

# Darbo kėdės

## Ergonomika

Ergonomika - tai mokslinė disciplina apie gaminių, įrangos, priemonių, sistemų bei jų dizaino sąveiką su žmogiškaisiais faktoriais. Šia disciplina domisi ir ją vysto psichologijos, inžinerijos, informatikos, biomechanikos, medicinos specialistai.

Kėdžių dizaino ir ergonomikos sintezės pradžia sietina su Antruoju pasauliniu karu, kai eksperimentų būdu amerikiečių fiziologai užsibrėžė ištirti, dėl ko krenta lėktuvai. Buvo nustatyta, kad streso sąlygomis didelį vaidmenį žmogiškųjų faktorių pasireiškime vaidina fiziologinė būseną. Nors pilotai buvo ruošiami taktiškai bei fiziškai, dažnai lėktuvo kontrolės mechanizmai ir užduočių sudėtingumas būdavo ne jų jėgoms. Budrumo susilpnėjimas ir fizinis diskomfortas buvo laikomi didžiausiais pilotų priešais. Vienu iš svarbiausių lėktuvo prietaisu buvo pradėtas vadinti piloto krėslas, kuris dar tobulinamas iki šiol ir dažnai kainuoja ne mažiau už pagrindinį prietaisų skydą. Tai paaiškina, kodėl šiuolaikiniam Lietuvos vadybininkui, sėdinčiam ant primityvaus plastmasės lydinio sunku konkuruoti su Vakarų Europos konkurentais, sėdinčiais “aukštojo verslo pilotažo krėsluose”.

## Kas svarbu renkantis darbo kėdę:

- Kūno sudėjimas, ūgis, svoris?
- Ar ilgai tenka išsėdėti nepaliekant savo darbo vietos?
- Kiek laiko praleidžiate intensyviai dirbdami kompiuteriu, telefonu, prie stalo?
- Ar tenka dirbti savo darbo vietoje stovint?
- Kiek laiko tenka kalbėtis su lankytojais, skaityti ataskaitas, dirbti kitus darbus atsilošus?
- Ar tenka dirbti prie paaukštinto darbo stalo (kilnojamo, priimamojo, prekystalio)?
- Minkšta ar kieta patalpos grindų danga?
- Ar patalpoje yra prietaisų, jautrių elektromagnetiniams laukams?
- Kiek darbas svarbus ir kiek galima investuoti į darbo vietą, kad ji atsipirktų?

Šiuolaikinėse darbo kėdėse yra taikomi pagrindiniai ergonomikos mokslo principai. Gerų darbo kėdžių mechanizmai bei dizainas būna patentuoti ir jos nekainuoja pigiai. Jų tikrai nenusipirksite supermarkete. Yra nepalyginamai geriau, kai kėdę galima prisitaikyti sau, o ne pačiam tenka taikytis prie kėdės.

Ar sėdite prigludę prie stalo ar pilnai atsilošę, darbo kėdžių detalės turėtų kūnui leisti dirbti nepavargstant. Kėdę tinkamai suregulavus, kiekviena kūno dalis turi turėti tvirtą atramą, kas svarbu idealiai kraujotakos veiklai. Visa tai padeda ilgiau išlaikyti žvalumą, intensyviną virškinimą, sukuria savotišką psichologinį saugumo jausmą. Žmonės pamiršta argumentą: “aš negaliu taip ilgai sėdėti.” Ergonomiškos kėdės ypač rekomenduojamos tiems, kas dažnai kenčia nugaros, kaklo skausmų, galūnių bei galvos kraujotakos sutrikimų.

Yra labai svarbu, iš kokių medžiagų pagamintos kėdės dalys, į kurias remiasi nugara ir galūnės. Jos turi būti optimaliai minkštos, maksimaliai tvirtos, kad atlaikytų atpalaiduoto kūno svorį. Tam į kėdžių sėdynes ir nugarėles dažnai įmontuojami metaliniai rėmai, kurie tiesiogiai nesiliečia su kūno dalimis, o tik tempia medžiagą, ant kurios sėdima. Šias dalis užpildantis pluoštas ar masė bėgant metams turėtų išlaikyti savo standumą, nesusisėdėti. Reguliavimo rankenėlės ir mygtukai turėtų būti lengvai pasiekiami ir veikti tyliai, kad kėdės suregulavimas netaptų “atskira užduotimi”. Siekiant išlaikyti harmoningą kėdės dizainą, jie yra neturėtų labai kristi į akis.

Darbo kėdės nugarėlės išlinkimas turi žmogaus stuburo išlinkimą, ir leisti sėdint atpalaiduoti viršutinės nugaros dalies raumenis, kurie praplečia krūtinės lastą, palengvina kvėpavimą. Todėl kiekvienam sėdinčiam svarbu nusireguliuoti nugarėlės pakėlimo aukštį, kad visa nugara būtų prigludusi. Darbo kėdės dar gali būti komplektuojamos atskira reguliuojama atrama galvai.

Pagal ergonomikos principus, darbo kėdę patartina rinktis su porankiais, nebent jų tektų atsisakyti dėl sudėtingo priėjimo prie darbo vietos.

Pilnai reguliuojamos kokybiškos kėdės leidžia taip pat patogiai ant jų sėdėti ir daugiau sveriantiems žmonėms. Prastos kėdės, ant jų sėdint žmogui, sveriančiam virš 100 kg, jau po mėnesio dažnai sulūžta. Silpnos vietos – ratukai, kryžmė, porankiai, nugarėlės jungtis su korpusu, mechanizmas.

Taisyklingai sėdint prie stalo, kėdės porankiai turėtų būti nureguliuoti taip, kad alkūnės remtūsi į porankius, o plaštakos į stalą lygiagrečiai stalviršiui. Mėgstantiems sėdėti visiškai arti stalo ar dirbantiems kompiuteriu, svarbu, kad porankiai reguliuotūsi ir stalo kryptimi. Tai leis dar labiau atpalaiduoti kojų raumenis.

Šiuolaikinių gamintojų tikslas- nuolat mažinti kėdės svorį, tuo pat metu didinant jos patogumą ir atsparumą. Šiuolaikiniai kokybiški gobelenai dažnai gali išstovėti nesuplyšę ir dešimt metų, juos eksploatuojant kiekvieną dieną. Ir nebūtinai jie turi būti sintetiniai. Dažnai gerai išdirbta vilna ar medvilnė yra atsparesnė dėvėjimuisi ir vėlimuisi už sintetinius audinius ar dirbtinę odą. Kėdės ratukai grindų danga turėtų riedėti tyliai, nestrigti. Kita vertus, kėdė neturėtų riedėti vos pirštu palietus.

Kėdę kokybiška galima vadinti tik tada, jei po kelių metų minėtos savybės neišnyksta. Todėl itin svarbi yra gamintojo kėdėms suteikiama garantija. Kol kas dauguma mūsų šalyje parduodamų kėdžių arba neturi visų reikalingų ergonominių funkcijų, arba tarnauja labai ribotą laiką. Svarbiausia to priežastis yra nepakankamas ergonomikos reikšmės darbo našumui suvokimas bei informacijos stoka.

**Kinnarps** – didžiausia Skandinavijoje biuro baldų gamintoja - pateikia platų biuro kėdžių asortimentą. Šios kėdės dėl savo puikių ergonominių savybių pelnė tarptautinį pripažinimą. Visos biuro kėdės pasižymi gerai suprojektuotomis funkcijomis ir puikiu reguliavimo mechanizmu.