

Формирование эргономичной рабочей среды при помощи мячей FitBall

Предприятие: A. Le Coq. AS

Целевая группа лучшей практики: работники отдела продаж



Проблема:

Многочасовая сидячая работа за компьютером, при которой руки и голова находятся в неправильном положении, а спина – в принудительном положении или с неправильным наклоном (от слабости или по незнанию), зачастую вызывает боли в спине. Сидя на обычном стуле, человек, сгорбившись, оседает, и позвонки получают неравномерное давление. Область позвоночника перегружена, напряжение в мышцах увеличивается, что вызывает боли. Поскольку давление на позвонки неравномерно, межпозвоночные диски могут деформироваться.

Поводом для преобразования послужила передача по каналу ETV2 на тему «стул убивает», после просмотра которой секретари по продажам решили попробовать сидеть на мячах. Поскольку для улучшения рабочей среды предприятие должно прилагать определённые усилия, высказанное работниками желание использовать вместо стульев мячи оказалось для руководства очень приятным сюрпризом.

Описание действий лучшей практики:

В отдел продаж были куплены мячи FitBall. Преимуществом мяча для сиденья является то, что, сидя на мяче, человек поддерживает правильную осанку и одновременно тренирует мышцы спины и живота. Также мягкий мяч не препятствует кровообращению сидящего на нем человека. Сидение на мяче способствует улучшению кровообращения, давление на межпозвоночные диски распределяется равномерно, а мозг лучше снабжается кислородом, по причине чего сохраняется высокая способность к концентрации (внимание и способность к обучению улучшаются). Сидение на мяче поддерживает активность мышц живота и спины, поэтому положение тела исправляется, и боли в спине не возникают. Пришли к общему мнению, что это – самый экономный способ сидения.

Однако человеку нельзя целый день сидеть на работе на мяче – мяч рекомендуется использовать вместо стула несколько раз в день в течение двадцати минут за один раз.



Результаты:

Мячи для сидения широко используются как секретарями по продажам, так и работниками других отделов.