

Ergonoomilise töökeskkonna loomine FitBall'ide abil

Ettevõtte: A. Le Coq. AS

Parima praktika sihtgrupp: müügiosakonna töötajad



Probleem:

Tundide kaupa arvuti taga istumine, käed ja pea vales asendis ning selg sundasendis või vales kaldes (nõrkusest või teadmatuses), tekitab tihtipeale seljavalusid. Tavalise tooli peal istudes vajub inimene väsides kõssi ning selgrootülid saavad ebaühtlaselt survet. Selja lülisamba piirkond on üle koormatud ja lihaspinge suureneb, mis tekitabki valu. Kuna surve selgrootülidele on ebaühtlane, võivad lülidevahelised diskid deformeeruda.

Ajendatuna sellest, et ETV2 kanalil näidati saadet teemal, kuidas tool tapab, otsustasid müügisekretärid hakata istuma hoopis pallidel. Kuna töökeskkonna parandamiseks peab ettevõtte tegema ka omapoolseid pingutusi, siis tuli töötajate endi poolt välja käidud soov toolide asemel palle kasutada, juhtkonnale väga meeldiva üllatusena.

Parima praktika tegevuse kirjeldus:

Müügiosakonnale osteti FitBall'id. Istumispalli eeliseks tooli ees on see, et pallil olles hoiab inimene õiget rühti ning treenib samal ajal ka selja- ja kõhulihaseid. Samuti ei takista pehme pall istuva inimese vereringlust. Pallil istudes paraneb vereringe, surve lülidevahelistele diskidele jaotub võrdselt ja ka aju saab paremini hapnikuga varustatud, mistõttu püsib kõrge kontsentratsioonivõime (tähelepanu ning õppimisvõime paraneb). Pallil istumine hoiab kõhu- ning seljalihased aktiivsetena, mistõttu kehaasend paraneb ega teki seljavalusid. On leitud, et see on kõige ökonoomsem istumise viis.

Siiski ei tohiks inimene istuda terve päeva töö juures ainult palli peal – palli on soovitatav tooli asemel kasutada mitu korda päevas paarkümmend minutit korraga.



Fotod: A. Le Coq. AS

Tulemused:

Istumispallid leiavad tihedat kasutamist nii müügisekretäride kui ka teiste osakondade töötajate poolt.