

Biežākās kļūdas, iekārtojot biroju

Kas ir galvenais, kam būtu jāvelta īpaša uzmanība, iekārtojot biroju, un kādas ir vistipiskākās kļūdas, kādas cilvēki pieļauj iekārtojot biroju? Uz sarunu, lai atbildētu uz šo jautājumu aicinājām mēbeļu salona «Kate» arhitektu Jāni Mežuli.

Apgaismojums

Gaisma ir viens no pirmajiem faktoriem, kam būtu jāpievērš uzmanība, plānojot biroja iekārtojumu. Bez atbilstoša dabīgā vai mākslīgā apgaismojuma nav iespējams strādāt. Pareizs apgaismojums arī būtiski uzlabo darbinieku pašsajūtu un ietekmē darba spējas. Mēs labāk jutīsimies, ja būs pietiekams dabīgais apgaismojums un adekvāts mākslīgais apgaismojums.

Ideāli, ja, plānojot biroju, par apgaismojumu un darba vietu izvietojumu tiek domāts vienlaikus. Diemžēl dzīvē ne vienmēr tas tā notiek. Tāpēc, domājot par ērtu un darbiniekiem draudzīgu biroja iekārtojumu, vispirms ir jāizvērtē gaismas avoti, to izvietojums un intensitāte. Izejot no tā, ir tālāk jāplāno katra darbinieka darba vieta.

Kā biežākās kļūdas ir novērotas:

- nepietiekams dabīgais apgaismojums. Cilvēki šādā vidē nejutās labi, ir pazeminātas darba spējas, ātrāk nogurst;
- nepietiekams mākslīgais apgaismojums –



darba vieta ir tumša. It īpaši tas ir aktuāli ziemas sezonā, kad dienas ir pavisam īsas un dienas gaismas maz;

- pārāk spilgts apgaismojums – darbinieks izjūt diskomfortu un ātrāk nogurst;
- nepareizs apgaismojuma izvietojums – tas atrodas aiz muguras un veido ēnas vai arī gaisma spīd tieši acīs un traucē strādāt;
- nepareizi izvēlētas žalūzijas vai aizkari dabīgā apgaismojuma regulācijai.

Logu noformējumus var iedalīt 3 grupās:

- 1) gaismu caurlaidīgi – tie ir paredzēti tikai, lai radītu sajūtas vai aizsegtu skatu no ārpuses;
- 2) daļēji gaismu caurlaidīgi – paredzēti vietās, kur spožā saules gaisma var traucēt strādāt;
- 3) gaismu necaurlaidīgas žalūzijas vai aizkari, paredzēti, lai nepieļautu gaismas iekļūšanu telpās. Nākas novērot, ka daudzos birojos ir izvietotas gaismu necaurlaidīgas žalūzijas. Līdz ar to darbiniekiem nākas izvēlēties – strādāt aptumšotā darba vietā vai cīnīties ar spožiem saules stariem, lai gan piemērotākas būtu gaismu caurlaidīgas vai



daļēji gaismu caurlaidīgas žalūzijas.

Gaismai jābūt pietiekamai visiem darbiniekiem un atbilstoši katra indivīda komfortam un darba apstākļiem.

Mikroklimats

Mikroklimatu nodrošina gaisa temperatūra, gaisa mitrums un gaisa plūsmas ātrums. Iekārtojot biroju, jāņem vērā, kur atrodas siltuma objekti (radiatori, konvektori), kur izvietots gaisa kondicionieris, kur novietotas durvis un vai iespējams caurvējš, durvis virinot.

Mūsdienās bieži novērota kļūda – gaisa kondicionieris tiek novietots tur, kur to ērtāk pieslēgt, bet netiek domāts, kā jutīsies darbinieki. Tad nu sanāk, ka kādam darbiniekam tas intensīvi pūš uz muguras. Šis darbinieks cenšas to izslēgt, bet citiem darbiniekiem telpā ir pārāk karsts. Rezultātā – neatbilstošs mikroklimats un saspīlētas attiecības starp kolēģiem.

Ja telpā ir konvektori, arī to izvietojums jāņem vērā, plānojot darbavietu atrašanos, lai apkures sezonas laikā kāds darbinieks netiktu nemītīgi «pārkarsēts». Bieži sastopama problēma apkures sezonā ir sauss gaiss, kas var izraisīt «sauso acu sindromu». Ja nav izbūvēta atbilstoša gaisa mitrināšanas sistēma, tad pašu spēkiem ir jāveic gaisa mitrināšanas pasākumi, izvietojot traukus ar ūdeni, biežāk laistot telpaugus.



