

Kāds ir Tavs darba krēsls?

Saruna ar Jāni Mežuli, SIA KATE arhitektu – produktu vadītāju



Kā izvēlamies krēslu darbam?

“Darbam piemērota krēsla izvēles process lielākoties notiek tradicionāli: apmeklējot veikalus, salonus, meklējot internetā, pētot, salīdzinot iegūto informāciju, izzinot atšķirības un priekšrocības. Dažkārt ieklausāmies pārdevēju ieteikumos vai ļaļaujamies uz savu pieredzi un sapratni par krēsla augstumu, roku balstu regulāciju, par sinhrono mehānismu, fiksēšanas pozīcijām un citām papildu iespējām. Izvēle atkarīga no iegūto zināšanu daudzuma,” skaidro Jānis Mežulis, SIA KATE arhitekts, kurš rūpnieciski ražotu biroja mēbeļu sērijas izstrādā kopš 1995. gada.

Daudzu uzņēmumu piedāvājumi ir ļoti līdzīgi. Vienīgā atšķirība ir dizains, bet arī tas biroja krēsliem ir līdzīgs. Bieži vien noteicošā loma tiek piešķirta dizainam, kas nebūt nav unikāla īpašība, aizmirstot par galveno – krēsla funkcijām.

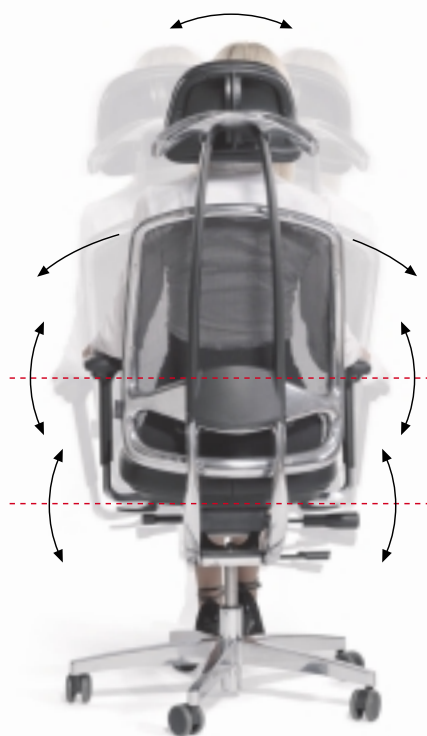
Ko nozīmē jēdziens „ergonomika”?

Avien biežāk dzirdam vārdu ergonomika, bet ko īsti tas nozīmē? Ergonomikas jēdziens ir dažādi interpretējams un pretrunīgi uztverams. J. Mežulis skaidro savu teoriju: “Ergonomikas būtība – tā ir iespēja mainīties, būt mainīgam, pielāgoties. Savukārt, lai pilnvērtīgi dzīvotu, cilvēka ķermenim ir nepieciešama kustība.

Taču šeit rodas pretruna. No vienas puses, ergonomikas standarti, kas nosaka ķermeņa pozas un kustību amplitūdu. No otras puses, saprotam – ja ķermenis ilgstoši atradīsies fiksētā pozā, būs mazkustīgs, var rasties veselības problēmas.

Ņemot vērā šos faktorus, ergonomiskam krēslam vajadzētu pielāgoties katra cilvēka ķermeņa pozai ik brīdī.”

Ražotāji ar katru jaunu modeli cenšas radīt maksimāli ērtus un pielāgojamus krēslus. Bet vai mēs, krēslu lietotāji, varam apgalvot, ka izlasām krēsla instrukciju un noregulējam to atbilstoši savam augumam? Pērkot dārgu ergonomisku krēslu, kam ir visas nepieciešamās funkcijas un kurš ir ļoti ērts sēdēšanai, rodas jauna problēma – tajā sēžot, cilvēks kustas aizvien mazāk, jo ir taču ērti, viss ķermenis ir



atslābināts, muskuļi atbrīvoti un pasīvi. Tādējādi mazkustība vistiešākajā veidā kaitē veselībai un ērtās sēdēšanas negatīvās sekas jūtas jau pēc īsa brīža.

Unikāls atklājums veselības uzlabošanai

“Krēsla sēdekli iebūvētais *Dondola* savienojums ir revolucionāri jauns risinājums, ko piedāvā vācu mēbeļu ražotājs. Sēžot krēslā, cilvēks var kustēties nevis divās, bet trijās dimensijās,” stāsta arhitekts, skaidrojot, ka *Dondola* savienojums ir saņēmis Eiropas patentu par *sēdēšanu kustībā*. Šis patents apliecina – gan mūsdienīgā birojā, gan mājās var sēdēt veselīgi. *Dondola* savienojums ir ģeniāli vienkāršs – tas ir gumijots spilvens, kas nodrošina sēdvirsmas trīsdimensiju kustību, saglabājot līdzšinējās funkcijas un mehānismus.

Sēžot šādā krēslā, ķermenis atrodas nepārtrauktā kustībā. Lai gan šīs kustības ir gandrīz nemanāmas, jo tās ir milimetros mērāmas mikrokustības, visu laiku pasīvi tiek trenēta mugura un muguras saites. Pie vismazākās kustības krēsls sasveras tajā virzienā, kurā kustas ķermenis, tādējādi nodrošinot kustību brīvību jebkurā virzienā. Piemēram, pagriežot galvu, smaguma centrs pārvietojas, un arī sēdekli nosveras līdzī, savukārt ķermenis automātiski balansē pretī, un rezultātā muskuļi nemitīgi darbojas.

Šāds efekts ir medicīniskās vingrošanas gumijas bumbai, tikai šajā gadījumā tas darbojas biroja krēsla veidolā.

Revolucionārais risinājums *sēdēšana kustībā* nebūt nav pretrunā ar biroja krēsla eleganto dizainu. Tieši pretēji, ražotājs lielu uzmanību velta dizaina risinājumiem. Mērķis ir cilvēka labsajūta, kas rodas eleganta dizaina, kustības un veselības savstarpējā mijiedarbībā un saskaņā.

Dondola savienojumu var pielāgot ne tikai sēdvirsmai, bet arī atzveltnei, nodrošinot papildu priekšrocības un vēl lielāku efektu. Savienojums paredzēts gan ekskluzīviem krēsliem, gan biroja darba krēsliem, kā arī bēmu krēsliem, kas mūsdienās ir ļoti aktuāli, jo bērni arvien vairāk laika pavada, sēžot pie datora.

Raksts sagatavots sadarbībā ar SIA KATE