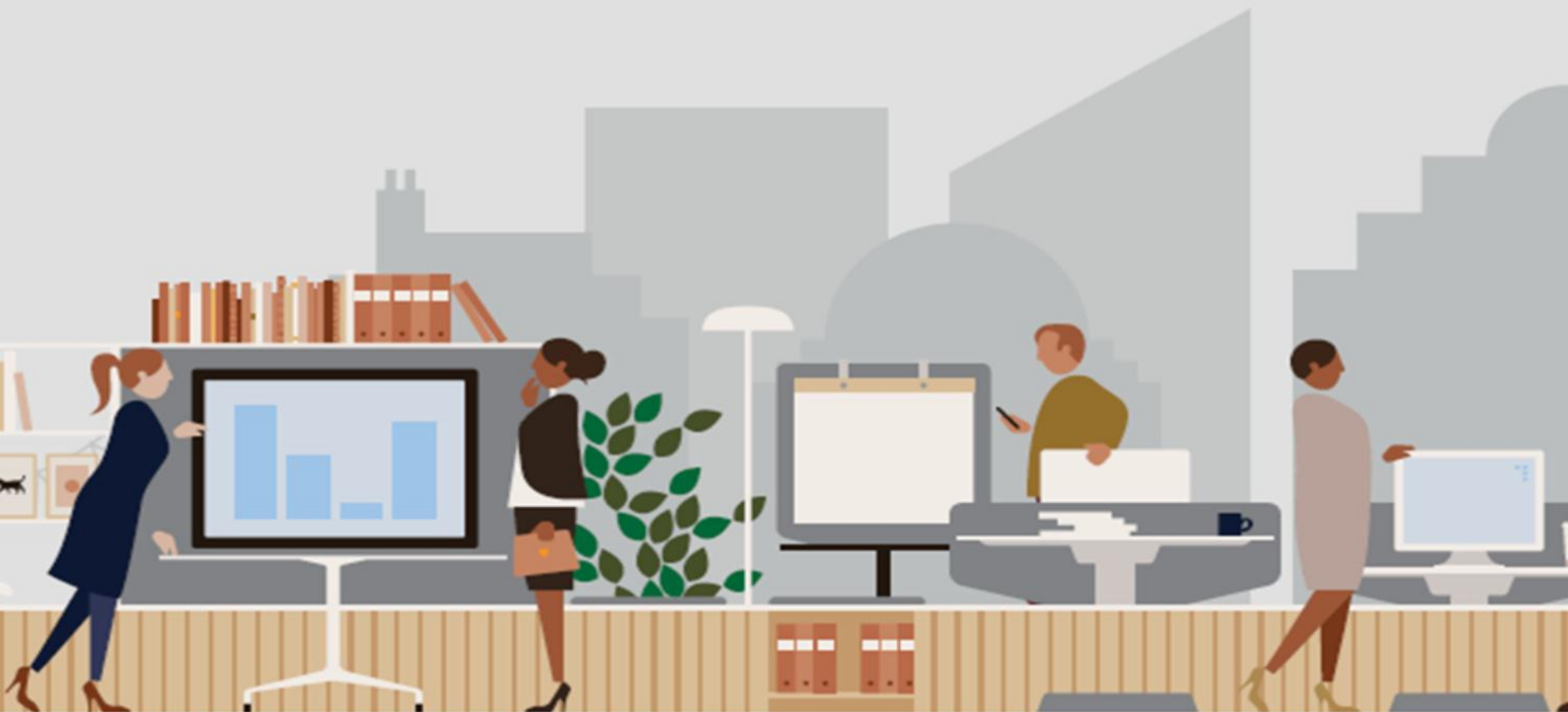


Эргономика в офисной среде

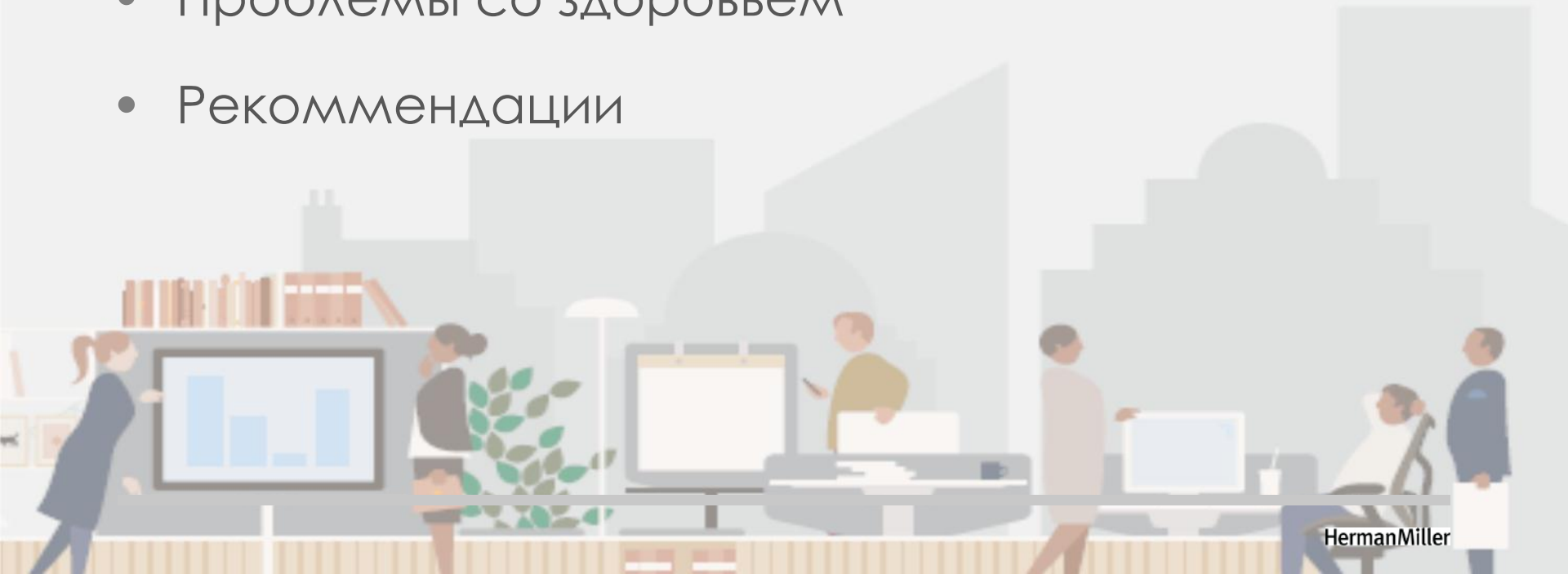




Эргономика в офисе

Введение в эргономику офиса

- Определение эргономики
- Проблемы со здоровьем
- Рекомендации





Эргономика в офисе

Определение

Эргономика – дисциплина изучающая совместимость человека с трудовыми элементами системы







Эргономика в офисе

Потенциальные проблемы со здоровьем

1) Проблемы опорно-двигательного аппарата





Проблемы опорно-двигательного аппарата

Проблемы опорно-двигательного аппарата

Возможно для:

