



VSS
VIŠJA STROKOVNA ŠOLA
MARIBOR

DIPLOMSKA NALOGA

SABINA VOLAJ



Maribor 2006

DOBA
EVROPSKO POSLOVNO IZOBRAŽEVALNO SREDIŠČE







VSS

VIŠJA STROKOVNA ŠOLA
MARIBOR

**PREDLOG ZA OPREMLJANJE PISARN Z
ERGONOMSKO OBLIKOVANIMI STOLI
SPINALIS PODJETJA HAM, D. O. O.**

SABINA VOLAJ

Predavateljica – mentorica: Manuela Krajnc, univ. dipl. ekon.

Mentor praktičnega izobraževanja v organizaciji Ham d.o.o.: Božo Volaj, oec.

Lektorica: Metka Pukšič, prof. slov. jezika

Prevod v tuji jezik: Andreja Hazabent Habe, prof. ang. in nem. jezika

Maribor 2006

DOBA

EVROPSKO POSLOVNO IZOBRAŽEVALNO SREDIŠČE



ZAHVALA

Ob zaključku študija bi želela izraziti zahvalo vsem, ki so kakorkoli pripomogli in mi omogočili izobraževanje in mi hkrati pomagali pri izdelavi zaključne diplomske naloge.

Zahvala je namenjena mojima mentorjema go. Manueli Kranjc in Božu Volaju za vso pomoč, koristne nasvete, dragocen čas in spodbudne besede.

Posebna zahvala seveda velja tudi moji družini, ki me je spodbujala in verjela vame.

KAZALO VSEBINE

1. UVOD	10
2. PODJETJE HAM, D. O. O.	11
3. PISARNIŠKA OPREMA IN ERGONOMIJA	12
3.1. Načrtovanje pisarniških prostorov	12
3.1.1. Mikroklimatski dejavniki delovnega mesta poslovne sekretarke	13
3.2. Dejavniki ugodja na delovnem mestu	13
3.3. Ergonomski standardi v pisarni	14
3.3.1. Kaj je ergonomija?	14
3.3.2. Ergonomsko oblikovanje delovnih mest	15
3.3.3. Ergonomski pisarniški stol	15
4. PREDSTAVITEV STOLA SPINALIS PODJETJA HAM, D. O. O.	17
4.1. Nastanek ideje in razvoj stola	20
4.1.1. Nastanek ideje	20
4.1.2. Preverjanje trga	21
4.1.3. Razvoj stola	21
4.2. Prodaja stola Spinalis	22
4.3. Analiza primerjave sedenja s klasičnim stolom	22
4.3.1. Način sedenja	23
5. ANKETA: DOŽIVLJANJE SPREMEMB, POVEZANIH Z AKTIVNIM NAČINOM SEDENJA	25
5.1. Namen in cilji raziskave	25
5.2. Zasnova ankete	26
5.3. Rezultati ankete	26
5.3.1. Prve bolečine v hrbtenici	26
5.3.2. Obstoječe težave	27
5.3.3. Prepoznavnost stola Spinalis	27
5.3.4. Opažanja po prvem dnevu sedenja na stolu	28
5.3.5. Opažanja po desetem dnevu sedenja	28
5.3.6. Časovni odziv telesa	29
5.3.7. Splošno počutje po koncu testiranja	29
5.3.8. Nakupni proces pisarniškega stola	29
6. PREDLOGI IZBOLJŠAV OPREMLJANJA PISARN	31
6.1. Napotki za zdravo sedenje	31

6.2. Raztezne vaje	32
6.2.1. Raztezne vaje za ramena in roke.....	32
6.2.2. Raztezanje za križ, boke in vrat	34
6.3. Predlog izboljšav delovnih razmer v pisarni.....	34
6.4. Izdelava spremnega besedila pri katalogu za predstavitev stola Spinalis podjetja Ham, d. o. o.....	35
7. ZAKLJUČEK	36
8. SEZNAM LITERATURE IN VIROV	38
9. PRILOGE.....	39

KAZALO SLIK

Slika 1: Vrste bolniških izostankov.....	16
Slika 2: Ergonomski položaj pri sedenju.....	16
Slika 3: Stol Spinalis.....	17
Slika 4: Aktivno sedenje.....	18
Slika 5: Sedalo na vzmeti.....	18
Slika 6: Hrbtne mišice in hrbtenica.....	19
Slika 7: Terapevtska žoga in stol Spinalis.....	20
Slika 8: Nagrade in priznanja za stol Spinalis.....	21
Slika 9: Primerjava sedenja s klasičnim stolom in terapevtsko žogo.....	23
Slika 10: Bolečine v hrbtenici.....	24
Slika 11: Ergonomsko aktivno sedenje.....	31
Slika 12: Raztezanje za ramena in roke.....	32
Slika 12: Raztezanje za ramena in roke.....	33
Slika 14: Raztezanje za roke, prsi in ramena.....	33
Slika 15: Raztezanje za križ, boke in vrat.....	34

KAZALO GRAFOV

Graf št. 1: Prve bolečine v hrbtenici.....	26
Graf št. 2: Obstoječe težave	27
Graf št. 3: Prepoznavnost stola Spinalis	27
Graf št. 4: Opažanja po prvem dnevu sedenja na stolu	28
Graf št. 5: Odziv telesa po desetem dnevu sedenja.....	28
Graf št. 6: Časovni odziv telesa.....	29
Graf št. 7: Splošno počutje po koncu testiranja.....	29
Graf št. 8: Financiranje stola Spinalis iz lastnih virov.....	30

KAZALO PRILOG

Anketni vprašalnik.....	41
Spremni dopis k prodajnemu katalogu.....	45

POVZETEK

Nepravilno sedenje povzroča bolečine v hrbtu in je drugi najpomembnejši vzrok za izostanek z dela. Zaradi prepogostega sedenja in neustreznih stolov ima težave s hrbtenico čedalje več ljudi.

V podjetju Ham, d. o. o., kjer sem zaposlena, izdelujemo ergonomsko oblikovane stole Spinalis, ki omogočajo aktivno sedenje in so namenjeni ljudem, ki sedijo več kot dve uri na dan.

V diplomski nalogi sem opredelila, da ergonomija in pravilno načrtovanje pisarn pomembno vplivata na učinkovitost delovnih nalog. Navedla sem bistvene prednosti sedenja na stolu Spinalis v primerjavi s klasičnim stolom.

Pri pripravi naloge sem uporabila več metod raziskovanja. Aktivni način sedenja, ki ga omogoča stol Spinalis, je popolnoma drugačen od običajnega stola; testirala sem osebe, ki stola niso poznale in nimajo zdravstvenih težav s hrbtenico. V anketi, ki sem jo izvedla med osebami, ki so na stolu sedele poskusno deset dni, sem ugotovila, da aktivni način sedenja na stolu Spinalis zelo pozitivno vpliva na počutje in splošno zadovoljstvo pri delu v pisarni. Na podlagi pridobljenih teoretičnih znanj sem izdelala predlog dopisa, ki bi ga lahko pošiljali delovnim organizacijam in ustanovam, kjer bi prikazali, kako pomembno učinkuje aktivno sedenje.

