



Lesnina

Prava izbira stola in mize je pomembna

.. STOL IN MIZA STA ZELO POMEMBNA KOSA POHIŠTVA, KI NAM HOČEŠ NOČEŠ NAREKUJETA, KAKO SE BOMO POČUTILI NA DELOVNEM MESTU IN KOLIKO ČASA BO »ZDRŽALA« NAŠA HRBTENICA. IZBIRA PA NI SAMOUMEVNA ..

Ali ste vedeli, da je obremenitev hrbtenice pri sedenju skoraj dvakrat tolikšna kot pri hoji? Zato je veliko poškodb hrbtenice povezanih prav z napačno izbiro stola in posledično z napačnim sedenjem. Izbira ustreznega stola, pa tudi mize, je lahko eden ključnih dejavnikov našega dobrega počutja. Poleg tega danes večino ljudi na delovnem mestu tako ali drugače ves delavnik sedi pred računalnikom, prav tako pa veliko časa presedimo tudi v domačem okolju, zato izbiro stola in njegove ergonomije res ne gre zanemarjati. Na kaj sploh moramo biti pozorni, ko v trgovini izbiramo med vrsto miz in stolov, ki se nam na prvi pogled vsi zdijo enaki?

KAKŠEN JE USTREZEN STOL ...

Pri izbiri pravega stola je treba upoštevati nekatere zakonitosti. Delavcu mora omogočati udoben položaj in neovirano premikanje, biti mora stabilen. Ledvena opora mora biti nastavljiva po višini in naklonu, da se bo lepo prilegala našemu hrbtu. Prav zato mora biti pisarniški stol tudi nastavljiv po višini. Nujno je premično podvozje, da se lahko na krajše razdalje preprosto zapeljemo. Naslon za hrbet mora biti oblikovan tako, da podpira hrbtenico, predvsem ledveni predel. Nihče si namreč zaradi nepravilnega sedenja oziroma zaradi sedenja na slabem stolu ne želi trpeti z bolečinami v hrbtu. Za še večje udobje ima lahko naslon tudi možnost za razbremenitev vratnega dela hrbtenice. Nekateri modeli imajo na voljo tudi sistem, ki vzdržuje optimalno razmerje med naslonom za hrbet in sedalnimi delom, tako da se avtomatsko prilagajata premikom uporabnika.



Globina, širina, naklon in višina sedalnega dela so naslednji dejavniki pri sedenju, na katere moramo biti pozorni. Sedišče, ki je nekoliko nagnjeno naprej, namreč poveča pritisk na stegna in stopala, s tem pa zagotovi boljše prekrvavitev udov. Prav takšen položaj je priporočljiv pri delu z računalnikom. Idealna višina sedenja se giblje med 40 in 52 centimetri, odvisno seveda od višine uporabnika stola. Naslon za roke ni zanemarljiv, saj prav ta zagotavlja podporo teže rok in zgornjega dela trupa, zagotavlja pa tudi oporo pri vstajanju in sedanju. Tudi tu je super, če sta naslona nastavljiva, vsekakor pa ne smeta ovirati dostopa do delovne površine.

Pogosto pozabimo na podvozje stola. Zagotoviti mora enostavno in varno premikanje na kratke razdalje, brez nepotrebnega zatikanja ali pretiranega oddrsavanja.

... IN KAKŠNA MIZA

Pisalna miza mora biti predvsem dovolj velika za delo, odlaganje stvari in vse ostale pripomočke, računalnik ... Ne sme pa biti prevelika, saj morajo biti stvari na njej uporabniku z lahkoto dosegljive. Kakšna so priporočila? Od 120 do 160 centimetrov dolga in od 80 do 90

centimetrov široka miza je pravšnja. Višina mize naj bi bila med 72 in 75 centimetri. Če je slučajno nastavljiva po višini – a teh je malo –, toliko bolje. Na mizi mora biti, kot smo že napisali, dovolj prostora, prav tako ga mora biti dovolj tudi pod njo. Le tako se delavec počuti udobno.

Ko torej kupujete pisarniško pohištvo, bodite na te stvari pozorni, saj s tem povečate tudi zadovoljstvo in produktivnost, predvsem pa skrbite za ustrezno zdravje kolektiva. Preverite Lesnino ponudbo v najbližji poslovalnici Lesnine ali na <https://xxx.si/pisarnisko-pohistvo>. (P.R.)

