

Vis daugiau žmonių didžiąją paros dalį praleidžia prie kompiuterio ar automobilio vairo. Sėdimoji statiška padėtis, deja, nėra žmogui pati sveikiausia. Kai kurie iš mūsų bando tokį gyvenimo būdą subalansuoti sporto salėse ar bėgiodami. Vis dėlto laiko investicija sportuojant gali būti ne tokia efektyvi, jei didžiąją savo laiko dalį praleisime prie skaitmeninių įrenginių sėdėdami nepatogiose kėdėse ar krėsluose, o miegui skirtą laiką prasivartysime ant nepatogių čiužinių. Ką turėtume daryti? Atsakymus į šį klausimą pateikė interjero ir baldų prekybos centre „Domus galerija“ dirbantys rinkos žinovai.

Darbui ir poilsiui - skirtingų funkcijų kėdės

Medikai pripažįsta, kad tiek fiziologiškai, tiek ir psichologiškai žmogui palanku judėti. Tokių žmonių poreikius supranta ir gamintojai, ir baldų bei interjero rinkoje dirbantys dizaineriai. Jie žino, kad daug sėdintys ir miego problemų turintys žmonės patiria diskomfortą ir dėl netinkamų baldų.

Baldų kūrėjai ir gamintojai taip pat atkreipia dėmesį, kad turime skirtingus baldų ergonomikos lūkesčius - atsižvelgiant į tai, kiek laiko baldai naudojamės ir kam jie skirti - darbui ar poilsiui. Šie skirtingi lūkesčiai pirmiausia diktuoja didžiulę kėdžių dizaino įvairovę.

Pasak L. Aleknavičienės, žmogus sėdėdamas geriausiai pailsi, kai jo keliai prilaikomi kiek pakelti, o nugara ir pečiai remiasi į atramą. Porankiai taip pat turi būti nei per aukštai, nei per žemai, o palaikyti apie 90 laipsnių sulenktos rankos kampą.

„Jeigu prisėsime valandai ar truputį ilgiau paskaityti, visiškai užteks ergonomiškos poilsio kėdės. Tačiau kai didžiąją savo laiko dalį praleidžiame darbe, kur turime būti ypač susitelkę ir darbingi ilgą laiką, reikalinga kitokio pobūdžio ergonomika, kuri palaiko ne poilsio, o darbo funkcijas. Dėl to reguliavimo mechanizmų gausa darbo kėdės pralenkia visas kitas kėdes“, - aiškina verslo erdvių įrengimo studijos „Lt.Project“ rinkodaros vadovė.

Ji atkreipia dėmesį, kad pagal integruotas technologijas ir ergonomikos lygį darbo kėdės yra klasifikuojamos -vieni reikalavimai trumpų susitikimų erdvės kėdei, o kiti - ilgo, itin didelio susikaupimo reikalaujančio darbo vietos, kaip pavyzdžiui, oro uosto dispečerinės, kėdėms.

Darbo kėdės, kurios padeda judėti

„Daugybė garsių darbo baldų kompanijų nuolatos bendradarbiauja su mokslininkais ir

medikais tam, kad kurtų vis pažangesnes technologijas ir kėdžių konstrukcijas. Šiuolaikinės darbo kėdės paskirtis – sudaryti maksimaliai patogias ir palankias organizmui sėdėjimo sąlygas. Naujausios ergonominės kėdės leidžia mums keisti padėtį – judėti skirtingomis kryptimis net ir sėdint. Ergonomiškoje darbo kėdėje suderinamas ne tik kėdės aukštis, atlošo išgaubtumas, patogūs porankiai, bet ir kėdės dizainą papildantys intuityvūs, svyravimo įvairiomis kryptimis mechanizmai“, – sako Laima Aleknavičienė, interjero ir baldų prekybos centre „Domus galerija“ įsikūrusios verslo erdvių įrengimo studijos „Lt.Project“ rinkodaros vadovė.

Anot jos, anksčiau ergonominės darbo kėdės turėjo daug įvairių rankenėlių, o pažangiausi modeliai tokių rankenėlių turi labai nedaug – daug ergonominių parametrų sureguliuoja pati kėdė. Dauguma tokių sistemų įgalina net ir sėdint keisti savo padėtį, pavyzdžiui, atsilošti įstrižai. Kūno padėtis keičiama atitinkamai žmogaus anatomijai. „Technologijos padaro už mus tai, kuo anksčiau privalėdavome pasirūpinti patys. Naujos kartos darbo kėdės adaptyviai reaguoja į mūsų judesius“, – sako L. Aleknavičienė.

Ergonominis dizainas: buvo ką parodyti ir 1956-aisiais

Pasak L. Aleknavičienės, kėdžių ergonomikos sprendimai gali būti susiję ne vien su reguliavimo galimybėmis. Pavyzdžiui, ant „Hag Capiso“ kėdės galima sėdėti ne tik įprastiniu būdu, bet ir galėtume ją apsižergti kaip balną. Tai skatina keisti kūno padėtį, verčia dirbti nugaros raumenis.