Nalogo sem zaključila z ugotovitvami in predlogom delodajalcu, da bi z investiranjem v stol Spinalis zmanjšali odsotnost z dela zaradi bolečin v hrbtu.

ABSTRACT

Back pain caused by incorrect sitting is the second most common reason for being absent from work. Most of the day is spent at work mainly sitting in a chair. The fact is that due to a too frequent sitting in unsuitable chairs more and more people suffer from back pain.

Ham d.o.o. company, where I work, produces ergonomic chairs Spinalis, which enable active sitting and are meant for those who are sitting more than two hours a day.

In my paper I described the proper way of sitting. I introduced the main advantages of sitting in a Spinalis chair.

In my paper I used various research methods. The active way of sitting, enabled by the Spinalis chair, differs completely from an ordinary chair. Therefore I questioned people with no knowledge of the chair and no problems with their backs. Through a questionnaire, which was given to people who tested the chair for ten days, I realised that the active way of sitting in the Spinalis chair has a positive effect on the way people feel when working in an office. On the basis of this theoretical knowledge I produced a proposition of a letter, which would be sent to various organisations and institutions, stressing the importance of the effect that such active way of sitting offers.

I concluded my paper with my findings and suggestions to an employer, to invest in the Spinalis chair that can reduce absence from work caused by back pain.

1. UVOD

Zdravje je ena najpomembnejših vrednot in prežema tako rekoč vsako področje človekovega življenja. Biti zdrav pomeni biti v telesno, duševno in socialno usklajenem, uravnoveženem stanju. Ko to občutimo, lahko rečemo, da smo zdravi. Takrat smo se sposobni prilagajati okolju, ki nas obdaja. Zdravje in blagodejni občutki, ki jih povzroča zdravje, naj nam bodo življenjsko vodilo, kar bo ne nazadnje pripomoglo k splošnemu življenjskemu optimizmu.

Zdravje ni samoumevno. Posameznik mora uzavestiti, da je treba zdravje varovati. Toda navadno smo do zdravja brezbržni in o njem ne razmišljamo mnogo; na zdravje pomislimo šele takrat, ko začne naše telo delovati nepravilno – na to nas telo opozori z neprijetnimi občutki, bolečino. Naše telo se obrambno upre iz različnih vzrokov, od vnosa nepravilne hrane do sprememb okolja. Delovno okolje poslovnega sekretarja je pisarniško in kot tako zahteva specifične ukrepe, namenjene varovanju zdravja in delovne sposobnosti, čemur sledita tudi večje zadovoljstvo in učinkovitost pri delu.

S tematiko o zdravem načinu sedenja želim opozoriti na skrb za zdravje v pisarni, se pravi, na kakšen način je mogoče prilagoditi delovno mesto. Težave namreč ne nastanejo čez noč, ampak se kopičijo, nato pa izzovejo veliko neprijetnosti in bolezni sodobnega časa.

Z ergonomsko ureditvijo delovnega mesta skušamo delo čim bolj prilagoditi človekovim fizičnim in psihičnim lastnostim ter zmanjšati oziroma preprečiti morebitne škodljive učinke na zdravje. Če je le mogoče, se torej odločimo za ergonomsko oblikovano delovno mesto oziroma ergonomsko pisarniško pohištvo, s katerim poskrbimo za udobno in zdravo delo v pisarni.

Namen diplomske naloge je opisati pomen in koristi, ki izhajajo iz pravilnega ergonomskega sedenja. Opredelila bom ergonomijo v pisarni in prednosti upoštevanja ergonomskih načel. Nepravilno sedenje in posledične bolečine v hrbtu so drugi najpomembnejši vzrok za izostanek z dela. Poslovni sekretar presedi na delovnem mestu dobršen del dneva. Zaradi vsakodnevnega dolgega sedenja in neustreznih stolov ima čedalje več ljudi težave s hrbtenico.

Cilj diplomske naloge je prek analize prikazati prednosti naložbe v nakup stola Spinalis in poudariti posledično manjšo odsotnost z dela zaradi poškodb hrbtenice.

2. PODJETJE HAM, D. O. O.

Zaposlena sem v manjšem podjetju Ham, d. o. o., v Ljubljani. Podjetje je bilo ustanovljeno leta 1990, in sicer v dejavnosti reklamnih napisov.

Leta 1999 je direktor podjetja Tomaž Ham zaradi bolečin v križu obiskal kar nekaj zdravnikov in fizioterapevtov. Ti so mu svetovali, naj med delom sedi na ortopedski žogi. Ugotovil je, da je sedenje na njej sicer zelo koristno, a pri delu precej naporno in nepraktično. Zato si je – zgolj za lastno uporabo – izdelal stol, ki je odlično posnemal sedenje na žogi, a še ni bil podoben pravemu stolu. Ko so si ga zaželele tudi stranke, ki so v podjetje hodile zaradi reklamnih napisov, je začel resno premišljevati o njegovi izdelavi in trženju. Samo zares inovativno podjetje ima dolgoročno možnost za uspeh na zahtevnem trgu z izdelki ali storitvami, ki jih trži. Le redke ideje preživijo pot do uspešne uresničitve. Od mnogih zamisli jih dospe v razvojno fazo in fazo proizvodnje le del. Od tehničnih novosti, ki so se že pojavile na trgu, jih preživi le četrtnina. Zato je potrebno, da razpolagamo s čim večjim številom idej, od katerih lahko izberemo zares dobre. Ravno inovativnost je našemu podjetju omogočila zelo uspešno poslovanje.

Poleg ponudbe reklamnih napisov se podjetje danes ukvarja še s proizvodnjo in trženjem stolov Spinalis. Stoli Spinalis so na tržišču že šesto leto in nimajo konkurence. Poslanstvo oziroma vizija podjetja je na domačem in tujem tržišču ozaveščati ljudi o tem, da je pravilna drža zelo pomembna za njihovo počutje, ter ponuditi naš stol vsakemu uporabniku, ki sedi več kot dve uri dnevno.

Trenutno poteka projekt »Spinalis v šole«. Septembra 2006 bo podjetje en prvi razred osnovne šole opremilo s stoli Spinalis in v časovnih intervalih spremljalo vpliv sedenja na teh stolih na razvoj otroka. Projekt bo financiralo podjetje, ki bo poleg stolov Spinalis plačalo tudi strokovnjaka za spremljanje počutja otrok.