Izmantotie materiāli

Mēbeļu izgatavošanā un biroja iekārtošanā izmantotie materiāli būtiski ietekmē darbinieku psiholoģisko un arī fizioloģisko komfortu. Biežākās kļūdas:

- izmantoti materiāli, kas atstaro gaismu, piemēram, spīdīgas, stiklotas virsmas;
- auksti materiāli virsmām, kur ir bieža saskare, piemēram, akmens, stikls;
- materiāli, kas rada papildu trokšņus – piemēram, skaļš grīdas segums plašā telpā vai stikla/metāla durvis, kuras bieži jāvirina. Tas viss ar laiku rada diskomfortu.



Mēbeļu plānojums telpā

Mēbeļu plānojums telpā un to savstarpējais izvietojums ir diskutabls jautājums, un katram individuam var atšķirties. Vienam darbiniekam būs ērtāk, ja viss atradīsies rokas stiepiena attālumā, citam būs ērti, ja skapis ar mapēm vai printeris atradīsies tālāk un būs jāpieceļas, jāizkustas no savas darba vietas, kas aizņem laiku,

bet ir labāk pašsajūtas un

cilvēka fizioloģijas dēļ.

Tomēr ir arī daudz nepārprotamu kļūdu. Dažas no tām:

- telpas izmēra un mēbeļu daudzuma vai lieluma nesabalansētība. Bieži mazā telpā tiek iespiests pārāk daudz mēbeļu. Uzņēmumiem, strauji augot, ir vajadzība pēc jauniem darbiniekiem, un tad jau tā mazajās telpās tiek ielikta vēl kāda darba vieta. Darbiniekiem ir jāmanevrē starp darba galdiem, palielinās risks sasities, aizķerties, paklupt utt.
- Ne mazāk svarīga ir apkārtējās vides ietekme uz katru individu. Darbiniekiem rodas psiholoģisks diskomforts, ja darba vietas ir novietotas pārāk tuvu cita citai, ja jāsēž ar muguru pret durvīm vai citiem darbiniekiem.
- Printeris, kopētājs vai faksa aparāts, kuru izmanto vairāki darbinieki, tiek novietots pārāk tuvu kādai konkrētai darba vietai. Cilvēku plūsmas rezultātā tiek traucēts un apgrūtināts tā darbinieka darbs, kas strādā šo ierīču tiešā tuvumā. Troksnis, pārvietošanās, arī kolēģu sarunas, kas vēlas īsināt laiku, kamēr tiek kopēts kāds dokuments, var būtiski traucēt darba produktivitāti un spēju koncentrēties.

Mēbeļu izvēle

Tipiskākās mēbeļu kļūdas ir to nepiemērotība tām funkcijām un darbībām, ko veic konkrētais darbinieks, kas pie šīm mēbelēm strādā.

Ja vēlamies sev ērtu un ergonomisku darba vietu, tad pareizai mēbeļu izvēlei ir ļoti būtiska nozīme.

Pirmais, pēc kā mēbele tiek novērtēta, ir tās vizuālais izskats. Tai ir jābūt pievilcīgai, jāiederās telpas interjerā. Ja konkrētajam darbiniekam galds vai skapis nebūs pievilcīgs, lai arī cik ergonomisks tas būtu, viņš pie tā nejutīsies labi.

Protams, ne mazāk svarīga loma ir mēbeļu funkcionalitātei un ergonomikas īpašībām.

Ko saprotam ar terminu «ergonomiskas mēbeles»? Ergonomika ir cilvēka attiecība ar darbu, bet vispārīgi to varētu raksturot kā dažādu produktu, ierīču un sistēmu atbilstību cilvēkam. Ergonomiskas mēbeles ir tādas, kas atbilst cilvēka prasībām. Tās neierobežo cilvēka kustību brīvību, spēj pielāgoties darbinieka vajadzībām, darba stāvokļiem.

Izvēloties mēbeles, cilvēki bieži piemirst padomāt par to, vai konkrēto mēbeli varēs pielāgot darbinieka vajadzībām. Ergonomiskas mēbeles būs, piemēram, krēslī ar maināmu augstumu, regulējamu atzveltni. Tomēr daudzi vēl nezina, ka ērtāk būs sēdēt uz tāda krēsla, kuram varēs mainīt atzveltni attiecībā pret sēdvirsmas leņķi, regulēt roku balstus.

