

Рекомендации по эргономичной организации рабочего места.



Независимо от того, где мы работаем – в офисе или дома, большинство из нас почти весь день проводит за столом. Вот почему так важно организовать комфортное рабочее место. Все мы разного роста и веса, поэтому необходимо, чтобы офисную мебель можно было регулировать в соответствии с индивидуальными потребностями каждого. В этом буклете описано, как сделать рабочее место максимально удобным.

Сделайте свое рабочее место удобным

Очень важно организовать такую рабочую обстановку, которая будет соответствовать вашим индивидуальным потребностям. Длительная работа в неудобной позе может привести к болям в шее и спине, а также вызвать другие проблемы со здоровьем. Ознакомьтесь с нашими советами по созданию эргономичного рабочего места и узнайте, как мы тестируем наши товары и какие материалы используем для их производства.

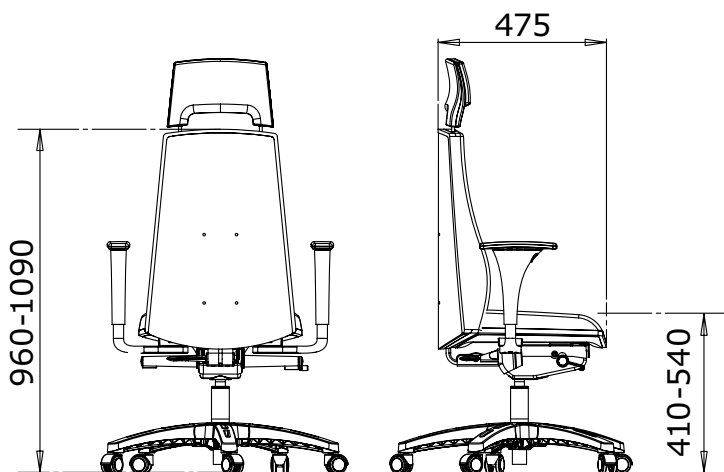
Что такое эргономичное рабочее место?

Эргономика – это наука о том, как приспособить окружающие условия и предметы к потребностям человека и сделать их максимально безопасными и удобными в использовании. Эргономичное рабочее место предполагает организацию комфортных и безопасных условий труда в соответствии с индивидуальными потребностями работника.

позволят вам сохранить здоровье. Для этого необходимо, чтобы все на вашем рабочем месте отвечало вашим индивидуальным потребностям, позволяя работать в эргономичной позе и обеспечивая максимальную подвижность. Человеку необходимо движение, поэтому в идеале рабочее место должно позволять работать стоя или сидя за стандартным или высоким столом – чтобы вы могли часто менять положение тела. Ведь хорошее самочувствие позволяет работать гораздо эффективнее.

Хорошее самочувствие – эффективная работа

Мы хотим помочь вам обеспечить для себя такие условия труда, которые

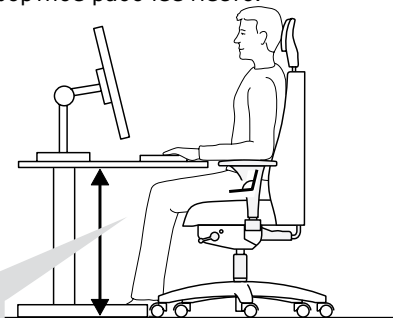


Полезные советы

Выбор подходящих стола, стула, лампы и компьютера позволяет лишь создать рабочее место, но не гарантирует вам удобное положение тела во время работы. Чтобы избежать проблем со здоровьем, убедитесь в том, что сидя или стоя вы сохраняете правильную осанку. Вот несколько советов, как организовать комфортное рабочее место.

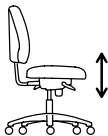
1. РАБОТА СИДЯ

Под столом должно быть достаточно места, чтобы вы могли вытянуть ноги. Кроме того, необходимо, чтобы вы имели возможность поворачиваться за столом на 90° в обе стороны.



Когда вы опираетесь на пол полной стопой, ноги должны быть согнуты в коленях под углом $95-100^\circ$.

ВЫСОТА



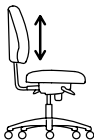
- Выберите стул с регулируемой высотой. Когда вы стоите, самая высокая точка сиденья должна быть чуть ниже коленной чашечки. Главное – добиться правильного распределения веса тела. Если вы чувствуете давление ближе к спинке стула, приподнимите сиденье, а если ближе к краю сиденья – то опустите. Это обеспечит нормальное кровообращение в ногах и позволит избежать отеков.

ФИКСАЦИЯ НАКЛОНА



- Функция фиксации наклона позволяет принять максимально комфортную позу и зафиксировать стул в соответствующем положении. Это улучшает распределение нагрузки, гарантирует устойчивость стула и дает надлежащую опору для спины. Рекомендованный угол наклона составляет около 5° .

ОПОРА ДЛЯ СПИНЫ



- Чтобы вы не испытывали усталость и напряжение мышц, рабочий стул должен также обеспечивать хорошую опору для поясницы. Спинка с регулируемой высотой позволит вам отрегулировать ее так, чтобы обеспечить поддержку пояснице и снять нагрузку со спины.

