



Biurowa praca, która szkodzi zdrowiu

ad 31-05-2015, ostatnia aktualizacja 31-05-2015 18:59

Komentuj 0



AAA



źródło: Fotorzepa

autor: Krzysztof Skłodowski

+ Zobacz więcej zdjęć

Redakcja poleca:

- Związkowcy przedstawili propozycję dot. podwyżek wynagrodzeń w 2016 r.
- Mordasewicz: program "Pierwsza praca" jest kontrowersyjny
- Informatycy pilnie poszukiwani

Tylko nieco ponad dwóch na stu Polaków pracuje w pełni zdrowych warunkach. Większość (prawie 52 proc.) ma stanowiska pracy nie spełniające wymogów ergonomii, co odbija się nie tylko na ich zdrowiu, ale także motywacji i wydajności.

Popularne w wielu polskich firmach otwarte biura (open space), gdzie ludzie pracują w dużych, wspólnych halach są wprawdzie tańsze, ale na koniec mogą być bardziej kosztowne dla pracodawcy. Podobnie jak mało ergonomiczne krzesła czy pomijanie koniecznych (wpisanych nawet do Kodeksu Pracy) przerw podczas pracy przy komputerze.

Tymczasem większość, bo prawie 52 proc. stanowisk pracy w Polsce nie spełnia wymogów ergonomii - wynika z najnowszego badania Fellowes Ergotest, które objęło ponad 1200 pracowników biur. Większość z nich (ponad 62 proc.) siedzi na co dzień przy nieodpowiednio ustawionym monitorze - zwykle za wysoko, albo zbyt nisko.

Bolesny laptop

Wśród osób pracujących przy laptopie jedynie co ósmy z badanych korzysta z zewnętrznego monitora - większość, bo prawie dwie trzecie korzysta z ekranu laptopa stojącego na biurku (co za jakiś czas może skończyć się zwyrodnieniem kręgosłupa szyjnego). Choć w ostatnich latach poprawiła się jakość biurowych krzeseł, to nadal

tylko trzech na stu badanych ma siedzisko z możliwością regulacji.

Jeszcze mniej, bo jedynie co czwarty pracownik może oprzeć przedramiona o regulowane podłokietniki w czasie pisania. Nic więc dziwnego, że pracownicy w polskich biurach dość często narzekają na różne dolegliwości związane z pracą. Ponad 38 proc. badanych często albo nawet zawsze ma wtedy bóle pleców, a prawie 30 proc. narzeka na bóle szyi. Na bóle pleców szczególnie cierpią użytkownicy laptopów.

- W tej grupie ponad 40 proc. pracowników odczuwa je często lub zawsze - zwraca uwagę Jacek Świągost, menedżer w Fellowes.