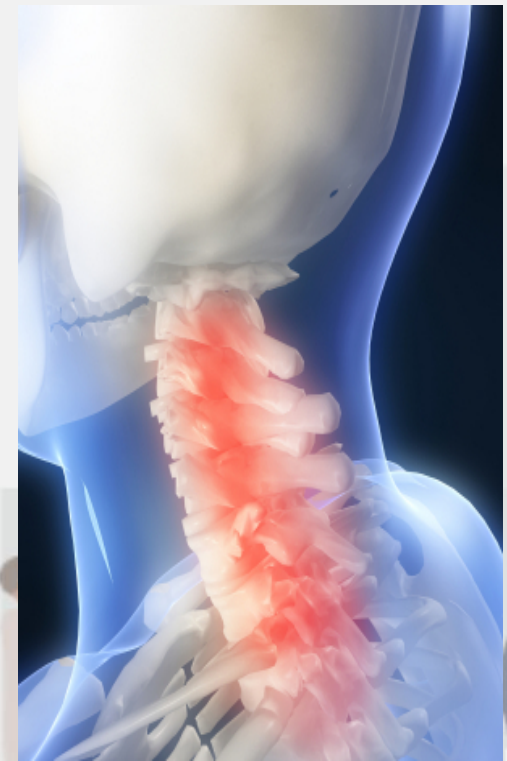
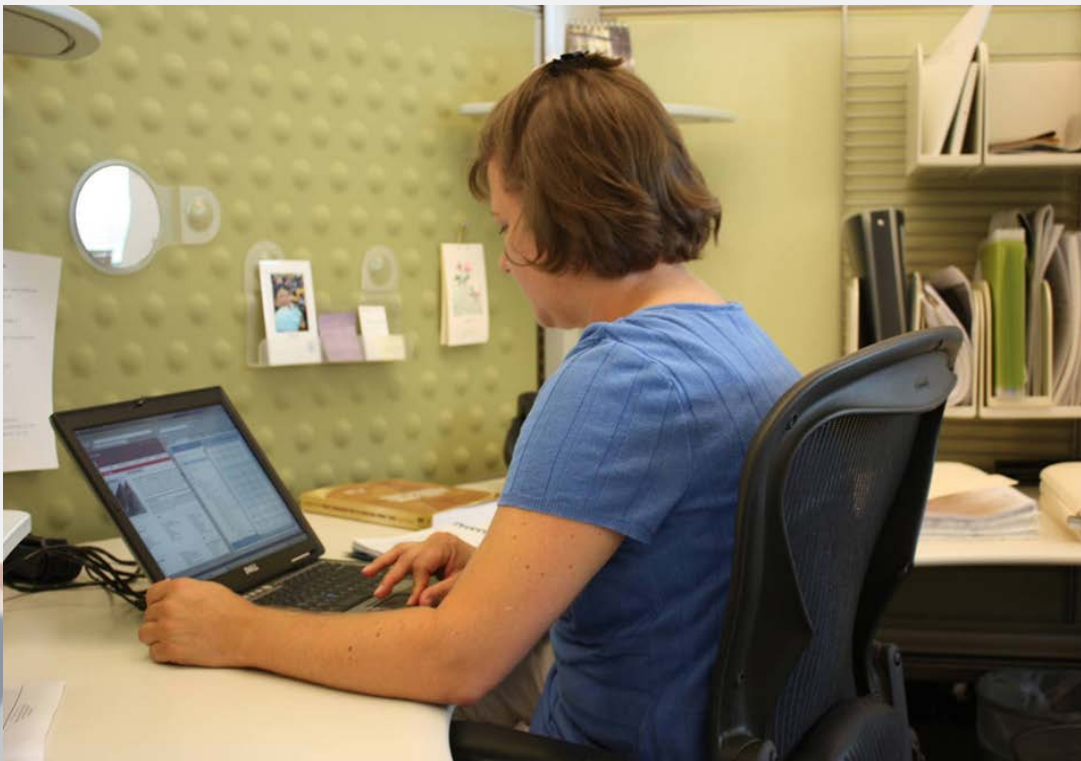
- Шеи
- Верхних конечностей
- Поясничный отдел