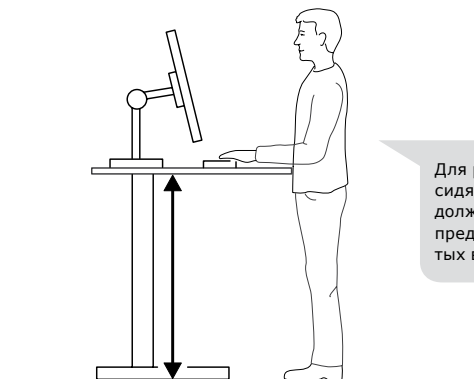
ПОДЛОКОТНИКИ



- Подлокотники обеспечивают опору для предплечий и за счет этого позволяют снять напряжение с мышц плеч и спины. Подлокотники следует установить на такой высоте, при которой они позволяют придвинуть стул вплотную к столу и не ограничивают ваши движения. Обратите также внимание на то, что на мягкие подлокотники будет приятнее опираться локтями.

2. РАБОТА СТОЯ

Идеальный выбор для работы – стол с регулируемой высотой, т. к. он позволяет часто менять положение тела. Чередование между работой сидя и стоя стимулирует кровообращение, снижает риск развития проблем со здоровьем и повышает производительность труда.



Для работы как стоя, так и сидя поверхность столешницы должна быть на уровне ваших предплечий при руках, согнутых в локтях под углом 90°.



3. РАБОТА СИДЯ ЗА ВЫСОКИМ СТОЛОМ

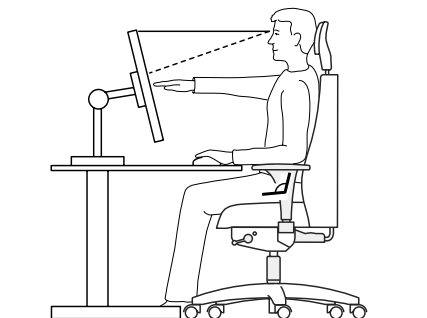
Положение тела при работе за высоким столом (с регулируемой высотой) – нечто среднее между положением сидя и стоя. В такой позе есть следующие преимущества:

- свобода движений;
- развитие мышц кора (группы мышц, которые отвечают за стабилизацию таза, бедер и позвоночника);
- стимуляция кровоснабжения и обмена веществ.

4. ПОЛОЖЕНИЕ МОНИТОРА

- Убедитесь в том, что ваш монитор стоит перед вами не слишком близко. Если вы сидите на стуле, вплотную придвинутом к столу, то монитор должен быть от вас на расстоянии вытянутой руки.
- Монитор должен быть расположен непосредственно перед вами, а его верхний край – чуть ниже уровня глаз. Поставив монитор слишком высоко, вы рискуете вызвать чрезмерное напряжение мышц шеи.
- Если вы работаете за компьютером долго, обеспечьте опору для предплечий и кистей рук. Клавиатура и мышь должны располагаться на расстоянии 10–15 см от края стола, чтобы запястья опирались на столешницу, но не дальше, т. к. в этом случае вам придется наклоняться вперед.

Монитор должен располагаться под наклоном 20–30° от вертикальной плоскости, т. к. такое положение является оптимальным для глаз, а также позволяет не напрягать шею и плечи.



5. ОСВЕЩЕНИЕ

- Для идеального освещения рабочего места следует использовать комбинацию общего, направленного освещения и освещения для настроения. Настольная лампа дает **направленный свет**, освещающий небольшой участок. Он полезен, например, при работе с бумажными документами. **Общее освещение** – это свет, равномерно распределенный по всему помещению. **Освещение для настроения** позволяет создать атмосферу уюта и смягчить контрасты между яркими и затемненными участками.
- Если вы правша, то лампу следует поставить слева, а если левша – справа, чтобы при письме не загоразивать себе свет рукой.
- Если ваш рабочий стол расположен у окна, то монитор рекомендуется ставить под углом 90° к окну – чтобы монитор не бликовал.



Качество

Мы тестируем наши товары на соответствие международным стандартам качества, безопасности и долговечности. Для себя мы ввели очень строгие ограничения на применение химикатов. Бывает, что некоторые товары соответствуют международным стандартам, но при этом отпадают не всем нашим внутренним требованиям. В таких случаях мы отказываемся от производства этих товаров, т. к. ваша безопасность для нас всегда важнее всего.

Международные стандарты

Мы тестируем все наши товары в соответствии с международными стандартами качества EN и ANSI/BIFMA. Кроме того, компания ИКЕА проводит собственные тесты на содержание химических веществ и испытания качества.

Стандарты EN

Аббревиатура EN расшифровывается как European Norm, т. е. «Европейские нормы». Эти стандарты применяются в странах Европы, и соответствие этим нормам гарантирует прочность и долговечность товаров.

Стандарты ANSI/BIFMA

ANSI – это Американский национальный институт стандартов (American National Standards Institute), который разрабатывает и нормы и стандарты качества товаров, контролирует их соблюдение и наделяет такие организации, как, например, BIFMA (Ассоциация изготовителей офисной и промышленной мебели, Business and Institutional Furniture Manufacturers Association), полномочиями определять стандарты тестирования в различных отраслях. Ассоциация BIFMA разрабатывает стандарты качества и максимальной безопасности мебели для бизнеса.