3. PISARNIŠKA OPREMA IN ERGONOMIJA

3.1. Načrtovanje pisarniških prostorov

Premišljen in sistematičen način oblikovanja pisarniških delovnih mest pozitivno učinkuje tudi z ekonomskega vidika podjetja, saj prispeva k funkcionalnosti opravljanja delovnih nalog zaposlenih, povečuje njihovo zadovoljstvo in dobro počutje na delovnem mestu ter navsezadnje tudi zmanjšuje odsotnost zaradi bolezni, ki izhajajo iz neustreznega delovnega okolja. Na ta način lahko odkrijemo tudi slabe točke v procesu dela in tako sproti preverjamo delovne učinke (Herženjak in Markelj 2005, str. 49).

Z dobrim načrtovanjem pisarniških prostorov in opreme izboljšamo izrabo prostorov, ustvarimo primerne delovne razmere, optimiziramo pretok informacij in delo lažje nadzorujemo. Na delovnem mestu preživimo skoraj tretjino svojega časa. Le redki zaposleni imajo srečo, da lahko sodelujejo pri načrtovanju pisarniških prostorov. Pred kratkim smo v podjetju, kjer sem zaposlena, prenavljali pisarniške prostore. Celoten projekt je vodil strokovnjak na tem področju, zaposleni smo imeli pri načrtovanju možnost izraziti svoje želje in predloge. Če je le bilo možno, so bili ti tudi upoštevani.

Če dobro organiziramo pisarniški prostor, prihranimo čas, zmanjšamo delovno obremenitev in omogočimo hitrejše opravljanje dela. Veliko ljudi o tem niti ne razmišlja, ker se hitro navadi na delovno okolje, pa čeprav ni idealno (Marinko 2005, str. 10).

Splošni dejavniki, ki pomembno vplivajo na ustreznost pisarniškega delovnega okolja, so:

- osvetlitev prostorov. Dnevna svetloba mora biti zadostna, na delovno mizo mora padati z nasprotne strani, kot je dominantna roka, umetna svetloba mora biti stropna, enakomerna in zadostna;
- barve v prostoru. Barva nam omogoča prijetno počutje, zato naj prevladujejo tople, pastelne barve, ki naj bodo svetle in pomirjajoče, izrazite barve niso primerne;
- izolacija pred kvarnimi vplivi. Celotno okolje naj bo čisto, izolirano od zunanjih kvarnih vplivov (hrupa, vibracij, sevanja);
- klimatske razmere. V zimskem času morajo biti prostori primerno ogrevani, poleti pa hlajeni; zagotovljena mora biti tudi ustrezna vlažnost zraka (40 % v zimskem in 60 % v poletnem času) in stalno zračenje (Smolar 2001, str. 21).

3.1.1. Mikroklimatski dejavniki na mojem delovnem mestu

Kot rečeno, smo v podjetju, kjer sem zaposlena, pred meseci prenavljali pisarniške prostore. Pri tem smo mojo pisalno mizo prestavili na prostor s primernejšo svetlobo. Delavci so zamenjali stropna svetila z novimi, enakomerno razporejenimi umetnimi svetili. Nove barve so drastično spremenile videz prostora; belo barvo je zamenjala oranžna barva. Ker so stene zelo visoke in je celoten prostor zelo velik, je učinek zelo dober. Kot zanimivost gre omeniti, da stranke, ki prihajajo k nam zaradi druge dejavnosti (reklamnih napisov), pozitivno komentirajo spremembo. Nova barva večino strank asociira na pozitivno energijo. Ta barva tudi name vpliva pozitivno.

Ker je proizvodnja v neposredni bližini pisarniških prostorov, je včasih zelo moteč hrup, prisoten v delavnici. Delavnica in pisarna sta sicer ločeni z dvojimi vrati, vendar hrupa ni mogoče izolirati v celoti. Ta je zlasti moteč pri telefonskih razgovorih ali sestankih.

Klimatske razmere so zadovoljive, saj imamo možnost stalnega prezračevanja prostora, prostori so klimatizirani in ustrezno ogrevani.

3.2. Dejavniki ugodja na delovnem mestu

Pisarna je naše ogledalo. Odraža nas in naš odnos do dela ter naše počutje v njej. Pisarna lahko predstavlja drugi dom, kar pa še ne pomeni, da naj bi v njej ustvarili domače vzdušje. Je prostor, kjer preživimo vsaj tretjino dneva; prostor, kjer se izvajajo pisarniški in upravni posli, administrativni opravki in naloge. Ko si urejamo poslovni prostor, razmislimo predvsem o tem, kakšna je narava našega dela in s kakšnimi strankami imamo opravka. Za zdravo delo v pisarni je pomembno predvsem ergonomsko prilagojeno pohištvo. To naj se prilagaja telesu, naj bo moderno, ekonomično in praktično. Namen oblikovanja pisarne kot delovnega mesta je zmanjšati napore, ki jih delo zahteva od delavca, hkrati pa zmanjšati tudi izgube časa in materiala.

Vsak uslužbenec si lahko sam prilagodi svoje delovno mesto, ne da bi kakor koli posegal v ureditev svojega delovnega mesta. V pisarni si zaposleni sami ustvarimo svoje delovno okolje in s tem zagotovimo dobro počutje na delovnem mestu, povečamo svojo storilnost in uspešnost. Od delavcev v podjetju se pričakujeta prilagodljivost in ustvarjalnost, k čemur naj bi prispevala tudi pisarna kot prostor, pripravljen za spremembe in novosti; z razvojem se spreminjata tudi oblika in način dela v pisarni.

Delo v prijetni pisarni z veliko prostora in svetlobe pozitivno vpliva na naše psihofizične sposobnosti. Pisarne ne postajajo le vedno lepše, ampak tudi čedalje funkcionalnejše. Vse večja pozornost se namenja barvam, ustvarjalnosti, naravni svetlobi ... Boljši videz pritegne tako zaposlene kot stranke, in bolj ko je pisarna prijetna, več časa bodo zaposleni prebili v njej. Če smo pozorni na ureditev prostora, bodo zaposleni bolj produktivni, zdravi in srečni.

K prijetnemu vzdušju v pisarni prispevajo tudi rastline, ki poleg estetske in sprostitvene funkcije prostor tudi razstrupljajo. Vsi ti stimulatívni dejavniki ponujajo različne smernice za dvig ugodja na delovnem mestu, osebnega zadovoljstva in dodatne kvalitete bivanja v pisarni (Herženjak in Markelj 2005, str. 51).

3.3. Ergonomski standardi v pisarni

3.3.1. Kaj je ergonomija?

Beseda ergonomija izhaja iz grških besed *ergon*, kar pomeni delo, in *nomos*, kar pomeni načelo ali zakon. Njen pomen je prvi opredelil poljski učenjak, filozof in naturalist Wojciech Jastrzebowski. Ergonomijo je opisal kot »znanost o delu« (Herženjak in Markelj 2005, str. 52).

