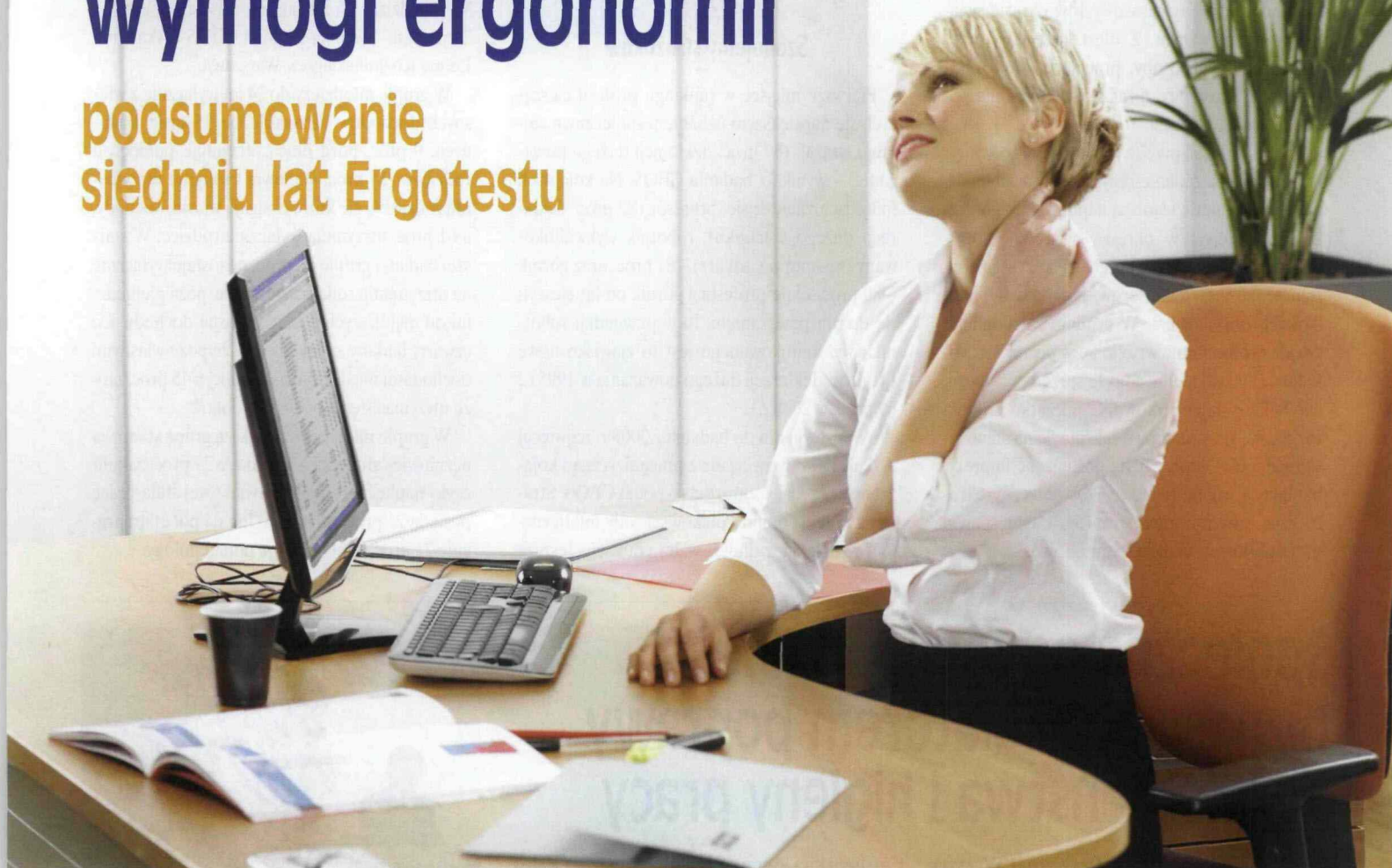


# Tylko 2 proc. stanowisk pracy w polskich biurach spełnia wymogi ergonomii

## podsumowanie siedmiu lat Ergotestu



Jak wynika z najnowszego raportu badania Ergotest<sup>1</sup> firmy Fellowes, na sto stanowisk komputerowych tylko dwa w pełni spełniają wymogi ergonomii, czyli są odpowiednio wyposażone i dopasowane do potrzeb pracowników. Czego jeszcze dowiadujemy się o pracy w polskich biurach?

Najnowszy raport jest podsumowaniem badania Ergotestu z ponad siedmiu lat (2006-2013). Łącznie wzięło w nim udział 36 tys. 985 osób, które pracują w polskich biurach. Badania miały na celu uświadomienie pracodawcom, że szkodliwe warunki pracy nie tylko pogarszają ich wizerunek, ale też narażają ich na koszty zwolnień chorobowych i związaną z tym niższą wydajność pracy.

Jednym z podstawowych kryteriów ergonomicznego biura jest jakość sprzętu używanego przez pracowników oraz odpowiednie dopasowanie do indywidualnych potrzeb i warunków fizycznych pracownika. Choć większość osób pracujących w biurach ma już zdrowsze dla oczu ciekłokrystaliczne monitory, to często są one nieprawidłowo ustawione, np. na wprost okna lub z boku biurka, wymuszając „skręt” tułowia lub szyi. Takie ustawienie automatycznie powoduje

przybieranie niewłaściwej pozycji podczas pracy przy komputerze. Urządzenia starszej generacji nie spełniają obowiązujących obecnie przepisów prawnych i zdrowotnych. Ta alarmująca sytuacja ulega jednak zmianie na lepsze. Na nowoczesnych monitorach LCD/TFT/LED pracuje obecnie 72 proc. badanych, podczas gdy w pierwszym roku badań liczba ta wynosiła 51 proc. (różnica 21 punktów procentowych). Jednak nawet monitory ciekłokrystaliczne nieprawidłowo ustawione powodują, że stanowisko komputerowe nie spełnia wymagań ergonomii. Tylko 36 proc. badanych ma prawidłowo ustawioną wysokość ekranu monitora – górna część ekranu na linii lub lekko poniżej linii wzroku. Pozostała część respondentów (64 proc.) ma źle umieszczony monitor – centralnie powyżej linii wzroku albo pod kątem z prawej lub lewej strony. Szczegółowe analizy wykazały, że ergonomiczność stanowisk komputerowych w tym zakresie wzrasta z roku na rok – z 30 proc. w 2006 roku do 43 proc. w 2013.

Istotnym elementem stanowiska komputerowego jest krzesło, na którym pracownik spędza większość czasu pracy. Aby było ono ergonomiczne, powinno spełniać następujące warunki: możliwość regulacji siedziska, oparcia oraz podłokietników, ponadto powinno być obrotowe, na pięciu kółkach, a pod biurkiem powinna być możliwość ustawienia podnóżka. Wśród badanej grupy, 82 proc. respondentów