Офисная мебель ИКЕА тестируется в соответствии со стандартами безопасности и износостойкости BIFMA.



Тестирование качества

Тестирование проводится в наших испытательных лабораториях, расположенных в Швеции и Китае, на этапе разработке товаров.

Мебель, предназначенная для использования в офисе и домашних условиях, подвергается одним и тем же испытаниям, однако для офисной мебели тесты проводятся при более высоких нагрузках и с большим числом испытательных циклов.

Как мы тестируем нашу офисную мебель

Рабочие стулья

Рабочие стулья, предназначенные для домашнего использования, проходят тестирование на устойчивость, безопасность, долговечность и уровень комфорта. Те же стулья, которые предназначены для эксплуатации в офисе, мы подвергаем гораздо более суровым испытаниям, чтобы гарантировать их соответствие строжайшим требованиям к устойчивости, прочности и безопасности. Например, мы 300000 раз опускаем на стул тяжелый груз.

Письменные столы

Письменные столы также подвергаются различным тестам, в том числе на устойчивость, прочность и долговечность. Виды испытаний каждого стола зависят от его конструкции и расположения тех его участков, которые предположительно будут подвержены наибольшему износу.

Стулья для офисов тестируются в соответствии с более строгими стандартами, чем стулья для домашнего использования. В отношении устойчивости, долговечности и безопасности офисные стулья должны соответствовать стандартам EN 527 и ANSI/BIFMA X5. Например, мы 10 раз по 10 секунд подвергаем стул вертикальной нагрузке в 100 кг.

Мебель для хранения

Наша мебель для хранения также проверяется на безопасность и долговечность. Различным тестам подвергаются отдельные компоненты мебели, в т. ч. дверцы, ящики, отделка поверхностей и колесики.

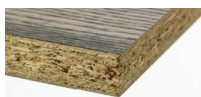
Мебель для хранения, протестированная и одобренная для использования в офисе, отмечена ярлыком, подтверждающим соответствие стандартам EN 14073 и ANSI/BIFMA x 5.9.

Материалы

Мы ответственно подходим к выбору материалов, из которых производятся наши товары, стараемся максимально эффективно расходовать ресурсы, а также стремимся удерживать низкие цены на готовую продукцию. Материалы для изготовления мебели выбираются в зависимости от ее сферы применения и дизайна. Например, для отделки столешниц часто используется меламиновая пленка, т. к. она отличается устойчивостью к появлению царапин и пятен.



Меламиновая пленка, часто с интегрированным рисунком, используется для отделки ДСП и ДВП, на которые наносится под давлением. В результате получается износостойкая, влагонепроницаемая, жаропрочная и простая в уходе поверхность.



Шпон – это тонкий слой древесины, наклеенный на ДСП или ДВП. Все виды шпона, которые используются в компании ИКЕА, покрыты лаком, что обеспечивает простоту в уходе, защиту от влаги и царапин, а также повышает износостойкость поверхности.



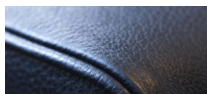
Щит с сотовидным наполнителем – это деревянный каркас, в который помещен наполнитель из переработанной бумаги, по своей структуре напоминающий соты. Это легкая и прочная конструкция, производство которой позволяет экономить сырье.



Бамбук прочнее и гибче большинства видов древесины. В природе бамбук является быстрорастущим травянистым растением, которое выделяет вдвое больше кислорода, чем любое другое дерево.



Массив дерева – прочный возобновляемый натуральный материал. Благодаря естественному рисунку волокон древесины каждый ее фрагмент уникален. Все дерево, которое использует компания ИКЕА, поставляется из тщательно отобранных лесных хозяйств, ведущих ответственное лесопользование.



Кожа ГЛОСЕ – мягкая, но долговечная прокрашенная лицевая кожа, обработанная защитным составом. Такая кожа проста в уходе: ее рекомендуется обрабатывать средствами из набора АБСОРБ для ухода за кожаной мебелью.

Пластик – это синтетический или полусинтетический материал, сырьем для производства которого служит нефть, природный газ или компоненты растений. Существует два вида пластика: термопластики, которые при нагревании становятся эластичными и поддаются формованию, а также термореактивные пластмассы, которые не поддаются переплавке. В товарах ИКЕА чаще всего используются термопластики, такие как поликарбонат и полипропилен.

Древесно-пластиковый композит – прочный материал, представляющий собой смесь пластика и древесного волокна и совмещающий в себе преимущества обоих этих материалов. Он легче обычных пластиков, что позволяет сократить расходы на транспортировке готовых изделий и уменьшить вредное воздействие на окружающую среду.

Краска и лак

Для металлических поверхностей часто применяется порошковое покрытие, при нанесении которого используется специальная краска на основе сухого порошка. Это наиболее эффективная и экологически чистая технология, поскольку она обеспечивает невысокий уровень отходов порошкового красителя и позволяет отказаться от растворителей.

