogramów. Podczas garbienia czy pochylania do przodu zwiększamy ten nacisk nawet do 270 kg. Wystarczy kilka miesięcy takich zaniedbań, aby doprowadzić do przeciążeń i trwałych wad postawy.



Ramiona komputerowe Humanscale - połączenie elegancji i ergonomii w pracy. fot. Humanscale

Na rynku od wielu lat są dostępne rozwiązania pomagające przezwyciężyć ten problem, takie jak ramiona i podstawki pod komputery. Bardzo popularne jeszcze kilka lat temu, w erze laptopów i tabletów zaczęły być traktowane przez firmy jak zbędny wydatek. Zupełnie niesłusznie, bowiem urządzenia stojące płasko na biurku nasilają problem garbienia. Podstawki to jedyny sposób na ustawienie sprzętu w preferowanej odległości i na odpowiedniej

z najbardziej znanych na świecie producentów ramion komputerowych kompatybilnych z różnymi rodzajami komputerów jest firma Humanscale. Zgodnie z filozofią marki „vision determines the posture” to, ile widzimy, determinuje, jaką przyjmujemy postawę. Obok ramion komputerowych Humanscale oferuje także w pełni **regulowane fotele biurowe**, które pomagają utrzymać prawidłową postawę ciała i odciążać kręgosłup, kiedy zmiana pozycji nie jest możliwa. Zadbanie o takie elementy **przestrzeni biurowej** może znacząco poprawić komfort pracowników.

Przeczytaj pozostałe artykuły raportu »

Zdrowsze nawyki, lepsze wyniki

STRATEGIA | ZDROWIE, POLITYKA KADROWA

Joanna Koprowska PL



Aktywni pracownicy mogą więcej

ZARZĄDZANIE I PRZYWÓDZTWO | POLITYKA KADROWA, RETENCJA PRACOWNIKÓW



Stwórz własną strategię wellbeing

ZARZĄDZANIE I PRZYWÓDZTWO | POLITYKA KADROWA, RETENCJA PRACOWNIKÓW

Przemysław Jaczewski PL



Zarządzanie kłopotami pracowników

ZARZĄDZANIE I PRZYWÓDZTWO | POLITYKA KADROWA, RETENCJA PRACOWNIKÓW

Janusz Prendota PL



Katarzyna Jasińska

Artykuł dotyczył kategorii:

[Zarządzanie i przywództwo](#)

Bądź na bieżąco

Chesz otrzymywać na swoją skrzynkę najważniejsze artykuły ze świata biznesu?

Dołącz do naszego newslettera

Wpisz adres email

Zapoznałem/am się z [Regulaminem Newslettera ICAN.*](#)

Zapisz

lub [Zobacz pełną ofertę newsletterów >](#)

Powiązane artykuły



Zdrowy pracownik to dobry pracownik – prawo i praktyka



Sięgnij po więcej wiedzy

Sukcesja

Strategia

Zarządzanie talentami

Innowacje

Zarządzanie ludźmi

Motywacja

Negocjacje

Przywództwo i zarządzanie ludźmi

Rozwój pracowników

Modele biznesowe

Podjęmowanie decyzji

Marketing strategiczny

Sprzedaż

Zatrudnianie

Kultura organizacyjna

[Pokaż wszystkie](#) ▾

Szkolenia

Szkolenia managerskie

Alternatywa dla MBA

Certyfikowane szkolenia

Szkolenia managerskie online

Programy

First-Time Manager

Management

HR Management

Strategic Leadership Academy

Kluby

Klub absolwenta ICAN Institute

Klub HR

Klub CFO

Dowiedz się więcej

Podjęście evidence-based

Kultura organizacyjna

Zarządzanie zespołami

Negocjacje

[Pokaż wszystkie](#) ▾



ICAN Spółka z ograniczoną
odpowiedzialnością Sp.k.
NIP 5851072522
al. Niepodległości 18,
02-653 Warszawa

Dział Obsługi Klienta:

tel. 22 11 33 444

tel. 22 250 11 44

fax. 22 250 20 99

infolinia@ican.pl

INSTYTUT



OFERTA



POMOC



SPOŁECZNOŚĆ



MAGAZYN



[Polityka prywatności](#) [FAQ - Często zadawane pytania](#)

© 2020 ICAN Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością Sp.k. Wszelkie prawa zastrzeżone