Pasak interjero salono „Skandinaviški interjerai“ Vilniuje vadovės architektės Renatos Pavtel, ergonomikos ieškota dar praėjusiame amžiuje, tačiau priemonės ir technologijos buvo kitos. Ypač ergonomiškas buvo Swedese Lamino krėslas, sukurtas Yngve Ekströmo. Kūrėjas šio krėslas proporcijų ir ergonomiškų formų ieškojo keletą metų, o šis dar 1956 metais sukurtas gaminytis pripažintas geriausiu dvidešimto amžiaus Švedų dizaino pavyzdžiu. Tai kėdė be jokių mechanizmų. Tuo metu mechanizmai dar tik skynėsi kelią į baldų pramonę, o ergonomika buvo kuriama, panaudojant medžio, audinio ar odos galimybes.

Kaip pasiklosi, taip išsimiegosi

Sėdimas darbas masiniu tapo ne taip jau seniai, o štai miego laikas iš esmės nesikeičia – žmogus pramiega apie trečdalį savo gyvenimo. Kas gali nutikti, jei miegosime ant netinkamo čiužinio?

„Miego metu yra perdirbama visa dienos metu gauta informacija. Miegodamas žmogus pailsi fiziškai ir psichiškai, stabilizuojasi jo kraujo apykaita, stiprėja atmintis, kraujyje sumažėja

streso hormono adrenalino, stiprėja imuninė sistema. Tik gerai pailsėjęs žmogus gali būti darbingas ir žvalus“, – pastebi „Tempur“ prekės ženklo rinkodaros plėtros vadovė Gintarė Simaitė.

Ji įvardija ir tris pagrindines savybes, kuriomis turėtų pasižymėti šiuolaikiškas ergonominis čiužinys.

Pirma, jis turi būti elastingas, kad spaudžiant kūno masei nenukentėtų kraujagyslės ir būtų užtikrinta laisva kraujo apytaka. Elastingumo savybę užtikrina viskoelastinė medžiaga – „Tempur“ buvo pirmoji, ją pateikusi čiužinių rinkai.

Antra, čiužinys turi palaikyti kūną, kad raumenys galėtų atsipalaiduoti.

Trečia, jis turi atitikti visus higieninius reikalavimus: būti pralaidus orui ir drėgmei, trukdyti kauptis pelėsiams, grybeliui, tikti alergiškiems žmonėms.

Tiek G. Simaitė, tiek L. Aleknavičienė pabrėžia, kad ergonomiška kėdė ar čiužinys nėra gydantys daiktai. Jie gali būti nebent profilaktikos, gydymo ar reabilitacijos proceso dalis, konkrečiau – padeda neišprovokuoti sveikatos problemų.

Grožis ir nauda - suderinami

Abi pašnekovės teigia ne sykį įsitikinusios, kad ergonomiška kėdė ar čiužinys gali būti ne tik patogūs, bet ir gražūs. Dizaineriai esą patikimai įrodė, kad ergonomika ir estetika yra visiškai suderinami dalykai. Pavyzdžiui, „Tempur“ gamina čiužinius, kurių užvalkalai yra puošti 3D raštu, jis lengvai jaučiamas miegant ant čiužinio. Nusegami užtrauktukai yra ryškių spalvų, kad juos būtų lengva pastebėti – tai suteikia čiužiniams žaismingumo.

„Ergonominės darbo kėdės dažnai gauna prestižinius dizaino apdovanojimus. Atstovaujame skirtingus gamintojus, kurie naudoja skirtingas technologijas ir skirtingus dizaino brėžius. Amerikiečiai, vokiečiai, ispanai, japonai yra sukūrę labai įvairių technologiškai pažangių ergonominių kėdžių, todėl tikrai įmanoma išsirinkti tiek estetinius, tiek ir sveikatos palaikymo lūkesčius atitinkančią patogią kėdę“, – sako L. Aleknavičienė.

Rinkos ekspertai taip pat atkreipia dėmesį, kad ergonominius sprendimus tik imituojantys padirbiniai gaminami pigiausiu būdu neinvestuojant į technologijas. Todėl, jei tausojame brangiausią savo turtą – sveikatą, turėtume rinktis originalius gaminius, kurių technologijos buvo kruopščiai kurtos bendradarbiaujant su mokslininkais ir medikais.

Nuotraukos:

„HAG Capisco“ kėdė, dizaineris – Peter Opsvik. Atstovas Lietuvoje „LT. Project“. Gamintojo nuotr. PROJECT“ (failas Detail_Håg_Capisco8105_[1])

„Swedese Lamino“ krėslas, dizaineris – Yngve Ekstrom. Atstovas Lietuvoje „Skandinaviški interjerai“. Gamintojo nuotr. (failas lamino_scandinavian_grey_ek)

Sedus kėdė „Open Up“. Vokietija. Atstovas Lietuvoje „Lt. Project“. Gamintojo nuotr. (failas up-103_Mann_liegeend_Office JPG_8136)

„Tempur Original“ ergonominė pagalvė bei „Tempur“ čiužinys. Gamintojo nuotr. (failas Ambient shot_Original ergo_side with model)

„Tempur Sensation“ čiužinys ir „Ergomotion“ reguliuojama lova. Gamintojo nuotr. (failas Roomset_Split Sensation lux)











[Antčiužinis](#)