Pri ergonomiji gre za tehnično oziroma organizacijsko prilagajanje dela delavčevim zmogljivostim. Če se izkaže, da zahteve dela niso skladne z zmogljivostjo posameznega organa, ne bi smeli najprej pomisliti na zamenjavo delovnega mesta, ampak poiskati razbremenitev.

Ergonomija je multidisciplinarna veda, sestavljena iz strok spoznavne in izvajalske ergonomije. Z njenimi ukrepi želimo ustvariti telesno in duševno ravnotežje med človekom in njegovim bivalnim oziroma delovnim okoljem (Sušnik 1992, str. 7).

Ergonomija je torej znanstvena disciplina, ki je zanesljivo potrebna in koristna pri razvijanju delovnih procesov. Ergonomska znanja so pomembna tudi za konstrukcijo delovnih procesov in opreme v pisarnah, saj vemo, kako pomembni sta za človekovo zdravje in počutje in njegovo storilnost pisarniška oprema (stol, miza ...) in urejenost prostora. Področje ergonomije torej zajema človekovo delo nasploh, ne glede na to, kje to delo opravlja.

3.3.2. Ergonomsko oblikovanje delovnih mest

Ergonomska načela pomenijo pri oblikovanju delovnih mest temelj dejanske humanizacije dela. Razdeljena so na:

- antropometrično oblikovanje delovnih mest, katerega cilj je prilagoditev delovnega mesta in elementov za opravljanje s strojem telesnim meram človeka;
- psihološko oblikovanje delovnih mest, ki delavcu zagotavlja prijetno okolje;
- ekološko oblikovanje delovnih mest, ki obsega prilagajanje delovnih pogojev;
- fiziološko oblikovanje delovnih mest, ki obsega prilagajanje metod dela človeškemu telesu;
- oblikovanje delovnih mest, ki omogoča najugodnejše zajemanje vidnih in slušnih informacij kakor tudi informacij, ki jih človek dobi s tipom;
- organizacijsko oblikovanje delovnih mest, katerega namen je prilagajanje delovnega časa biološkemu dnevnu nihanju učinka z organizacijo režima odmorov in usposabljanja za delo;
- oblikovanje delovnih mest v skladu z zahtevami varnosti pri delu, ki obsegajo ukrepe za preprečevanje poškodb in nesreč pri delu (Polajnar, Vrhovnik 2000, str. 156).

Pri načrtovanju ureditve in opremljanju delovnih mest v pisarnah ni pomembna zgolj ureditev posameznih elementov, to je delovnih sredstev, dejavnikov okolja in ostalih delovnih pogojev. Mnogo bolj pomembno je, da so vsi ti elementi urejeni v sinhrono celoto, ki je optimalno organizirana po meri zaposlenega (Herženjak in Markelj 2005, str. 52).

3.3.3. Ergonomski pisarniški stol

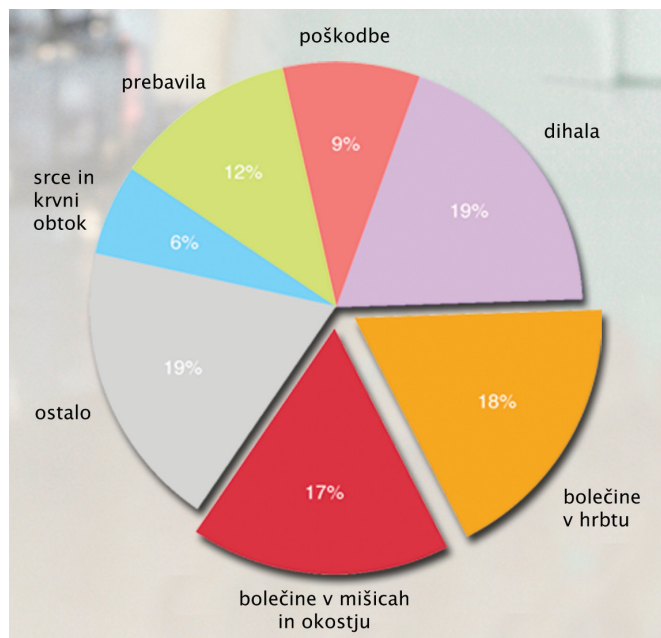
Eden od najpomembnejših komponent pisarniškega delovnega okolja je ergonomsko oblikovan stol. Položaj sedenja pred računalnikom je ergonomičen, kadar je naša drža vzravnana, kolena in stegna rahlo nagnjena naprej, stopala pa plosko položena na tla. Tudi položaj rok naj bo s komolci v višini tipkovnice. Teh zahtev pri nespremenljivi višini mize navadno ni mogoče izpolniti. Pri izbiri stola je pomembno, da naslonjalo omogoča oporo srednjemu in spodnjemu delu hrbtenice.

Ergonomsko pravilno oblikovan stol se prilagaja telesu in njegovim gibom tako, da je medenica pravilno podprta, drža hrbtenice pa sproščena in naravna. Sedež in nastavljiva opora za hrbet morata biti izdelana tako, da je držo pri sedenju mogoče spreminjati.

Naša družba postaja čedalje bolj »sedeča«. Večino časa presedimo – bodisi v službi, šoli, avtu, letalu, bodisi pred televizorjem, kinu in še bi lahko naštevali. Tako ne preseneča, da kar 60 % ljudi trpi zaradi bolečin v hrbtu, delež pa iz leta v leto še narašča.



Slika 1: Vrste bolniških izostankov

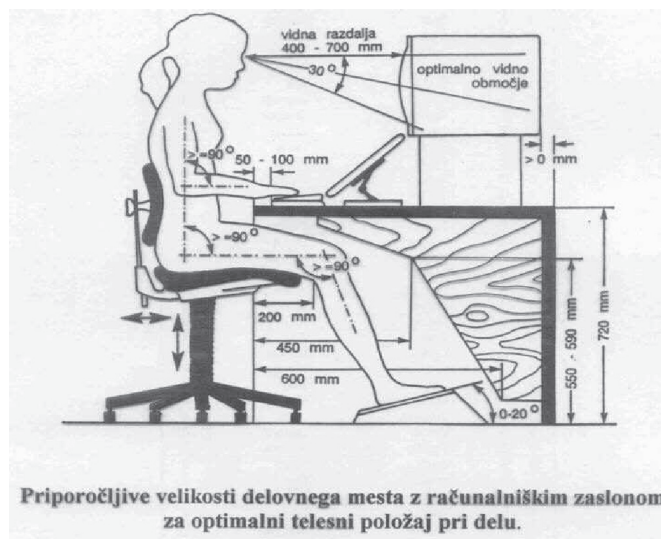


Vir: Internetne strani podjetja Ham, d. o. o., 2006

Izostanki zaradi bolečin v predelu hrbtenice trajajo v povprečju 20–25 dni. Tako dolga odsotnost z dela pomeni za delodajalca velik strošek, če ne že poslovno škodo. Aktivno sedenje, ki ga omogoča stol Spinalis, je najboljša metoda za preprečitev nastanka bolečin v predelu hrbta za vse, ki na delovnem mestu presedijo po več ur.



