

# Uno spazio di lavoro su misura per te.



Molti di noi passano la maggior parte della giornata alla scrivania. Per proteggere la nostra salute e il nostro benessere, lo spazio di lavoro deve essere comodo e rispettare alcune importanti regole ergonomiche. I mobili per l'uso professionale devono adattarsi alle caratteristiche fisiche e alle esigenze di ognuno. Ecco perché, quando progettiamo sedie, tavoli e scrivanie, il comfort è la nostra massima priorità. In questo opuscolo ti spieghiamo come creare uno spazio di lavoro su misura per te, a casa o in ufficio.

## Qual è lo spazio di lavoro più adatto a te?

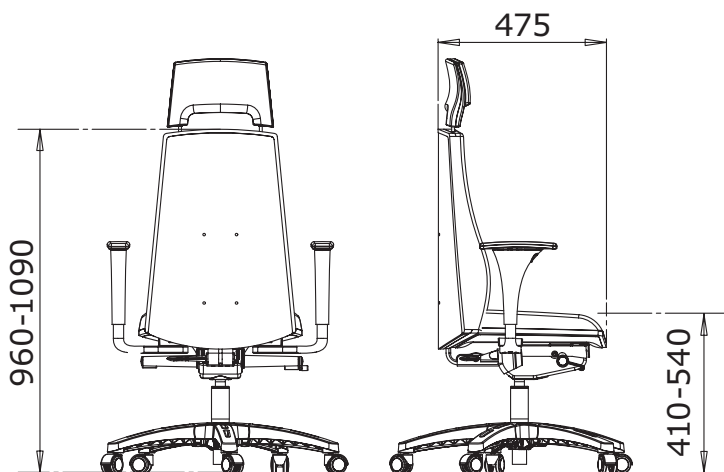
È importante avere uno spazio di lavoro comodo, che risponda pienamente alle tue esigenze. Lavorare a lungo in piedi o seduto in una posizione scorretta può provocare dolori cervicali, mal di schiena e altri gravi problemi di salute. In queste pagine troverai i consigli per creare una postazione di lavoro ergonomica. Scoprirai inoltre quali sono i test di qualità che i nostri mobili devono superare.

### Uno spazio di lavoro ergonomico

L'ergonomia è una scienza che si occupa della progettazione di prodotti e ambienti comodi e sicuri per le persone che li usano. Uno spazio di lavoro ergonomico risponde alle tue esigenze e ti permette di lavorare in modo confortevole, senza rischi per la salute.

### Benessere e produttività

Vogliamo aiutarti a creare un ambiente di lavoro sano, ergonomico e su misura per te, ovvero studiato in base alle tue esigenze, garantendo una postura corretta e la massima flessibilità nel movimento. Il corpo umano è fatto per muoversi, quindi lo spazio di lavoro ideale dovrebbe darti la possibilità di scegliere se stare seduto, in piedi o inclinato in avanti, e di cambiare spesso posizione. Se l'ambiente di lavoro ti fa sentire bene, la produttività aumenta.



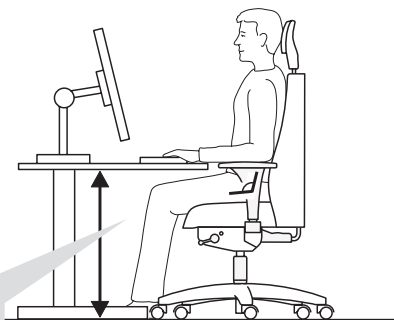
## Alcuni consigli:

La scelta di scrivania, sedia, monitor e illuminazione determina il livello di comfort del tuo ambiente. Inoltre, per evitare affaticamento e dolori quando lavori a lungo in piedi o seduto, è importante mantenere sempre una postura corretta. Ecco alcuni consigli per creare uno spazio di lavoro confortevole.

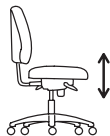
### 1. POSIZIONE SEDUTA

Quando lavori seduto, devi avere la massima libertà di movimento, ovvero devi poter stendere completamente le gambe sotto la scrivania e compiere una rotazione di 90° a sinistra e a destra.

Le ginocchia e il bacino devono formare un angolo di circa 95-100°, con i piedi completamente appoggiati a terra.

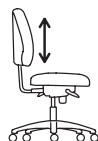


#### ALTEZZA



- Scegli una sedia regolabile in altezza. Quando stai in piedi, il punto più alto del sedile deve trovarsi immediatamente sotto la tua rotula. Il peso deve essere distribuito in modo uniforme. Se avverti una pressione in corrispondenza dello schienale, alza la sedia; abbassala se la pressione è localizzata nella zona anteriore del sedile, in modo da non ostacolare la circolazione sanguigna ed evitare gonfiori.

