

Darbo kėdės – vieni svarbiausių baldų bet kuriame biure. Darbo kėdės ne tik padeda išpildyti ofiso erdvių dizainą, tačiau taip pat užtikrina puikią darbuotojų savijautą bei ženkliai pagerina darbo kokybę. Modernios ergonomiškos darbo kėdės sukurtos būtent taip, kad nekeltų jokie skausmo įvairiose kūno vietose ar kito diskomforto. Tarptautinės biuro baldų įmonės NARBUTAS ekspertai įvardija 6 privalumus sveikatai, kuriuos teikia ergonominės darbo kėdės.

1. Ergonominės darbo kėdės pagerina laikyseną

Sėdėjimas ant tradicinės darbo kėdės gali būti viena iš priežasčių, kodėl žmonėms būdinga netaisyklinga laikysena sėdint. Ergonomiškos [darbo kėdės](#) padeda išspręsti šią problemą. Šios darbo kėdės turi visas būtinas funkcijas, įskaitant galvos ir nugaros atramas, kurios padeda išlaikyti taisyklingą laikyseną sėdint. Ergonominės darbo kėdės leidžia kojas laikyti lygiai ant grindų, o keliai sėdint išlieka sulenkti 90 laipsnių kampų. Ergonominės darbo kėdės neleidžia atsilošti atgal ar susilenkti pernelyg į priekį, todėl stuburas sėdint išlieka tiesus.

2. Ergonominės vadovo kėdės sumažina kaklo skausmų riziką

Ilgą laiką sėdint kėdėje, neturinčioje kaklo atramos, gali išsivystyti kaklo ir pečių srities skausmas. Ergonomiškos vadovo kėdės ir kitos ergonomiškos darbo kėdės turi reguliuojamą galvos atramą, kuri prilaiko galvą bei kaklą net ir tada, kai norite išsitiesti. Tai ypač patogi funkcija žmonėms, kurie daug laiko praleidžia darbe atsakydami į telefoninius skambučius.

3. Aukštos darbo kėdės sumažina nugaros skausmų riziką

Aukštos ergonominės darbo kėdės turi atlošus, kurie sėdint padeda išlaikyti natūralią stuburo kreivę. Kokybiška ergonomiška darbo kėdė sukurta taip, kad sėdint ilgesnį laiką ant jos būtų galima keisti sėdėjimo padėtį – taip galima išvengti nugaros skausmų. Be to, kai kurios ergonomiškos darbo kėdės turi atlošimo funkciją, leidžiančią sėdėti didesniu nei 90 laipsnių kampų.

4. Ergonomiškos darbo kėdės leidžia jaustis komfortiškiau

Ergonomiškos darbo kėdės yra gerokai patogesnės nei įprastos darbo kėdės bei sėdint leidžia jaustis daug komfortiškiau. Ergonomiškos darbo kėdės taip pat turi papildomas dalis, pavyzdžiui, galvos atlošą, porankius ir kt., kurios leidžia patogiai įsitaisyti darbo vietoje. Be to, šiuos bei kitus darbo kėdžių parametrus galima pritaikyti individualiai pagal kiekvieno

poreikius. Tai taip pat suteikia galimybę užtikrinti gerą savijautą darbo metu.

https://www.youtube.com/watch?v=-20nsQGgZ6g&t=31s&ab_channel=NarbutasLietuva

5. Ergonomiškos darbo kėdės sumažina klubų spaudimą bei šlaunų įtampą

Tradicinės kėdės paprastai turi kietą paviršių. Taigi, šios kėdės su kietomis sėdynėmis neretai sukelia papildomą spaudimą klubų srityje. Ergonomiška kėdė turi tinkamą sėdynės gylį, kurį dažniausiai galima reguliuoti pagal individualius poreikius. Ši reguliuojama ergonomiškos kėdės funkcija sėdint padeda palaikyti klubus ir sėdmenis tinkamoje padėtyje, taip pat sumažinti šlaunų įtampą.

6. Ergonomiškos darbo kėdės funkcijos pritaikomos pagal individualią kūno sandarą

Ne paslaptis, jog kiekvieno žmogaus kūno sandara – ūgis, svoris, figūra, stuburo, šlaunų ilgiai, juosmens linijos ir kt. – skiriasi. Dėl to ergonominių kėdžių gamintojai, atsižvelgdami į šiuos aspektus, siūlo kėdes su daugybe reguliavimo galimybių. Kiekvienas pagal individualius poreikius gali reguliuoti ergonominės kėdės funkcijas, kad sėdėjimo metu būtų nekenkiama sveikatai. Be to, daugelis ergonominių kėdžių turi patogią pasukimo funkciją, leidžiančią greitai pajudėti, neatsikeliant nuo sėdynės. Tai ypač patogu tiems, kuriems reikia dažnai judėti sėdint, pavyzdžiui, siekiant įvairius daiktus nuo stalo ir kt.



E.Lasio nuotr.