Arī galda augstuma regulācijas iespējai ir būtiska loma ergonomiskas darba vietas ierīkošanai. Galda kājas var būt neregulējamas, daļēji regulējamas (diapazons 10–15 cm) un regulējamas, kas ļauj pacelt galda virsmu tā, ka pie tās var strādāt, stāvot kājās! Šāds galds ir daudz ergonomiskāks, jo vispilnīgāk pielāgojas cilvēkam. Arī Latvijā cilvēki aizvien vairāk sāk novērtēt šādas darba vietas priekšrocības attiecībā uz cilvēku veselību, noguruma mazināšanu un darba ražīguma celšanu.

Dažkārt tiek izvēlētas mēbeles ar regulācijas funkcijām, bet šīs funkcijas ir apgrūtināši lietot (ir nepieciešama speciāla atslēga, tas ir ilgi utt.). Tas gandrīz 100% dod garantiju, ka šī funkcija dzīvē netiks lietota. Tāpēc ieteicams izvēlēties mēbeles, kurām ir ne tikai dažādas funkcijas, bet tās ir arī ērti lietojamas.

Trešais faktors, kas jāņem vērā, iegādājoties mēbeles birojam, ir mēbeļu konfigurācija un darbvietas arhitektūra.

Tas, kāda būs galda virsma, tās lielums, liekumi, stūri, galda kāju, atvilktnu bloku novietojums, noteiks, vai būs ērti strādāt. Daudzas lietas var izvērtēt, tikai apsēžoties pie konkrēta galda un izmēģinot. Savukārt darba vietas arhitektūru veido dažādu lietu novietojums un attālumi starp tām.

Attāluma, augstuma, leņķa un citas biroja priekšmetu un piederumu attiecības

Pastāv noteikti ieteicamie attālumi, kas būtu jāievēro, piemēram:

- minimālais ekrāna attālums no acīm ir 60cm (+/- 15cm) un monitora augšējai malai jāatrodas acu augstumā.
- Ekrānu ieteicams novietot tieši pret nodarbināto, lai izvairītos no piespiedu pozām. Lai monitora ekrānā neveidotos atspīdumi, to vajadzētu novietot perpendikulāri logam vai citiem gaismas ķermeņiem, kas nevēlamo atspīdumu varētu radīt.
- krēsla atzveltni jābalsta mugura visā tās garumā atbilstoši dabiskajiem izliekumiem, tam ir jābūt pareizā augstumā, nodrošinot ceļu locītavu leņķi virs 90 grādiem un stabili pēdu novietojumu uz grīdas.
- Pārējās ar darbu saistītās lietas ir jāizvieto tā, lai konkrētajam darbiniekam būtu ērti. Ērtums ir ergonomikas likums Nr.1.

Ir nācies sastapties arī ar diezgan absurdām situācijām, kad IT speciālists uzstāda datoru, bet darbiniekam nav ērti strādāt. Ko viņš dara? Tā vietā, lai pabīdītu monitoru un klaviatūru sev vēlamā leņķī un attālu-

mā, darbinieks mokās un vairo mēbeļu izgatavotāju, ka pie šāda galda viņam ir neērti strādāt. Nebaidieties pielāgot un pārlikt darbam nepieciešamos līdzekļus tā, lai jums ir ērti darboties! Šeit gan jāpiebilst, ka nevajag jaukt pieradumu ar ērtumu, jo var pierast strādāt arī ļoti neērtā vidē. Spilgts piemērs šai sakarā varētu būt speciāli izbīdāmi klaviatūru paliktņi, kas bija aktuāli pirms vairākiem gadiem, kad bija lieli un apjomīgi monitori un klaviatūrai uz galda vienkārši nebija vietas. Mūsdienās, kad monitori ir plāni un uz galda aizņem pavisam nedaudz vietas, šādi izbīdāmi klaviatūras paliktņi nav nepieciešami, jo ērtāk un pareizāk ir strādāt ar klaviatūru, kas atrodas uz galda. Tomēr joprojām nākas sastapties ar cilvēkiem, kas pieprasa klaviatūras paliktņus, jo iepriekš viņi šādi ir strādājuši. Tas nekas, ka īpaši ērti tas nav. Pieradums!

Tomēr, arī ilgstoši sēžot jebkurā pozā, var nogurt. Tāpēc svarīgi ir saprast, ka **ergonomiski pareizi ir mainīt pozu, kustēties**. Bez ergonomiskām mēbelēm, kuras pielāgojas šīm pārmaiņām, neiztikt!

Sandra Klāviņa

Sadarbībā ar biroja mēbeļu salonu «KATE»