#### SUPPORTO LOMBARE



- Una sedia con supporto lombare riduce la tensione dovuta all'affaticamento nella parte bassa della schiena. L'inclinazione dello schienale deve consentirti di sedere con la schiena leggermente inclinata all'indietro (l'inclinazione suggerita è di 110°).

#### INCLINAZIONE DEL SEDILE



- Inclina il sedile per trovare la posizione più confortevole. Se l'inclinazione è corretta, il peso viene distribuito equamente e la sedia ti dà maggiore stabilità e sostegno. L'inclinazione suggerita è di 5°.

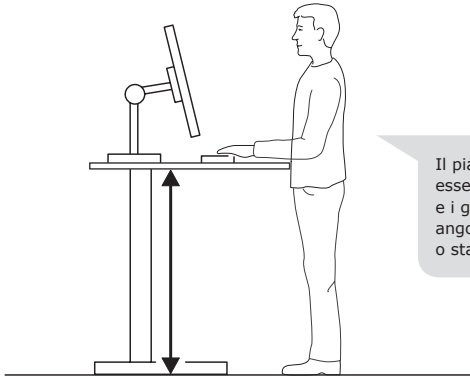
#### BRACCIOLI



- I braccioli sostengono gli avambracci e riducono le sollecitazioni a carico di spalle e schiena. I braccioli non devono impedirti di avvicinare la sedia alla scrivania né limitare la tua naturale libertà di movimento. I braccioli morbidi sono più comodi per appoggiare i gomiti.

## 2. POSIZIONE IN PIEDI

Una scrivania regolabile in altezza è l'ideale, perché ti permette di cambiare spesso posizione. Alternare la posizione seduta allo stare in piedi riduce il rischio di disturbi fisici e migliora la circolazione sanguigna e la produttività.



Il piano della scrivania deve essere all'altezza dei gomiti e i gomiti devono formare un angolo di 90° quando sei seduto o stai in piedi alla scrivania.

## 3. POSIZIONE INCLINATA IN AVANTI

Uno sgabello con il sedile inclinato ti permette di assumere una posizione a metà tra lo stare seduto e lo stare in piedi, ed è l'ideale se hai una scrivania regolabile in altezza. I vantaggi di questa posizione sono:

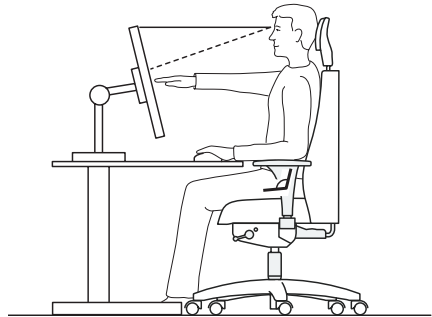
- Consentire il movimento della parte superiore e inferiore del corpo.
- Attivare e rinforzare i muscoli.
- Migliorare la circolazione sanguigna e accelerare il metabolismo.



## 4. MONITOR

- Il monitor non deve essere troppo vicino. Con la sedia vicino alla scrivania e le braccia distese davanti a te, non devi riuscire a toccare il monitor.
- Il monitor deve essere posizionato direttamente davanti a te e la cornice superiore deve trovarsi appena al di sotto della linea degli occhi. Se il monitor è troppo in alto, potresti avere disturbi al collo.
- Sostieni adeguatamente braccia e polsi se lavori per molto tempo al computer. La tastiera e il mouse devono trovarsi almeno a circa 10-15 cm dal bordo della scrivania, in modo da poter appoggiare i polsi, ma non troppo lontano da dover protendere spalle e collo.

L'inclinazione del monitor deve essere di 20°-30°, un angolo ottimale sia per gli occhi che per spalle e collo.



## 5. ILLUMINAZIONE

- L'illuminazione ideale si ottiene combinando luce generale, luce d'atmosfera e luce funzionale. Un esempio di **luce funzionale** è una lampada da lavoro, che produce un fascio concentrato su un'area di spazio limitata. È utile ad esempio per lavorare su documenti cartacei. **L'illuminazione generale** rischiara in modo uniforme tutta la stanza. **La luce d'atmosfera** rende l'ambiente più caldo e accogliente e attenua il contrasto fra l'illuminazione funzionale e generale.
- Per non farti ombra, metti la lampada alla tua sinistra se scrivi e lavori con la mano destra.
- I computer devono essere collocati a un'angolazione di 90° rispetto alle finestre per evitare fastidiosi riflessi.



