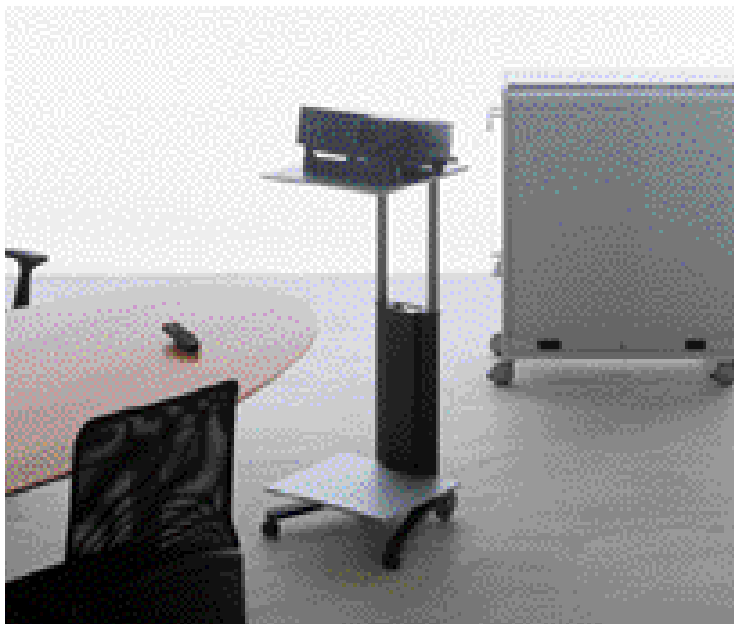


Ergonómiai kisenciklopédia



Világítás

Ha munka közben nem megfelelő a világítás, a szem izomzata idő előtt elfárad, és ez átterjedhet a környező izmokra is. Hosszú távon fejfájás, idegesség, majd teljes fizikai és szellemi fáradtság jelentkezik.

A világításnak két fajtáját különböztetjük meg: természetes és mesterséges világítás. Mindkettőnek vannak előnyei és hátrányai, ezért a feladatnak megfelelően ajánlatos a kettőt kombinálni.

Klíma, levegőminőség

Mint minden környezeti tényezőnél, a munkahelyi klíma esetében is arra kell törekedni, hogy az minél inkább megközelítse a dolgozók számára legkellemesebb értéket. Erre a szempontra már a tervezéskor gondolni kell, mert később csak nagyon költ-

séges átalakítással lehet megoldani.

Köztudott, hogy az emberi szervezet csak bizonyos határok között képes alkalmazkodni a környezethez, ami azonban nagyon megterheli a vérkeringési és anyagcsere-rendszert. Ezért nagyon fontos, hogy a dolgozók igényeinek megfelelően alakítsuk ki az iroda klímáját.

A magas páratartalom rossz közérzetet, dekoncentrátságot okoz, tehát megnehezíti a munkát. Ha magas hőmérséklettel is párosul, akkor a hőháztartás felborulásához vezethet. Száraz környezetben nagyobb az elektromos töltés, és több a levegőben keringő por. A levegőben mindig és mindenütt található por. Így van ez az irodában is.

Egyéb szennyező anyagok jelenléte miatt az irodai levegő minősége a nap folyamán fokozatosan romlik, ha a szellőztetés nem megfelelő, nő a széndioxid szintje, és csökken a levegőben levő oxigén tartalma. Mindezek rontják az alkalmazottak közérzetét,

csökkentik a termelékenységet és növelik a hiányzások számát.

Zaj

Manapság egyre több ember dolgozik egy légtérben, egy helyiségben, ennek eredménye az egyre több és egyre hangosabb beszélgetés. A telekommunikáció eszközei (például: telefon, hangszórók) és a mindennapi irodai munkához használt egyéb eszközök (például: fax, fénymásoló, nyomtatók) fokozzák a hatást.

A munkahelyen kialakuló zajt együttesen határozzák meg a zajforrás és a terem akusztikai jellemzői. A helyiség zajszintjét legjobban az iroda berendezésének és akusztikai rendszerének tervezésekor lehet befolyásolni. A termelékeny munkát zavaró, figyelemelterelő zajjal – amely az átszűrődő személyes és telefonbeszélgetésből adódik, – az a legnagyobb probléma, hogy azok is hallják, akik nem kívánnak a kommunikációs csatornába bekapcsolódni.





A munkakörnyezet tárgyi elemei

Az irodai munkakörnyezet legjellemzőbb alkotóelemei a munkafelület biztosító bútorzat, az irodaszék és a ma már mindenütt használt számítógép. A dolgozók munkaidejüknek egyre nagyobb hányadát töltik a számítógép előtt. Annak a munkahelynek, ahol számítógépet is használnak, speciális követelményeknek kell megfelelnie. A dolgozónak jóval nagyobb munkafelületre van szüksége ahhoz, hogy a munkával kapcsolatos összes feladatot el tudja végezni, mivel a munkaasztal nagy részét a számítógép tartozékai foglalják el. A megnövekedett helyigényt mindenképpen figyelembe kell venni a munkakörnyezet kialakításánál. A megszokott magasságú (72–75 cm) íróasztal általában magasnak bizonyul az intenzív gépelés, vagy egérhasználat során. Ma már lehet speciálisan erre a célra kialakított számítógépes munkaasztalokat vásárolni, és ha sok időt töltünk a számítógépünk előtt, akkor feltétlenül megéri ez a befektetés. Ha az asztal magassága nem állítható, a szék ülésmagasságának ál-

lításával, és lábtámasz használatával próbálkozunk a helyes pozíció elérésére. Az irodai munka, főleg számítógép-használattal kombinálva, általában hosszú ideig tartó, merev testhelyzetet kíván. Az izmok és az ízületek túlerőltetése maradandó károsodást okozhat. A kismértékű, de sokszor ismétlődő megterhelések is okozhatnak károsodást, amit az angol szakirodalom RSI-nek nevez (Repetative Strain Injury). A hát, a karok, a csuklók, a kezek, a nyak és a vállak a leginkább terhelt zónák. A panaszokért a rosszul beállított székek, illetve munkahelyek okolhatók.

Az emberi test felépítése, statikája és működése álló testhelyzetre lett „tervezve”, mégis az irodai munkát végző dolgozók a legtöbb időt ülve töltik (akár átlagosan napi 13 órát, ha beleszámoljuk az autózéssel, evéssel, TV-nézéssel töltött időt is). Mindezek ismeretében belátható, hogy az irodai munka egyik legfontosabb befolyásoló tényezője az irodaszék.

Személyes tér

Személyes térre szükségük van a dolgozóknak. A

kutatók is azt tapasztalták, hogy csökken az alkalmazottak teljesítménye és elégedettsége, ha munkahelyükön nem rendelkeznek elegendő személyes térrel, mivel ilyenkor sokkal több időt töltenek társalgással, több figyelemelterelő hatás éri őket. A személyes tér kialakításánál, mint mindennél az irodában, figyelembe kell venni, hogy milyen tevékenység folyik az adott munkahelyen. A különböző típusú tevékenységek a közreműködés és a párbeszéd különböző szintjeit igénylik.

Feuertag Ottó
Europa Design

