

Čtvrtý rozměr interiéru

Jistě jste si všimli, že také vybavování bytových i komerčních interiérů podléhá módním trendům nebo je naopak stereotypně řešeno podle jiného, již realizovaného vzoru. Správné řešení interiéru by však nikdy nemělo postrádat individuální přístup, uplatnění názorů a zkušeností řešitele i naplnění požadavků a představ jeho uživatele. Pozornost při vybavování interiéru by vždy měla být zaměřena nejen na vytvoření celkově působivého dojmu, ale především na vystižení a splnění základních provozních, funkčních a ergonomických požadavků.

V této souvislosti je nutné upozornit, že v souladu s předpisy zemí Evropské unie dochází v současné době k výrazným změnám v mnoha oblastech české legislativy. Tyto novelizace jsou v oblasti výrobní i nevýrobní sféry, zaměřeny mimo jiné také na průběžné zlepšování pracovních podmínek, na zvyšování bezpečnosti a ochrany zdraví při práci, na realizaci ergonomicky řešených pracovišť.

V praxi si často všímám toho, že pod vlivem stále rostoucí informovanosti na jedné straně a průběžně se projevujících i rostoucích zdravotních problémů na straně druhé, stále více zaměstnanců projevuje vážný zájem o své zdraví a o správné řešení svých pracovních podmínek. Jsem přesvědčen o tom, že v této souvislosti nabývá dnes opět nově na důležitosti i tak často frekventovaná problematika, jakou je navrhování a realizace ergonomicky správně řešených interiérů. Zejména pak v oblasti tak obrovsky rozšířené, jakou jsou pracoviště kancelářského typu vybavená prakticky bez výjimky osobními počítači.

Je samozřejmé, že od roku 1988, kdy počítače sálového typu ustoupily před obrovským nástupem osobních počítačů se mnoho změnilo. Počáteční problémy, nejistoty a technické nedostatky, které provázely první typy osobních počítačů a jejich využívání v praxi, byly rychle vyřešeny. Technické řešení a ergonomická úroveň osobních počítačů byla v zásadě brzy přizpůsobena možnostem a potřebám uživatelů. Mnohé úkoly související se správným řešením pracoviště a bezpečným využíváním osobních počítačů, které byly od samého počátku velmi často diskutované a které svého času vzbuzovaly upřímný zájem uživatelů i zřizovatelů pracovišť s osobními počítači, zůstaly však dodnes nevyřešené.

Je alarmující, že tak jako lékařské výzkumy ve vyspělých zemích, které měly také s využíváním osobních počítačů před námi podstatný náskok, ukázaly současné výzkumy v této oblasti i u nás závažnost zdravotní problematiky. Skutečností je, že pracovní činnosti vykonávané při dlouhodobém strnulém sezení, při monotónních operacích, při neměnné zrakové zátěži jsou v mnoha případech provázeny celkovou únavou, poruchami páteře především v bederní a šíjové oblasti, bolestmi ramen, rukou, hlavy, zrakovými potížemi, žaludečními nevolnostmi apod. Zároveň však bylo prokázáno, že rostoucí výskyt těchto problémů, u pracovníků s osobními počítači dokonce nadprůměrný, lze ergonomicky správně řešeným pracovištěm zastavit nebo alespoň velmi zásadně zpomalit.

Přesto, že je na našem trhu v současné době dostatečně velká i cenově odstupňovaná nabídka vhodného nábytku a ostatních komponentů potřebných pro vybavení prakticky jakýchkoliv interiérů, stále se v praxi setkáváme s nedostatečně vybavenými nebo dokonce zcela nevhodně řešenými pracovišti. Výjimkou není ani neznalost nebo dokonce nezájem o danou problematiku u zřizovatelů nových pracovišť v podnicích, kde finanční otázky nejsou řekněme zásadním problémem. Jako by stále platilo, že člověk (zvláště pak český člověk) vydrží hodně. Nevydrží však všechno. Praktickým důkazem jsou stále častější setkání s lidmi různého věku, kteří se na nás v prodejně, při prezentaci na výstavách nábytku nebo výpočetní techniky obracejí se sdělením a otázkou – mám špatný zrak, mám nemocnou páteř a pracuji hodně s osobním počítačem – poradte mi jakou židli a jaký stůl bych si měl pořídit ?

Jsem přesvědčen o tom, že je právě teď doslova nejvyšší čas zastavit se, uvědomit si naše počínání v uspěchané, převážně pracovní době a pokusit se dohonit vlak, který nám již skoro ujel. I když se to v tomto okamžiku nabízí, nechtěl bych Vás zahrnout dlouhým výčtem správných údajů a požadovaných technických parametrů týkajících se všech komponentů vytvářejících naše pracovní prostředí. Upřímně Vám doporučuji tyto znalosti přenechat těm odborníkům, kteří je budou umět ve Vaš prospěch správně využít. Než začnete však své pracoviště v zaměstnání nebo doma řešit, rád bych Vám pro lepší orientaci v této problematice připomenul alespoň to základní.