## Qualità

Tutti i nostri prodotti sono sottoposti a rigorosi collaudi che ne certificano la qualità, la sicurezza e la resistenza secondo gli standard internazionali vigenti. Applichiamo limiti molto severi per quanto riguarda l'uso delle sostanze chimiche. Se un prodotto è conforme alle norme internazionali ma non ai nostri criteri interni, non lo usiamo nella nostra produzione. La tua sicurezza è la nostra massima priorità.

### Norme internazionali

I nostri prodotti sono conformi alle norme internazionali EN e ANSI/BIFMA. A queste si aggiungono gli standard interni di IKEA relativi a sostanze chimiche e qualità.

#### EN

EN sta per European Norm e designa gli standard emanati e riconosciuti a livello europeo in materia di robustezza, resistenza e stabilità dei prodotti.

#### ANSI/BIFMA

L'acronimo ANSI significa American National Standards Institute, un ente che redige e supervisiona norme e standard, e autorizza organizzazioni come la BIFMA a definire le prove per i diversi settori. La BIFMA (Business and Institutional Furniture Manufacturers Association) stabilisce le norme di sicurezza per i mobili da ufficio.

I mobili IKEA destinati all'uso professionale vengono testati secondo i requisiti di sicurezza e resistenza prescritti dalla BIFMA.

### Sicurezza prima di tutto

Prima dell'acquisto, ti invitiamo a verificare con le autorità competenti, che i prodotti che hai scelto soddisfino gli standard di sicurezza previsti per il tuo settore d'attività.

Richiedi le schede descrittive del prodotto in negozio o prendine visione su [IKEA.IT](https://www.ikea.it)



## Test

I test sui prodotti vengono effettuati in fase di sviluppo nei nostri laboratori in Svezia e Cina.

I metodi di test per i prodotti per la casa e l'ufficio sono gli stessi, ma per l'uso professionale applichiamo carichi maggiori e cicli più intensi.

## Come testiamo i nostri mobili per ufficio

### Sedie e scrivanie

Sedie e scrivanie destinate all'uso domestico vengono collaudate per garantire che siano comode, stabili, sicure e resistenti. **Per le sedie e le scrivanie da ufficio i test sono più rigorosi**, perché devono rispettare ulteriori severi requisiti di stabilità, robustezza e durata. Le sedie, ad esempio, devono sopportare carichi pesanti fino a 300.000 ripetizioni.

### Scrivanie e tavoli riunioni

Le scrivanie per la casa vengono sottoposte a varie prove per verificarne stabilità, robustezza e resistenza. I tipi di test dipendono dal design del prodotto e dalle parti che si presuppone saranno più esposte a sollecitazioni e usura. I test condotti sui mobili per uso professionale sono più intensi rispetto a quelli per l'uso domestico. Le scrivanie che superano con successo questi test sono conformi alle norme EN 527 e ANSI/BIFMA X:5.5 per stabilità, resistenza e sicurezza. Uno dei nostri test di robustezza, ad esempio, prevede di sottoporre un prodotto a una forza verticale di 100 kg per 10 secondi × 10 volte.

Tutte le scrivanie e i tavoli riunione BEKANT soddisfano i requisiti sopra indicati.

Scrivanie: EN527, ANSI/BIFMA X:5.5

Tavoli riunione: EN15372, EN1730 e ANSI/BIFMA X:5.5

### Mobili e scaffali

I nostri mobili vengono testati per verificarne stabilità, sicurezza e durata. Ogni elemento (come ad esempio: ante, cassetti, piani di lavoro, rotelle) viene sottoposto a prove specifiche. I mobili per ufficio GALANT e HÄLLAN che superano con successo questi test riportano l'etichetta di conformità alle norme EN 14073 EN 14074, ISO-7170 e ANSI/BIFMA X:5.9

### Sedie

Le sedie girevoli professionali MARKUS, FLINTAN, JÄRVFJÄLLET, HATTEFJÄLL e LÅNGFJÄLL con rotelle sono state testate per uso ufficio e sono conformi ai requisiti di sicurezza, resistenza e stabilità specificati nelle seguenti norme: EN1335 e ANSI/BIFMA x5.1

Le sedie girevoli da ufficio FJÄLLBERGET e LÅNGFJÄLL con gambe sono state testate per uso pubblico/ufficio e sono conformi ai requisiti di sicurezza, durabilità e stabilità specificati nelle seguenti norme: EN1022, EN16139 e ANSI/BIFMA x5.1

Tutte le altre sedie girevoli sono state testate per uso domestico e sono conformi ai requisiti specificati nelle seguenti norme: EN1022, EN12520 e ANSI/BIFMA x:5.1

SET18