Проблемы опорно-двигательного аппарата

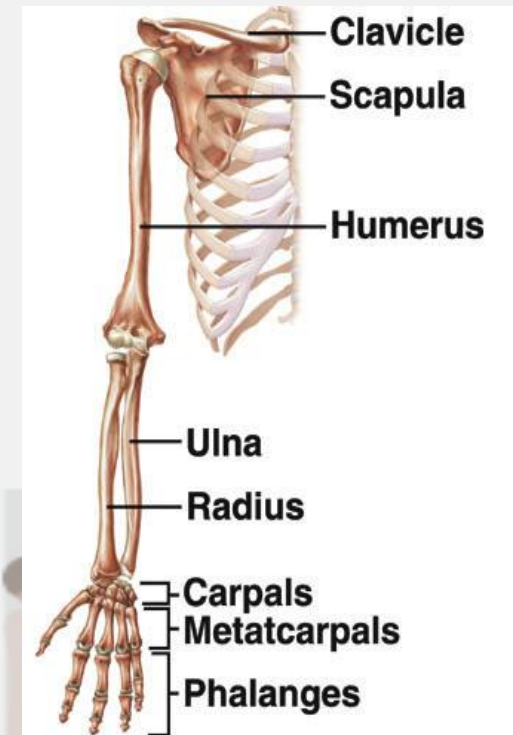
Боли в шее





Проблемы опорно-двигательного аппарата

Верхние конечности





Проблемы опорно-двигательного аппарата

Спина и позвоночник



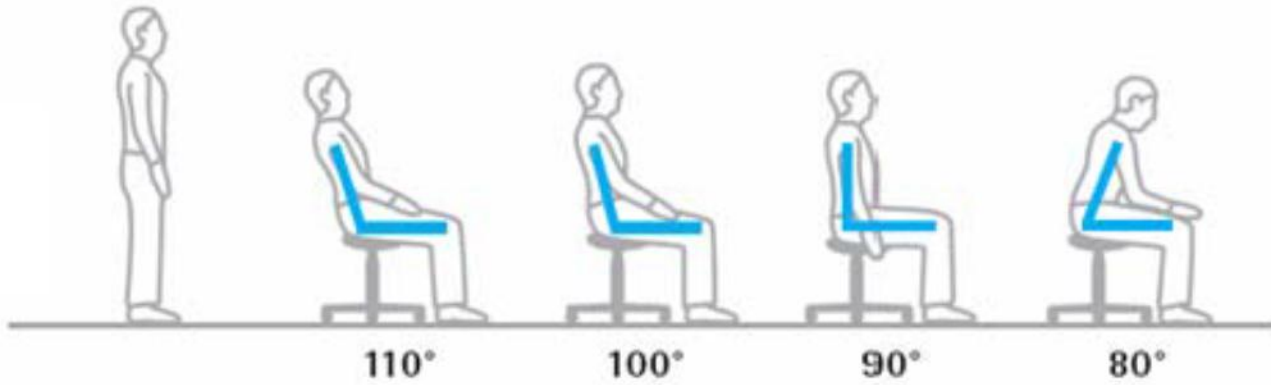


Пример из жизни





Межпозвоночный диск



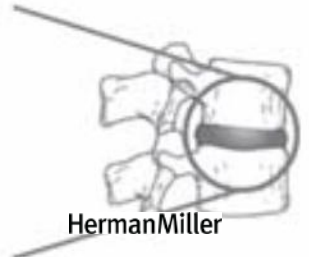
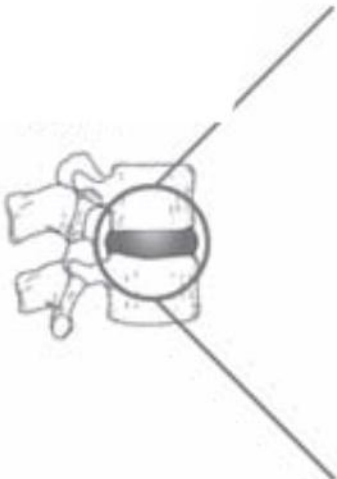
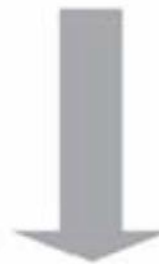
100%

