Snižování stresu ergonomickým nábytkem a vybavením nejen pracovních interiérů

Ing. Helena Prokopová,
Cech čalouníků a dekoratérů, tajemník a cechmistr,
předseda Sektorové rady pro dřevozpracující a papírenský průmysl,
člen České ergonomické společnosti
e-mail: cech_cal@volny.cz, www.cech-cal.eu, +420 602 558 554

„Aby se naši pracovníci cítili v práci dobře, nakupuji krásné květiny a starám se o ně na pracovištích“ řekla v červnu 1990 spolumajitelka firmy Karl Thomas – lehací a sedací nábytek, vyrábějící LATTOFLEX, nejlepší lehací systém na světě, v Německu, v Bremervörde u Hamburku

Znělo to a bohužel dosud zní, nepředstavitelně. Aby se dělníci a ostatní pracovníci cítili v práci hezky, paní Marianne Thomas osobně vybírá a nakupuje květiny a bez nároku na jakoukoliv odměnu se denně o tyto květiny ve firmě stará.

A po čtvrt století poté, 8. října 2014 se v MF DNES dočteme, že v práci se líbí jen 1/3 Čechů a majitelé firem si neuvědomují, že ve stresujícím prostředí klesá výkonnost a častěji se dělají chyby.

Stres (angl. stress = napětí, namáhání, tlak) je funkční stav živého organismu, kdy je tento organismus vystaven mimořádným podmínkám (stresorům), a jeho následné obranné reakce, které mají za cíl zachování homeostázy a zabránit poškození nebo smrti organismu

Stres můžeme definovat jako souhrn fyzických a duševních reakcí na nepřijatelný poměr mezi skutečnými nebo představovanými osobními zkušenostmi a očekáváními. Podle této definice je stres odpověď, která v sobě zahrnuje jak fyzické, tak i psychické složky.

Stres je stav organismu, který je obecnou odezvou na jakoukoliv výrazně působící zátěž – fyzickou nebo psychickou. (Zdroj: Wikipedie)

Druhy stresu:

Eustres – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům. Eustres patří k hlavním motivačním prvkům lidského konání. Pokud ovšem působení stresu trvá příliš dlouho nebo přesáhne určitou mez (distres), může vést k rozhodnutím, jejichž důsledkem je úzkostné (únik) nebo depresivní (ústup) chování.

Distres – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt.

Nadměrná zátěž pracovníka je pro pracovníka zdravotním rizikem, ale rovněž snižuje jeho výkon na pracovišti. Protože kvalitní pracovník na jakékoliv úrovni práce je pro každý podnik důležitý, je nutné na každém pracovišti hledat možnosti jak odstranit zbytečné stresory. Stresorem může být špatné vybavení pracoviště nábytkem a vybavením.

Klid na práci i ve velkém prostoru

Klid na práci, snížení hlučnosti, soukromí - pomáhají zajistit čalouněné domečky - kóje

Křesla či pohovky / domečky lze použít v bytových i pobytových místnostech – bytech, kancelářích, hotelových a jiných halách, čekárnách

Pracovní čalouněné kóje mohou mít přípojky elektřiny aj. podle objednávky

Pro snížení hluku byla před více než deseti lety vytvořena takto tvarovaná celočalouněná křesla

Kromě požadavků na snížení hluku a zajištění co největšího soukromí, klidu a pohodlí je důležité psychické působení – vzhled, tvar, barevnost

Vytvořit zvukově izolační soukromí lze také elegantním skladebným systémem. Pokud je součástí horní díl, musí obsahovat osvětlení

Zvukově izolační zástěny pro rychlé vytvoření soukromí pro pracovní rozhovory
Textilie do pobytových místností musí být těžko zápalné, samozhášivé

Pohovky spojené se zástěnou

Řešení pro krátkodobé sezení na pracovišti

HLUK je stresor

Snížit hladinu hluku na kancelářském pracovišti lze pomocí pevných nebo výsuvných přepážek, které jsou každá samostatně zasouvací, odpovídají současnému designu, pohlcují zvuk, jsou individuálně podle požadavků a potřeb přizpůsobivé

Protihlukové přepážky, celkové a místní osvětlení, alternativní sezení na míči

SNIŽOVÁNÍ HLUČNOSTI

Panely z voštinových desek potažených lehkými textiliemi s mikro perforací pomáhají pohlcovat zvuk a snižovat hlučnost na pracovišti

HLUK, STRACH

Stresorem je hluk způsobený posouváním židle, rizikem je nekontrolované „odjetí či uklouznutí“ židle na podlaze.

Strach z pádu způsobeného nekontrolovaným pohybem židle je opět stresorem. Lze odstranit vhodně volenými podložkami na nožky židlí, nebo u kolečkových židlí vhodným typem koleček, vždy podle druhu podlahové krytiny!