PRACOVNÍ ŽIDLE

Výběr pracovní židle bych troufl přirovnat k nákupu bot. Pro příležitostné a opravdu krátkodobé sezení Vám postačí židle se subtilnější konstrukcí i menší technickou vybaveností. I taková židle však musí kvalitní a musí Vám na první pokus sednout. Počítejme s tím, že na jednoduchou, levnou židli se bude vztahovat i krátká záruční doba. Pro běžně převládající, déletrvající práci v sedě však rozhodně zvolte židli s pevnou, stabilní, nejlépe s celokovovou konstrukcí, vybavenou všemi nanejvýš potřebnými funkcemi, které Vám umožní individuální nastavení všech parametrů, libovolnou změnu pracovní polohy při stálém kontaktu s ergonomicky tvarovaným sedákem i opěrákem. Taková židle bude po všech stránkách vyhovovat Vám i všem ostatním, kteří na ní budou sedět. Této kvalitě bude odpovídat jistě i požadovaná, několikaletá doba záruky.

Rád bych Vám připomněl, že na nové židli se musíte nejdříve naučit správně sedět. Neváhejte proto požádat prodejce, aby Vám židli důkladně předvedl, aby Vám sám ukázal jak správně na té konkrétní židli sedět a jak jednotlivé funkce ovládat a správně využívat. Nespěchejte s výběrem. Zůstaňte chvíli sedět a nechte prodavače, aby Vás případně opravil a poučil.

Nezapomeňte také, že celkovou situaci podporující správné držení těla při sezení je vhodné dále zlepšit použitím ergonomické opěrky pro nohy s nastavitelným úhlem opěrné plochy nebo ještě lépe aplikací ergonomické masážní kolébky. Zde nohy nejsou v jedné strnulé poloze. Naopak, podvědomý pohyb chodidel zaměstnává v tomto případě většinu svalů dolních částí nohou, podporuje žilní návrat krve k srdci a při dlouhodobém používání vede k omezení vzniku křečových žil.

PRACOVNÍ STŮL

Pracovní stůl je zpravidla základní kámen v celkovém řešení nábytkového vybavení. Jeho design – tvar, konstrukci, celkové rozměry a možné doplňky zvolte pozorně podle charakteru práce, kterou u něj budete vykonávat. Pamatujte, že pracovní plochy není nikdy dost. Proto v každém případě dbejte na to, že pracovní stůl musí být dostatečně velký, stabilní, s tuhou konstrukcí podnože. Pracovní deska musí být dostatečně velká, především hluboká a pevná, umístěná v požadované výšce nebo je výškově přestavitelná, případně naklopitelná. Její hrany Vám musí být na dotek příjemné, tedy zaoblené nebo alespoň tupé, sražené. Nezapomeňte, že pracovní stůl musí zůstat pevný a stabilní i poté, kdy na něj umístíme velký monitor, zavěsíme vlastní počítačovou jednotku nebo se o něj plnou vahou opřeme.

USPOŘÁDÁNÍ JEDNOTLIVÝCH KOMPONENTŮ OSOBNÍHO POČÍTAČE NA PRACOVNÍM STOLE

Pro optimální rozmístění všech komponentů sestavy osobního počítače a pracovních pomůcek Vám doporučuji volit pracovní stůl s dostatečně velkou nedělenou pracovní deskou, která Vám umožní všechny pracovní pomůcky rozmístit v jedné rovině. Podle individuálních požadavků je vhodné také v tomto případě využít nejen sortimentu praktických stolních paravánů s odkladními políčkami nebo stolových policových nástaveb, ale také velmi universálního, účelného a z praktického i lékařského hlediska doporučovaného sortimentu kancelářských ergonomických doplňků.

Za Vaši pozornost stojí především ergonomický výsuv na klávesnici, který Vám umožní nejen běžné vysunutí a zasunutí klávesnice pod pracovní deskou stolu, ale i její výškovou přestavitelnost a možnost natáčení. Tento mechanismus tak odstraňuje všechny nevýhody tzv. stolků pro počítače a celé řady pevných výsuvů.

Hydraulické rameno upevněné nejlépe ke stolní desce Vám ještě navíc umožní potřebnou přestavitelnost výšky monitoru nad pracovní deskou, změnu vzdálenosti od očí, snadné natočení plochy obrazovky v horizontálním i svislém směru přesně podle Vašich okamžitých potřeb.