Slika 2: Ergonomski položaj pri sedenju



Vir: Internetna stran pfmb.uni-mb



4. PREDSTAVITEV STOLA SPINALIS PODJETJA HAM, D. O. O.

Slika 3: Stol Spinalis



Vir: Interno gradivo podjetja Ham, d. o. o.

Stoli Spinalis in običajni pisarniški stoli so si podobni samo na prvi pogled. Spinalis se od vseh drugih stolov razlikuje po v vse smeri gibljivem sedežu, ki omogoča aktivno sedenje.

Aktivno sedenje:

- razbremeni diskuse in vretenca,
- izboljša držo,
- zmanjša bolečine pri okvarjeni hrbtenici,
- krepi hrbtne in trebušne mišice,
- zaradi gibanja se poveča prekrvavitev celotnega telesa, kar izboljša koncentracijo in počutje.



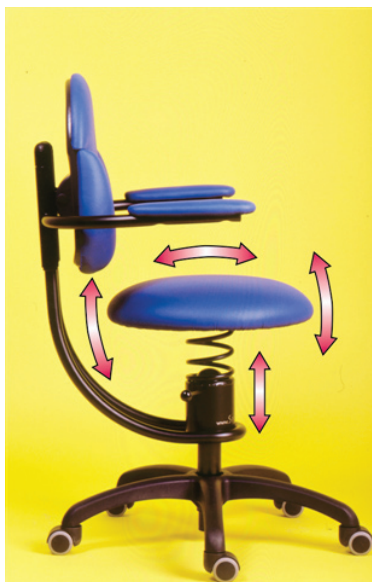
Slika 4: Aktivno sedenje



Vir: Internetne strani podjetja Ham, d. o. o., 2006

V vse smeri gibljivi sedež, ki se ob vsakem nagibu telesa pomakne v smeri giba medenice in hrbtenice, zagotavlja, da sta hrbtenica in medenica ves čas v pravilnem položaju. Ker so mišice zaradi pravilnega sedenja ves čas aktivne, s tem krepijo in razbremenjujejo diske in vretenca, kar preprečuje nastanek poškodb in bolečin hrbtenice. Le zdravi pa lahko uživamo življenje v polni meri.

Slika 5: Sedalo na vzmeti



Vir: Interno gradivo podjetja Ham, d. o. o.

Prvi vtis

Prvi občutek je vsekakor nenavaden, saj smo vajeni običajnih stolov s fiksnim sedalom, na katerih sedimo s sproščenimi hrbtnimi mišicami, kar vodi v okvare hrbtenice. Osnovna zamisel stola Spinalis je sedenje na terapevtski žogi, na kateri je treba ves čas vzdrževati ravnotežje, kar je prvih nekaj ur ali dni morda malce naporno, vendar se po nekaj dneh na to odlično privadimo. Telo potrebuje nekaj dni, da se privadi na aktivno sedenje; ko pa se na to privadi, večurno sedenje ni več težava in po koncu delovnega dne nas hrbet ne boli, saj so krepke hrbtne mišice prevzele odločilno vlogo podpore hrbtenici.



Privajanje na stol

V povprečju traja prva faza privajanja nekaj ur, druga faza pa lahko traja od nekaj dni do dveh tednov, nato se mišice okrepijo in prevzamejo vlogo nosilca hrbtenice. Po dveh ali treh dneh se lahko pojavi rahla bolečina – mišično vnetje in običajno traja dan ali dva. To je normalna reakcija na aktivnost in odličen znak, da so mišice, ki so bile prej neaktivne, zdaj postale aktivne in so začele prevzemati vlogo nosilca hrbtenice.

Komu je stol namenjen

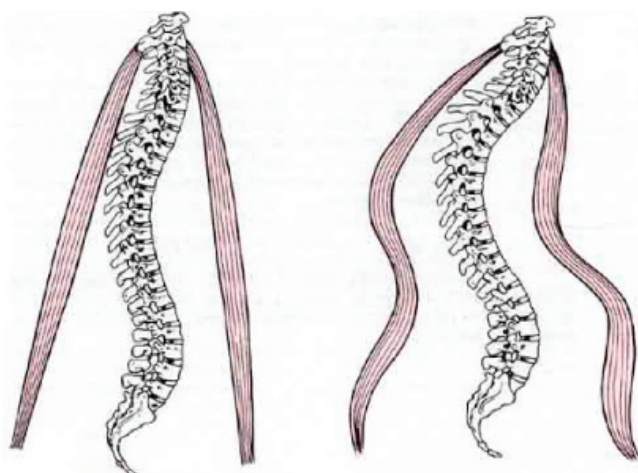
Stol Spinalis je priporočljiv za vse, ki sedijo več kakor dve uri dnevno, saj preprečuje poškodbe in bolečine, ki nastajajo zaradi dolgotrajnega sedenja na običajnih stoli s fiksnim sedalom. Še posebno priporočljiv je za odraščajočo mladino, ki čedalje več časa presedi pri učenju ali pred računalnikom, njihove hrbtne mišice pa zaradi pomanjkanja gibanja in hitre rasti niso dovolj močna opora hrbtenici.

Osebe z okvarjeno hrbtenico

Bolečine v hrbtu spadajo med najpogostejše vzroke obiskov pri zdravniku. Najbolj razširjene so okvare medvretenčnih ploščic, ki se najpogosteje pojavijo v spodnjem hrbtnem predelu. S temi težavami se na polikliniki, oddelku za ortopedijo, srečuje 20 odstotkov pacientov, v zasebnih praksah pa še mnogo več. Po odpravi akutnih bolečin je pomembno, da hrbtenico noč in dan varujemo pred obremenitvami.

Vsem potencialnim uporabnikom z že okvarjeno hrbtenico (hujša poškodba, že operirana hrbtenica, zahtevna diagnoza) priporočamo posvet z njihovim ortopedom, ki naj svetuje, ali je stanje pacienta že ustrezno za uporabo terapevtske žoge ali stola Spinalis.

Slika 6: Hrbtne mišice in hrbtenica



Če so vaše hrbtne mišice v primernem stanju, dobro podpirajo hrbtenico (levo), če pa so oslabele, se drži hrbtenice poslabša in lahko pride do poškodb (desno).

Vir: Internetna stran Hrbtenica, 2006

Mnenja zdravnikov in ortopedov

Nič koliko kliničnih preizkusov po vsem svetu je že bilo opravljenih na terapevtskih žogah, ki so osnovni koncept stolov Spinalis; vsi po vrsti so pokazali, da je aktivno sedenje edini koristen način sedenja, saj se z istočasnim gibanjem medenice aktivirajo mišice in s tem preprečujejo napačne gibe, ki bi lahko povzročili poškodbe in bolečine v hrbtu.