+105%

+115%

+140%

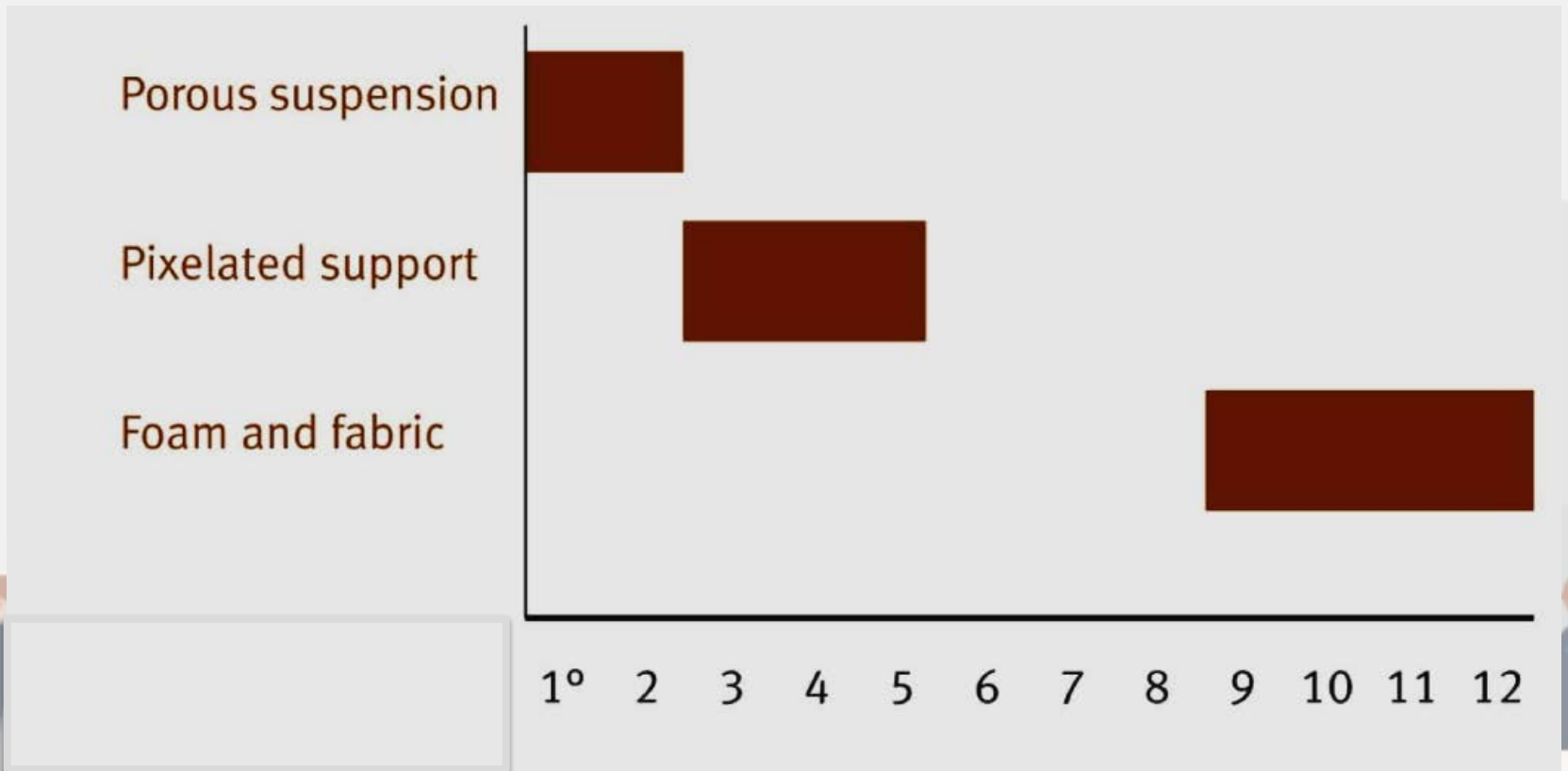
+190%



HermanMiller



Термальный комфорт





Рекомендации

OFFICE
DESIGN

Head balanced directly over spine

Eyes looking straight ahead

Top third of monitor aligned with eye height

Shoulders completely relaxed; not raised

Adjust monitor to arm's length away

Upper arm in line with torso

Elbows bent around 90°, tucked in close to body

Entire back making contact with backrest

