**Krzesło biurowe ergonomiczne: inwestycja warta zachodu?**

**Firmy często unikają inwestowania w ergonomiczne krzesła biurowe z powodu wysokich cen. Jednakże, ergonomiczne krzesła zmniejszają bóle, poprawiają pozycję w trakcie siedzenia oraz podnoszą ogólną produktywność; przedsiębiorcy powinni zatem zdecydowanie rozważyć ich zakup. Inwestycja w zdrowie i dobre samopoczucie pracowników z pewnością zaprocentuje rezultatami w postaci zmniejszego poziomu absencji chorobowych oraz wzrostem zaodowolenia z pracy. Jak wiadomo, zdrowy pracownik to skuteczny pracownik.**

Zgodnie ze statystykami Health and Safety Executive, w roku 2013 odsetek pracowników korzystających z urlopów zdrowotnych ze względu na problemy z kręgosłupem i choroby powodowane przez charakter pracy wyniósł na terenie Polski 7.7 % (Health and Safety Executive, EUROPEAN COMPARISONS, 2016). Wspomniane problemy to schorzenia i dolegliwości bardzo różnego typu, np. stres odczuwany jako rezultat długich godzin pracy oraz nadgodzin, dolegliwości ze strony szyi i karku, bóle pleców itp. spowodowane długotrwałym przebywaniem na niewygodnych krzesłach, przy biurkach bez możliwości regulacji itp. Wszystkie te problemy oraz np. choroby oczu powodowane przez wielogodzinne wpatrywanie się w ekran komputera, prowadzą do podniesienia poziomu absencji chorobowych, co negatywnie wpływa na produktywność i efekty pracy osób zatrudnionych. Z tej przyczyny, przedsiębiorcy powinni zastanowić się nad rozwiązaniami, które wyeliminują problemy i dolegliwości zdrowotne po stronie pracowników. Osoby zatrudnione we współczesnych firmach większość czasu spędzają, siedząc na krześle przy biurku, więc kierownicy firm powinni rozważyć zakup krzeseł, które zapewnią pracownikom odpowiedni poziom komfortu w trakcie dnia pracy. Dobrym rozwiązaniem problemu braku komfortu podczas pracy biurowej może być [**krzesło biurowe ergonomiczne**](http://www.ajprodukty.pl/krzesla/krzesla-biurowe/6211494.wf)**.**

Niestety, ergonomiczne wyposażenie sporo kosztuje w porównaniu ze standardowymi meblami do biura, co często zniechęca przedsiębiorców, stawiając zakup nowych krzeseł o właściwościach ergonomicznych pod znakiem zapytania (Mileham M., WHY ARE OFFICE CHAIRS SO EXPENSIVE?, Storey Kenworthy, 2016). Z drugiej strony, po zapoznaniu się z korzyściami płynącymi z użytkowania krzeseł ergonomicznych, przedsiębiorcy często zmieniają zdanie i zaczynają postrzegać sprawę inaczej. Poniżej przedstawiono niektóre korzyści, które niesie zakup i użytkowanie ergonomicznych krzeseł do biura.

**Zdrowie pracowników**

Typ krzesła oraz sposób siedzenia na nim mają duży wpływ na zdrowie użytkowników. Spędzanie długich godzin w nieergonomicznej, niewygodnej pozycji może powodować zwiększenie napięcia w układzie kostnym i mięśniowym, prowadząc do bólu pleców, barków i szyi (Natividad C., 5 BENEFITS OF ERGONOMIC CHAIRS: A HEALTHIER WORKING ENVIRONMENT, Interesting Things, 2016). Z drugiej strony, użytkowanie krzeseł ergonomicznych pomaga zmniejszych napięcie i bóle kostno-stawowe. Jako że krzesła te posiadają możliwość regulacji wysokości, głębokości i kąta nachylenia oparcia oraz siedziska, jak również wyposażenie w postaci puduszki podpierającej lędźwie, podnóżka i podłokietników, zapewniają optymalny komfort podczas siedzenia, nawet w trakcie długiego dnia pracy. Skutkuje to zmniejszeniem napięcia pleców, barków itp.

**Poprawa pozycji przy pracy**

Pracownicy często nadmiernie pochylają się do przodu w trakcie pracy, np. w stronę komputera, co często skutkuje zgarbieniem. Długotrwałe przebywanie w takiej pozycji powoduje napięcie części lędźwiowej kręgosłupa oraz barków użytkownika. Jeśli pracownik ma tendencję do zajmowania zgarbionej pozycji i przebywania w niej codziennie przez wiele miesięcy, może to prowadzić do dotkliwych urazów szyi i kręgosłupa. Dzięki użytkowaniu krzeseł z regulacją wysokości, pracownicy mogą umieścić stopy w ergonomicznej pozycji, tj. płasko na podłodze, a kolana pod kątem 90 stopni równolegle do bioder. Utrzymanie prawidłowej pozycji podczas siedzenia, zmniejsza dyskomfort często powodowany przez garbienie się i inne błędy popełniane podczas siedzenia na krześle (Newman H., Greatist, HERE’S HOW YOU SHOULD BE SITTING AT YOUR DESK (ACCORDING TO ERGONOMICS), 2015).

**Większa efektywność pracy**

Pracownik, który ma do dyspozycji ergonomiczny [**fotel biurowy**](http://www.ajprodukty.pl/meble-biurowe/krzesla-biurowe/6205400.wf)nie musi skręcać ciała, co skutkuje poczuciem większego komfortu. Jeśli pracownicy nie odczuwają dyskomfortu w trakcie siedzenia na krześle, lepiej się koncentrują i łatwiej im utrzymać wysoki poziom skupienia. Wszystko to pozytywnie wpływa na ich produktywność i efektywność pracy. Tacy pracownicy lepiej i wydajniej pracują, a ich poziom zadowolenia wzrasta.

Oprócz skutków w postaci zmniejszenia dolegliwości bólowych, poprawy pozycji przy pracy oraz wzrostu efektywności, ergonomiczne krzesło może być również stanowić atrakcyjny element wyposażenia. Na przykład, przedsiębiorcy, którzy zdecydują się na czarne, skórzane [**krzesło konferencyjne**](http://www.ajprodukty.pl/meble-konferencyjne/krzesla-konferencyjne/6209691.wf) z możliwością regulacji w swojej sali konferencyjnej, osiągną rezultat w postaci poprawy poziomu komfortu oraz cieszącego oko designu. Ergonomiczne krzesła pozytywnie wpływają na poziom absencji chorobowych w pracy, dzięki komfortowi, który oferują. Są one niezwykle korzystne dla pracowników. Przedsiębiorcy mogą zakupić ergonomiczne krzesła biurowe w sklepach internetowych. Jednym z uznanych producentów, który ma w ofercie krzesła składane, ergonomiczne krzesła biurowe oraz inne elementy wyposażenia jest AJ Produkty. Więcej informacji można znaleźć na stronie internetowej tej firmy.