

# Dobre krzesło ma szef

**\* Ponad połowa Polaków powinna natychmiast wstać od biurka, przy którym siedzi, bo nie nadaje się ono do pracy – wynika z raportu Ergotest 2015. Jedna trzecia pracowników nie ma nawet krzesła z regulacją oparcia i podłokietnikami**

Jeśli masz zdrowe (ergonomiczne) miejsce pracy, to: » twoje biurko jest ustawione odległości co najmniej 80 cm od biurka kolegi, » monitor sąsiada siedzącego obok nie powinien stać bliżej niż w odległości 60 cm, » na biurku masz miejsce na dokumenty, » pod biurkiem miejsce na nogi oraz podnózek, » siedzisz na krześle z regulowanym siedziskiem, oparciem i podłokietnikami » a monitor masz ustawiony tak, aby pierwsza linijka na ekranie od góry była na wysokości wzroku.

Z badań wynika, że zaledwie 2,4 proc. Polaków ma w pełni ergonomiczne stanowisko pracy, podczas gdy 46 proc. - tylko w części, a 51,5 proc. - w ogóle - wynika z raportu Ergotest 2015, firmy Fellowes. Badanie zostało przeprowadzone na pracownikach polskich biur\*. Wzięło w nim udział 1214 osób. Z ankiety wynika, że w biurach łamane są wszelkie zasady, które gwarantują pracownikom dobre samopoczucie.

I tak aż 35,4 proc. badanych nie ma wydzielonego stanowiska pracy, a odległość od innych stanowisk wynosi mniej niż 80 cm. Ponadto 22,7 proc. nie ma na biurku miejsca na dokumenty, 17 proc. nie może wyprostować nóg, a 8,5 proc. pracuje bez dostępu do naturalnego światła.

Sporo, bo 28,1 proc. pracowników nie ma możliwości regulacji siedziska i aż 34,5 proc. - oparcia krzesła.

Dodatkowo 25 proc. nie może oprzeć łokci podczas pisania, bo siedzi na krzesłach bez podłokietników.

- Luksusem jest wciąż podnózek. Tymczasem na życzenie pracownika, a także gdy wysokość krzesła uniemożliwia pracownikowi płaskie ustawienie stóp na podłodze, pracodawca ma obowiązek zapewnić mu podnózek - mówi Jacek Świągost, organizator kampanii Fellowes. Niestety, w 20,1 proc. rolę podnóżka pełnią przypadkowe przedmioty.

W tak źle zaaranżowanych miejscach pracy spędzamy całe dni. Co więcej, praktycznie nie wstajemy od biurek. Aż 26,2 proc. badanych nie ma możliwości skorzystania z 5-minutowej przerwy w pracy, a ponad 50 proc. korzysta z niej sporadycznie. W konsekwencji coraz częściej bolą nas oczy, plecy i szyja.

- Panująca ostatnio moda na rozwój osobisty i analizę osobowości pracownika wyparła nieco myślenie o tym, że umysł jest silnie związany z otoczeniem - mówi Miłoz Brzeziński, ekspert w zakresie motywacji i trener rozwoju biznesowego. - Tymczasem to, w jakim otoczeniu spędzamy cały dzień, wpływa na samopoczucie, kreatywność, a w konsekwencji to, czy firma zarabia i jest konkurencyjna czy też nie - dodaje.

**Jolanta Korucu**

\* Wśród badanych znalazło się 9,6 proc. instytucji państwowych, 5,4 proc. pracowników polskich firm państwowych, 49,4 proc. polskich firm prywatnych, 1,5 proc. pracowników samorządowych i 29,5 proc. samozatrudnionych oraz 4,6 proc. zatrudnionych w prywatnych firmach z kapitałem zagranicznym.