Wrists straight

Forearm in straight line from elbow to fingertips

Lower desk or keyboard tray to just below elbow height

Armrests set at elbow height or dropped low to pull chair in closer to desk

Thighs parallel with floor; knees bent at 90° or wider





Head balanced directly over spine

Eyes looking straight ahead

Top third of monitor aligned with eye height

Shoulders completely relaxed; not raised

Adjust monitor to arm's length away

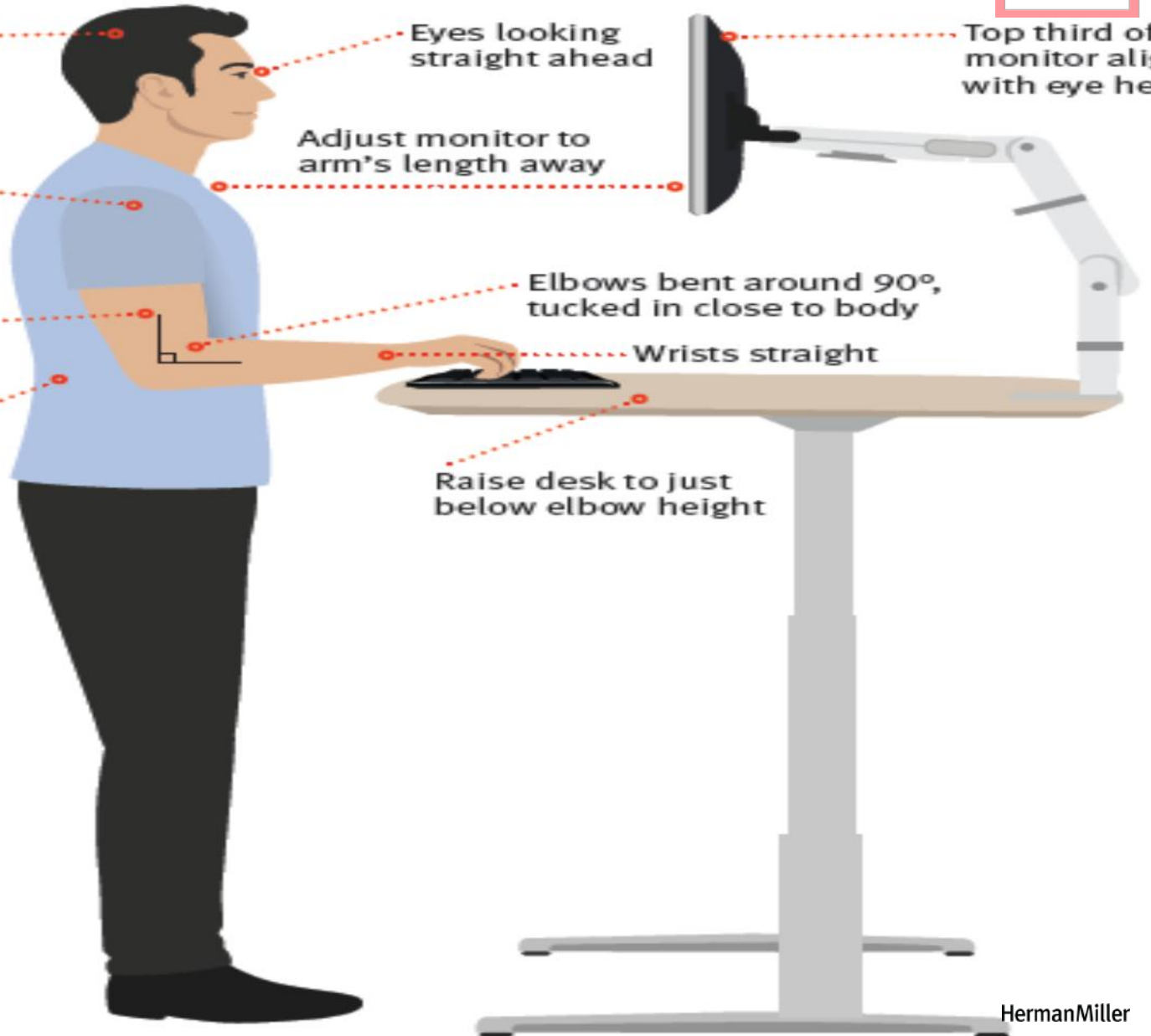
Upper arm in line with torso

Elbows bent around 90°, tucked in close to body

Neutral spine

Wrists straight

Raise desk to just below elbow height





Рекомендации

Рабочий стол





Мебель для инклюзивных рабочих мест

Ratio by Herman Miller UK





Рабочий стол – Envelop
by Herman Miller USA





Держатель
мониторов и
лаптопов – Flo
by Herman Miller UK





Рекомендации

Рабочее кресло





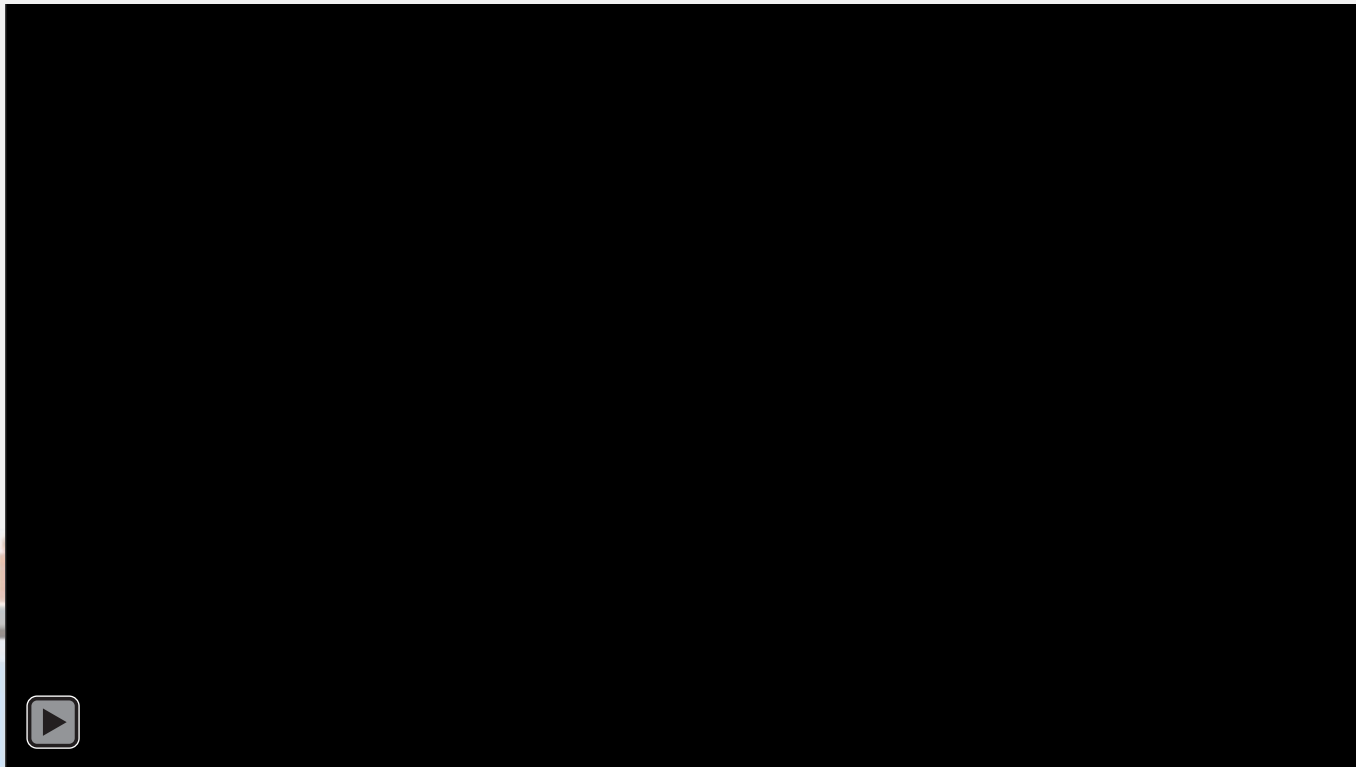
