

Siedzieć czy stać na stanowisku pracy?

Tworząc nowe stanowisko pracy lub modernizując obecne zadajemy sobie pytanie co zrobić by było ono jak najlepiej przystosowane do potrzeb pracownika i technologii produkcji. Jest niezwykle ważne by stanowisko pracy było optymalnie zorganizowane pod względem ergonomii pracy a jednym z kluczowych pytań przy planowaniu lub organizacji stanowiska pracy jest właśnie to czy siedzieć czy stać.

W tym i kolejnych artykułach ERGOPROTECT wraz z COBAEurope która na podstawie badań i źródeł wiedzy opracowała białą księgę pomocną w prawidłowej ocenie stanu bezpieczeństwa pracownika na stanowisku pracy jak i samego stanowiska **postaramy się przybliżyć plusy i minusy pracy w pozycji siedzącej i stojącej**. Podpowiemy również co można zrobić by takie stanowiska pracy były ergonomiczne i przyjazne dla pracownika.

Zarówno stanie przez dłuższy okres czasu jak i siedzenie ma swoje konsekwencje zdrowotne. Dlatego tak ważna i kluczowa jest decyzja czy na danym stanowisku pracy pracownik będzie siedział na dobrze dobranym krześle ergonomicznym które **Bimos** można spersonalizować pod wymogi pracownika i stanowiska pracy np. podłokietnik, podnózek, nóżki lub kółka, zwykłe czy ESD. Czy stał na macie antyzmęczeniowej np. **Deckplate** która odciąży jego mięśnie i kręgosłup. A dzięki wielu rodzajom mat można dobrać optymalne rozwiązanie praktycznie pod dowolne stanowisko pracy dodatkowo zapewniając izolację od posadzki i większą antypoślizgowość.



Panel ekspertów na rzecz Zdrowia Publicznego Anglii wydał wytyczne wg których pracownicy siedzący na stanowisku powinni wstawać i pozostawać w pozycji stojącej przez co najmniej dwie godziny dziennie podczas pracy. O ile to możliwe zalecają przedłużyć ten czas do 4 godzin. Ci sami eksperci twierdzą, że długotrwała statyczna pozycja stojąca może być równie szkodliwa i zalecają zmianę postawy lub spacer w celu złagodzenia bólu mięśniowo-szkieletowego i zmęczenia. **Szukanie właściwej równowagi pomiędzy pozycją stojącą a siedzącą oraz zmiana postawy poprzez regularne przerwy w pracy i zmianę wykonywanych czynności są zalecane przez wielu ekspertów.**

Zauważalna jest tendencja stosowania biurk/stanowisk pracy, przy których trzeba stać i w miarę możliwości poruszać się możliwie jak najwięcej. Wiele korzyści dla pracownika jak i w szerszej perspektywie dla pracodawcy uzyskamy stosując biurka przy których można zarówno stać, jak i siedzieć. W krajach skandynawskich znakomita większość pracowników biurowych pracujących przy komputerach lokuje się przy biurkach stojąco-siedzących. Do tego typu stanowisk są również specjalne maty odciążające kręgosłup - mata biurowa np **Orthomat Office**.



Człowiek od dawna zachęcany jest do zwiększenia aktywności, poruszania się zarówno w czasie pracy jak i poza godzinami pracy, ponieważ siedzący tryb życia generuje wiele problemów zdrowotnych: otyłość, cukrzyca typu 2 i inne problemy zdrowotne.

Światowe badania pokazują, że ludzie siedzą średnio 7,7 godziny dziennie; niektóre wyniki mówią, że nawet do 15 godzin dziennie. Według strony internetowej www.greatbritainstanding.org średnia liczba godzin, które ludzie w Wielkiej Brytanii spędzają w pozycji siedzącej wynosi 8,9 godziny dziennie. Znajdziemy tam również informację, że siedzenie przez dłużej niż 4 godziny dziennie może być szkodliwe. Na stronie www.justand.org można znaleźć inne globalne statystyki dotyczące niebezpieczeństw wynikających z długotrwałego siedzenia.

Wielu ergonomistów uważa, że pracowników należy **„nauczyć” jak poprawnie stać i pracować na stanowiskach pracy stojącej oraz jak prawidłowo siedzieć**. W zależności od stanowiska pracy wymagania i możliwości pracy są różne. Niektóre zawody wymagają pozycji stojącej, stojąco - chodzącej ale są też takie wymagające spędzania długich godzin w pozycji siedzącej.

A więc stać czy siedzieć na stanowisku pracy ? Zarówno w pierwszym jak i drugim przypadku jesteśmy w stanie zorganizować optymalne i bezpieczne stanowisko pracy. Należy pamiętać o edukacji pracowników, promowaniu ruchu i aktywnego trybu życia oraz optymalizacji stanowiska pod kątem ergonomii.

W zależności od stanowiska w celu stworzenia optymalnych warunków dla pracownika stanowisko pracy można wyposażyć w odpowiednie maty antyzmęczeniowe oraz ergonomiczne krzesła przemysłowe.

Zespół ERGOPROTECT / 15.10.2020 / Art - 1 www.coba-maty.pl
Źródło - Coba Europe 2015/Biała księga



ERGOPROTECT Barbara Zmyślińska, 64-600 Oborniki, Poland,
tel: +48 61 29 67 484/5 / fax: +48 61 6100228 / 512-112-007, 512-031-810
NIP: 7871352289; REGON: 300554456 e-mail: info@ergoprotect.com
www.maty-coba.pl , www.ergoprotect.com