Před klávesnici a myš Vám i z vlastní praxe doporučuji umístit velmi účinnou a na dotek příjemnou gelovou podložku, která podporuje neutrální polohu rukou, kdy předloktí i zápěstí jsou v jedné rovině. Díky pružnosti a tlumícím vlastnostem obě tyto pomůcky účinně zabraňují otlakům zápěstí a vzniku tzv. syndromu karpálního tunelu.

PROSTOROVÉ USPOŘÁDÁNÍ

Návazně na správné umístění pracovního stolu vůči oknům, dveřím, komunikacím apod. budete následně řešit i rozmístění ostatních nábytkových prvků zvoleného souboru. Při plánování obsazení daného prostoru nezapomeňte, že po aplikaci požadovaného nábytkového vybavení musí pro každého pracovníka zbýt kromě komunikací minimální nezastavěná podlahová plocha a minimální nezastavěný vzdušný prostor. Každé pracovní místo musí navíc zůstat snadno přístupné, dostatečně velké pro potřeby Vaší práce a nerušené okolními vlivy okolního provozu.

OSVĚTLENÍ, VIZUÁLNÍ PODMÍNKY

Nejen při řešení osvětlení je nutné se řídit potřebnými technickými normami. Umělé osvětlení na pracovišti musí být rovnoměrné, s dostatečnou a správnou intenzitou a teplotou. Osvětlení pracovní plochy, prostoru před obrazovkou a především za obrazovkou musí být sladěno tak, aby v prostoru nevznikaly neúměrné kontrasty a stíny. Vhodné je použít osvětlovacích těles pro nepřímé osvětlení a raději více osvětlovacích zdrojů, než jeden centrální.

Z hlediska denního osvětlení je především nutné pracovní místo umístit mimo nadměrně osvětlené, prosluněné zóny, okna místnosti zaclonit venkovními slunolamy nebo interiérovými žaluziemi. Pracovní stůl je nezbytné orientovat tak, aby denní světlo dopadalo na obrazovku vždy ze strany a aby okna nebyla v zorném poli Vašeho pohledu ani se neodrážela v obrazovce monitoru.

Oslnění a odrazy v obrazovce monitoru je i přes dokonalost vlastních monitorů vhodné dále omezit také aplikací speciálních počítačových filtrů. Tyto ergonomické filtry absorbují okolní světlo a sluneční svit a zvyšují kontrast. Kromě těchto optických vlastností mají tyto filtry vysoký záchyt negativního záření a účinně eliminují elektrostatické pole.

BAREVNÉ ŘEŠENÍ

Hlavním požadavkem jakékoliv aplikace barev a materiálů na pracovišti s osobním počítačem je sladit barevné tóny a minimalizovat kontrasty. Vyvarujte se skleněných, a chromovaných povrchů. Podle orientace oken pracoviště ke světovým stranám volte lomené tóny studených nebo teplých barev.

Tak, teď tedy jistě víte nebo alespoň tušíte, že optimální řešení Vašeho pracoviště s osobním počítačem zahrnuje velmi široké spektrum konkrétních požadavků jednotlivých odborností a jejich opravdu systémové a komplexní řešení.

Pokud nechcete, či spíše nemůžete dané problematice a jejímu řešení věnovat svůj čas a úsilí potřebné ke shromáždění všech informací, zmapování trhu, výběru vhodných komponentů, návrhu vybavení a zajištění vlastní realizace, doporučuji Vám obrátit se na odbornou firmu.

Pro Vaše potřeby bude dle mých zkušeností z praxe ideální taková firma, která při realizaci Vašeho zadání lépe než vlastní výrobce, specializovaný dovozce nebo prodejce konkrétního, omezeného sortimentu zboží, důsledně uplatní jak svoji odbornost, tak i v tomto případě tolik potřebnou nezaujatost, volnost a především nezávislost na odbytu konkrétního sortimentu zboží a služeb.

Profesionální zkušenosti, průběžné sledování trhu, aktivní spolupráce s mnoha kvalitními, ověřenými výrobními podniky, dovozci a specialisty nejrůznějších profesí umožňují takové firmě velmi dobře se orientovat v aktuálních informacích a trendech.

S uplatněním vždy odpovědného a individuálního přístupu k řešení jakéhokoliv úkolu - od návrhu po realizaci, dokáže taková firma pro Vás připravit vždy to nejlepší řešení z hlediska designu, ergonomie, ceny i termínu realizace. Seriózní firma Vám navíc doporučené vybavení na místě předvede, v případě výběru z katalogů Vám jej po dohodě dodatečně představí, případně Vám jej zapůjčí k nezávaznému vyzkoušení.

František Pippich,