Интересный факт

Кресло Aeron by Herman Miller



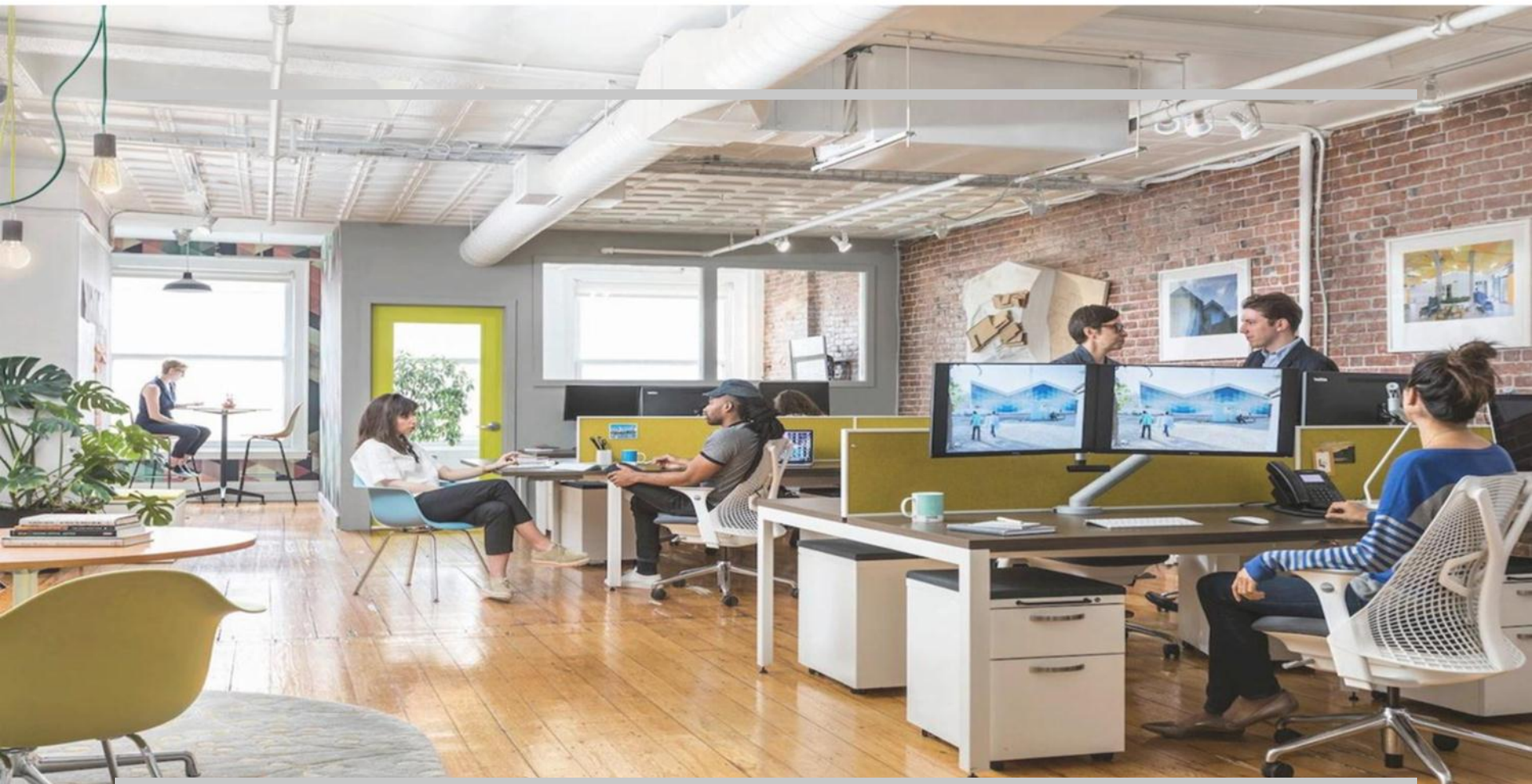


Видео от специалистов Herman Miller





Снабдите ваших сотрудников для
выполнения великих дел,
и компания достигнет **ВЕЛИКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ!**



Спасибо за внимание!



Свяжитесь с нами

ул. Байшешек 23,
Алматы, Казахстан
+7 727 2484787
+7 775 47 888 97

Напишите нам

abay@officedesign.kz
Info@officedesign.kz