Slika 7: Terapevtska žoga in stol Spinalis



Vir: Interno gradivo podjetja Ham, d. o. o.

4.1. Nastanek ideje in razvoj stola

Čeprav je stol Spinalis naključna inovacija – ki pa je uspešno zaživela na slovenskem tržišču in se vse bolj uveljavlja tudi na tujih trgih –, potek od nastanka ideje do plasiranja izdelka na tržišče ne odstopa od poteka drugih večjih in uspešnih podjetji in njihovih proizvodov.

4.1.1. Nastanek ideje

Ideja za nastanek novega izdelka se je porodila direktorju. Zaradi težav s hrbtenico je po nasvetu zdravnikov in fizioterapevtov uporabljal za sedenje ortopedsko žogo, kar se je po več urah izkazalo za naporno in nepraktično nadomestilo klasičnega stola. Tako je najprej izdelal stol za lastno uporabo, ki je odlično posnemal sedenje na žogi, a še ni bil podoben pravemu stolu. Ker so zanimanje izkazali znanci in stranke, ki so prihajale v podjetje zaradi reklamnih napisov, se je porodila ideja o poslovnem vidiku. Tako je direktor začel premišljevat o njegovi izdelavi in trženju. Povečalo se je povpraševanje, ki je zahtevalo ponudbo oz. proizvodnjo in prodajo izdelka na trgu.

4.1.2. Preverjanje trga

Ker je bil odziv na stol presenetljiv, so morali stol preveriti tudi strokovnjaki. Direktor podjetja je navezal stik z zdravnikom ortopedom, prof. dr. Jankom Popovičem, ki pa je bil med prvim telefonskim razgovorom precej skeptičen. Po obisku pa mu je zanj čestital, kar ga je spodbudilo, da ga je začel izdelovati tudi za druge uporabnike. Tako se je začelo zbiranje mnenj in referenc še na drugih strokovnih področjih (gospodarsko, poslovno, zdravstveno) ter preverjanje trga.

4.1.3. Razvoj stola

Oblika stola je bila v osnovi že zastavljena, dodelati je bilo treba še posamezne podrobnosti. V sodelovanju z arhitekti, oblikovalci in podobnimi strokovnjaki so uspešno izbrali ustrezne materiale, barve ter izdelavo in dobavo posameznih delov stola. Temu primerno je bilo treba delovne prostore razširiti in dopolniti z ustrežno tehnologijo, kadrom in materiali. Poleg vsega vloženega truda sta dodala izdelku piko na i potrdilo patenta in zaščita blagovne znamke.

Bistvo vsakega izdelka ali storitve je kakovost. Tako je bilo treba izdelek testirati, saj je to pogoj, da se izdelek pojavi na tržišču. Stol Spinalis je prejel potrdilo o skladnosti, ki ga je sprejel Državni zbor Republike Slovenije leta 1995. Ta certifikat zagotavlja, da so izpolnjene zahteve iz tehničnih predpisov in standardov. Izdelek je prejel tudi poročilo slovenskega inštituta za kakovost in meroslovje, priznanje za kakovost, ki ga podeljuje Obrtna zbornica Slovenije, ter druge nagrade in priznanja.

Slika 8: Nagrade in priznanja za stol Spinalis



Vir: Interno gradivo podjetja Ham, d. o. o.

4.2. Prodaja stola Spinalis

Ni dovolj, da podjetje samo proizvaja oziroma prodaja. Podjetje mora množično opozoriti nase; to naredi tako, da zna uporabljati kombinacije različnih medijev, ki predstavijo njegove izdelke. Zaradi specifičnosti izdelka uporabljamo svetovalni način prodaje. Potrošnik mora biti dobro obveščen o koristih, ki jih omogoča izdelek; če karakteristik izdelka ne pozna dobro, zanj ne bo pokazal zanimanja.

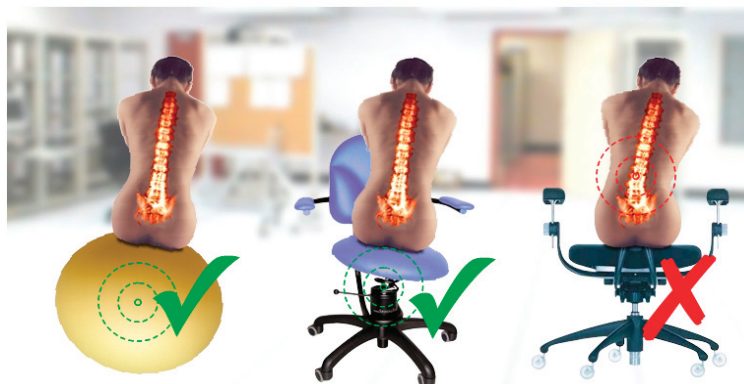
Za promocijo stola Spinalis so vsekakor pomembni katalogi, prospekti, oglasi, individualne predstavitve po večjih podjetjih, promocije po nakupovalnih središčih ter udeležba na sejmih. Prepričana sem, da imajo na nakupne odločitve pri nakupu stola Spinalis zelo velik vpliv reference in svetovanje prodajalcev. Tako so najboljši način priporočil navdušeni kupci, ki stol Spinalis priporočajo naprej. Gibljivi delovni stol Spinalis je prejel že veliko nagrad in pridobil certifikate, ki jamčijo za njegovo varnost, uporabnost in kakovost.

4.3. Analiza primerjave sedenja s klasičnim stolom

Pasivno sedenje na klasičnih, mirujočih stoli, ki dajejo oporo in naslon telesu, dopušča veliko različnih, močno škodljivih položajev, ki kvarijo hrbtenico in škodujejo našemu zdravju. Ob vsakem gibu vretenca pritiskajo na diskuse, kar sčasoma povzroči poškodbe in okvare hrbtenice, ki so povezane z neznosnimi bolečinami.

Aktivno sedenje na stolu Spinalis posnema aktivno sedenje na ortopedski žogi – krepi hrbtne in trebušne mišice, sili v pravilno držo, in s tem preprečuje bolečine v hrbtenici. Ortopedsko žogo v zdravstvu že dolgo priporočajo vsem z okvaro hrbtenice. Priporočljiva je tudi za otroke, saj jih sili v aktivno sedenje – pravilno držo, krepitev hrbtnih in trebušnih mišic.

Slika 9: Primerjava sedenja s klasičnim stolom in terapevtsko žogo



Vir: Internetne strani podjetja Ham, d. o. o., 2006

Glavna prednost aktivnega sedenja je stalna obremenitev hrbtnih mišic. S stalno obremenitvijo hrbtnih mišic se te krepijo, kar ima ugodne posledice, kot so:

- povečana prekrvavitev,
- okrepljene hrbtne in trebušne mišice,
- razbremenjeni diskusi in vretenca,
- odpravljanje bolečine pri nepoškodovani hrbtenici,
- zmanjšanje bolečin pri že okvarjeni hrbtenici,
- izboljšana drža.

