

# ERGONOMICS

Ένα γραφείο είναι ο χώρος όπου συγκεκριμένες λειτουργίες μπορούν να υποστηρίξουν ή να περιορίσουν τα ταλέντα των ανθρώπων και τις δραστηριότητές τους

Είναι ουσιώδης λοιπόν να διαρρυθμίζουμε έναν εργασιακό χώρο με τέτοιο τρόπο που θα διασφαλίζει ένα κατάλληλο εργασιακό περιβάλλον, και ταυτόχρονα να ενδυναμώνει το συνολικό κίνητρο των υπαλλήλων και την αποδοτικότητά τους στη δουλειά.

## Το να κάθεται σωστά είναι σημαντικό

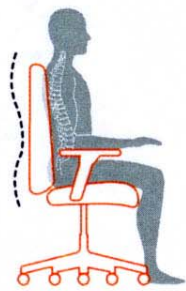
Το να κάθεται είναι μία κανονική στάση που μας επιτρέπει να ξεκουράσουμε και να αναζωογονήσουμε το σώμα μας μετά που στεκόμασταν, περπατούσαμε ή τρέχαμε, και είναι επίσης συντελεί πιο αποτελεσματικά σε πιο πνευματικές εργασίες. Παρόλα αυτά, μία συνεχόμενη στατική θέση σημαίνει ότι διάφορα παράπονα υγείας μπορεί να επέρθουν.

## Λύση

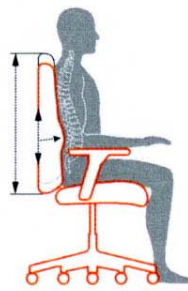
Όταν διαμορφώνεις τον εργασιακό σου χώρο, πρέπει να λάβεις υπόψη το τύπο της δουλειάς που πρέπει να κάνεις και τις ατομικές παραμέτρους του σώματός σου. Αυτός είναι ο τρόπος για να δημιουργήσεις ένα υγιεινό, άνετο και αποδοτικό περιβάλλον στο οποίο η ίδια η δουλειά είναι απολαυστική. Καταρχήν, φτιάξε τη σωστή τοποθέτηση της καρέκλας σου. Άνεση και ευημερία είναι πρωταρχικής σημασίας αν κάποιες ώρες της ημέρας τις χρησιμοποιείς κάθοντας. Έτσι κι'αλλιώς, αν κάθεται σωστά σε μία σωστά ρυθμισμένη θέση μειώνεις έτσι κατά πολύ τις πιθανότητες να κουραστείς και αποφεύγεις παράλληλα πιθανά προβλήματα υγείας.



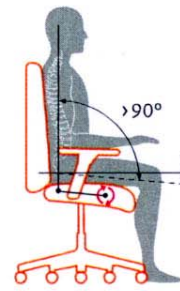
Correct construction of the chair is thus the basis for healthy sitting



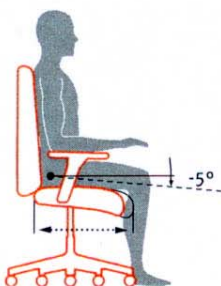
Proper body position



Lumbar support



Angle between the torso and thighs



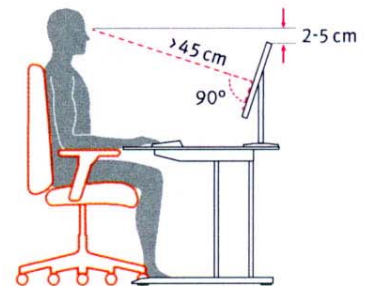
Setting the seat depth and forward tilting



3D armrests



Seats with a synchronic mechanism



Properly organised work stand