SNÍŽENÍ NAPĚTÍ (STRESU) ODPOČINKEM

Krátký odpočinek na kancelářské židli konstruované pro práci i odpočinutí pomáhá rychlé relaxaci a snížení stresu

Kostra kancelářské židle na INTERZUM 2011

STRES Z RIZIKA VZNIKU BOLESTI ZAD

Při práci vstoje jak v dílně tak v kanceláři se lidé nesmějí hrbit. Práce má být konána s vertikální osou páteře. Výškově stavitelné pracovní plochy mohou pomoci.

PRO SNÍŽENÍ RIZIKA BOLESTI ZAD JSOU VYVÍJENY SPECIÁLNÍ ŽIDLE S FUNKCÍ MASÁŽE ZAD A K PROTAŽENÍ POD ODBORNÝM DOZOREM

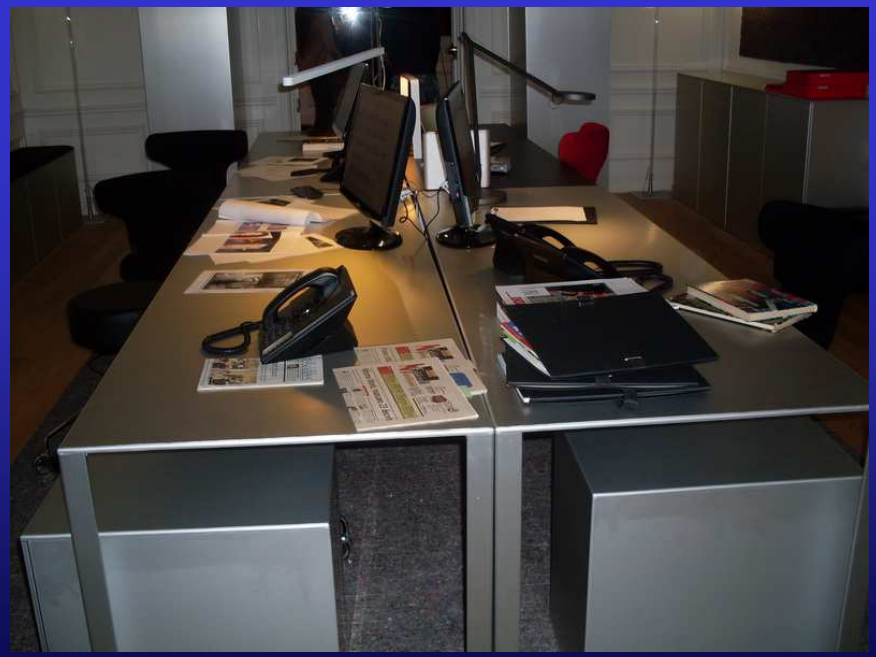
Pohyb nohou uvolňuje napětí, snižuje stres, zajišťuje dynamické procvičení svalů

STRES VYVOLÁVAJÍ OSTRÉ HRANY NÁBYTKU – MOŽNÝ ZDROJ BOLESTIVÝCH PORANĚNÍ

Stres snižují oblé tvary nábytku

Uklidnění, snížení stresu přináší, „když jsou věci na svém místě“. Jednotlivé sedací prvky v čekárnách, recepci a jiných halách proti posunu zajistí spojovací kování

Dynamické sezení pro pracovníky i pro návštěvy. Pokud má židle více paprskovou, podnož, tak zásadně pět paprsků. Čtyři - riziko pádu.



BEZPEČNOST, ČISTOTA,
HYGIENA, ESTETICKÝ VZHLED,
osvětlení celkové a místní

Sítě na sedadlech židlí snižují riziko přehřívání

Oblé tvary nábytku v kombinaci s přímkami stěn, stropu, obrazů, podsvícených hranatých panelů, poutačů, vytvářejí vhodné nízké napětí, nízký stres.
Barevné body na neutrálním podkladu působí obdobně.
Neměl by být vysoký lesk, odrazy světla jsou rušivé.

Česká firma FORM DESIGN přišla s unikátní novinkou – překlápěním zvýšené části křesla i pohovky a možnost volby soukromí, nebo hovorová forma

Česká firma mm interiér umožňuje vertikální posun opěradlových dílců

Luhačovická firma mm interiér vytvořila skladebný systém sezení, odkladních ploch, samostojné, segmentově pohyblivé zástěny s věšáky na vnitřním dílci

Nábytek a vybavení do pracovního prostředí ovlivní pracovní pohodu

Přírodní materiály, živé květiny, neformální vybavení s místem pro setkávání zvaným „zahrada“ v kanceláři snižují napětí, stres

DĚKUJI
ZA
POZORNOST

www.cech-cal.eu