4.3.1. Način sedenja

Stol Spinalis omogoča dva načina sedenja.

√ Delovni način

Sedemo na sredino sedalne površine, ne da bi se pri tem naslanjali na naslon. Višino sedalne površine namestimo tako, da je notranji kot med golenico in stegenico najmanj 90 stopinj. Poleg tega je najboljša višina, ko so kolki malo višje od kolen. To je aktivni način sedenja, ki je imitacija sedenja na ortopedski žogi, pri čemer so aktivne trebušne in hrbtne mišice. Ker je sedalna površina gibljiva, vzdržujemo medenico in hrbtenico v naravnem fiziološkem položaju.

√ Mirovni način

Sedemo čisto nazaj proti naslonu sedeža, ki se popolnoma prilagodi telesu. Tako naslonjeni s pravilno podprtim in nameščenim ledvenim delom razbremenimo medvretenčne ploščice, hrbtenica pa ostane v pravilnem položaju. Višino podpore za komolce namestimo tako, da so komolci v pravem kotu, ramenski sklep pa ostane v nevtralnem položaju. S tem razbremenimo mišice ramenskega sklepa.

Slika 10: Bolečine v hrbtenici



Vir: Internetne strani podjetja Ham, d. o. o., 2006

5. ANKETA: DOŽIVLJANJE SPREMEMB, POVEZANIH Z AKTIVNIM NAČINOM SEDENJA

Pri svojem delu se dnevno srečujem z ljudmi, ki se zanimajo za nakup stola Spinalis. Za nakup se običajno odločijo zaradi zdravstvenih težav, v zadnjem času pa opažamo, da je zaradi razpoznavnosti izdelka in ozaveščenosti vedno več ljudi, ki se za nakup stola Spinalis odločajo iz preventivnih razlogov. Res je, da cena ni majhna, toda v primerjavi z vrednostjo zdravja je ta naložba nizka. Sicer pa če preračunate, je zdravje kot tako neprecenljivo, obiski fizioterapevta in terapije pa so dragi, morda se odločimo celo za samoplačniški zdravniški poseg, da ne omenjamo dolgih tednov izostanka z dela in s tem povezane izgube prihodka.

Dobrega zdravja žal ni mogoče kupiti. Stol Spinalis je preizkušen, njegovo vrednost potrjujejo tudi mnenja več tisoč uporabnikov.

5.1. *Namen in cilji raziskave*

Cilje ankete opredeljujejo naslednja vprašanja:

- Katere težave se pojavljajo pri sedečem delu?
- Kdaj se pojavijo prve težave?
- Kakšna je prepoznavnost stola Spinalis?
- Kakšni občutki so po prvem in zadnjem dnevu testiranja?
- Časovni odziv telesa na aktivno sedenje?
- Kateri dejavnik je odločilen pri nakupu?
- Kdo sprejema nakupne odločitve?

5.2. Zasnova ankete

Z anketo želim ugotoviti počutje na delovnem stolu Spinalis pri osebah, ki so prvič dlje časa sedele na stolu, in analizirati počutje po desetdnevnem sedenju na stolu. Anketirala sem deset oseb, ki opravljajo delo poslovnega sekretarja. Za ugotavljanje počutja pred delom na stolu Spinalis in po njem sem vsem anketiranim osebam predložila vprašalnik, ki so ga izpolnjevale po testnem sedenju na stolu Spinalis. Deset delovnih dni so pri opravljanju svojega dela sedeli na stolu Spinalis. Predstavila sem jim stol in jim prikazala pravilen način aktivnega sedenja.

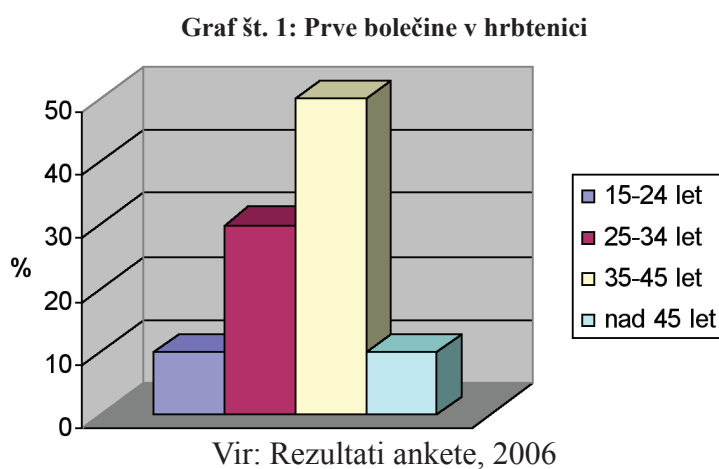
5.3. Rezultati ankete

Testiranje sem opravila na desetih osebah. Od tega:

- je bilo 90 odstotkov žensk in 10 odstotkov moških;
- je bilo 30 odstotkov testiranih starih od 25 do 34 let, 40 odstotkov od 35 do 45 let in 30 odstotkov nad 45 let;
- 90 odstotkov opravlja sedeče delo več kot sedem ur, 10 odstotkov pa več kot devet ur;
- je 30 odstotkov zaposlenih v javnem zavodu, 40 odstotkov v majhnem podjetju in 30 odstotkov velikem podjetju.

5.3.1. Prve bolečine v hrbtenici

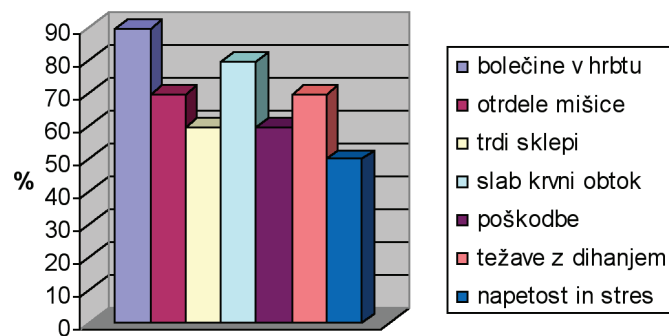
Z grafa št. 1 je razvidno, da se prve bolečine v hrbtenici najpogosteje pojavljajo v starosti od 35 do 45 let.



5.3.2. Obstoječe težave

Anketiranci imajo največ težav z bolečinami v hrbtu, otrdelimi mišicami, nato s slabim krvnim obtokom, dihanjem, poškodbami zaradi pogostega ponavljanja enakih gibov in v veliki meri tudi z napetostjo in stresom.

Graf št. 2: Obstoječe težave

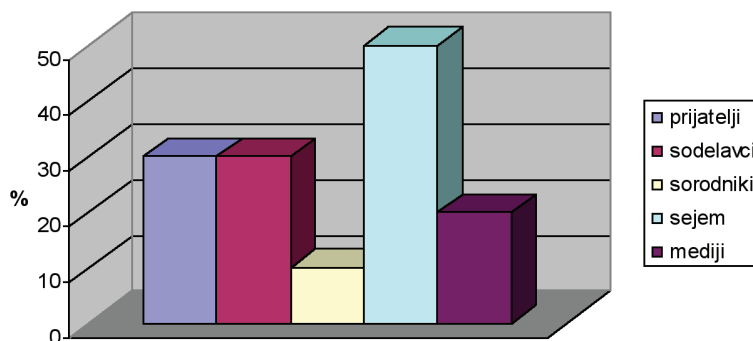


Vir: Rezultati ankete, 2006

5.3.3. Prepoznavnost stola Spinalis

Vsi anketiranci so stol Spinalis že poznali, vendar niso še nikoli sedeli na njem. Z grafa št. 3 je razvidno, da so največ informacij o stolu dobili na sejmu in prek sodelavcev. V manjši meri so se s stolom seznanili prek različnih vrst oglaševanja in prijateljev.

Graf št. 3: Prepoznavnost stola Spinalis

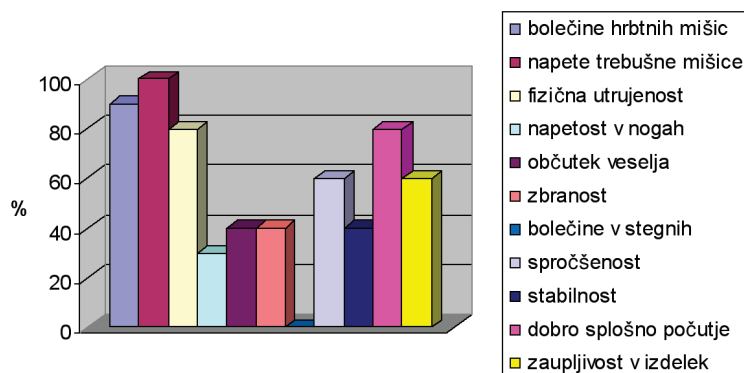


Vir: Rezultati ankete, 2006

5.3.4. Opažanja po prvem dnevu sedenja na stolu

Vse anketirance je pritegnila tako oblika stola kot aktivni način sedenja na stolu. Po prvem dnevu sedenja na stolu so vsi anketiranci čutili napete trebušne mišice. Večinoma so čutili začetne bolečine zaradi aktiviranja hrbtnih mišic. Sledila je fizična utrujenost, s čimer se je poslabšalo tudi splošno počutje. Manjša je bila tudi zbranost, tako da zaupanje v izdelek po prvem dnevu ni bilo ravno najboljše.

Graf št. 4: Opažanja po prvem dnevu sedenja na stolu

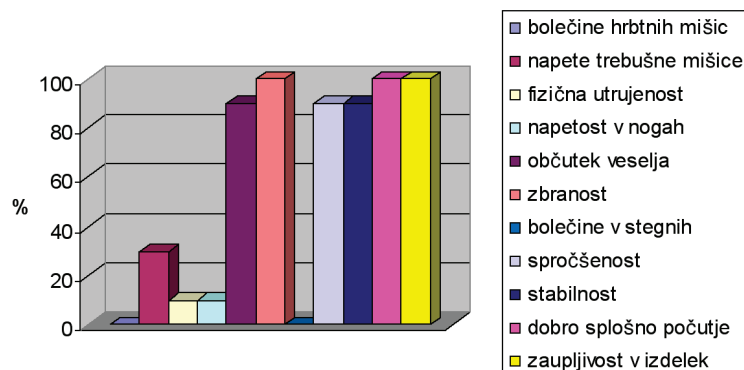


Vir: Rezultati ankete, 2006

5.3.5. Opažanja po desetem dnevu sedenja

Opažanja vseh anketirancev so se po desetem dnevu sedenja na stolu Spinalis bistveno spremenila. Poročali so o dobrem splošnem počutju, zaupanju v izdelek in veselju do dela. Spročšenost in stabilnost na stolu sta bili zelo dobri. Bolečine hrbtnih in trebušnih mišic so večinoma izginile. Fizična utrujenost je bila zaznana le pri enem uporabniku.

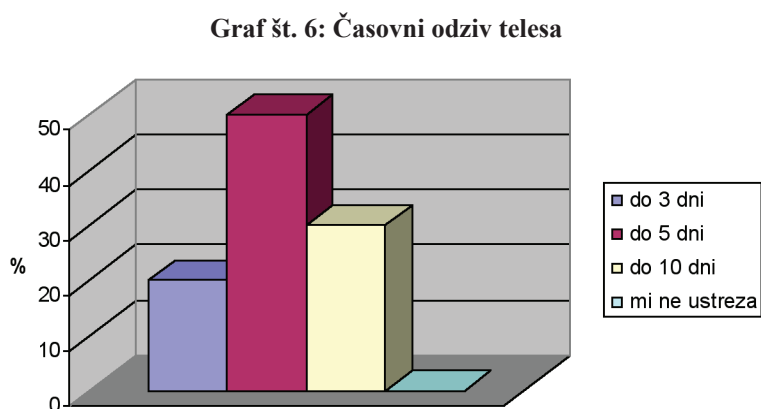
Graf št. 5: Odziv telesa po desetem dnevu sedenja



Vir: Rezultati ankete, 2006

5.3.6. Časovni odziv telesa

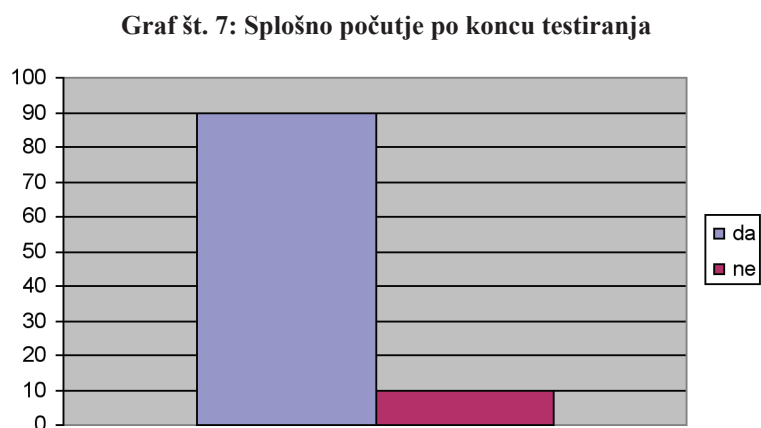
Z grafa št. 6 je razvidno, da so anketiranci osvojili sedenje na stolu Spinalis povprečno v petih delovnih dneh.



Vir: Rezultati ankete, 2006

5.3.7. Splošno počutje po koncu testiranja

Z grafa št. 7 je razviden jasen rezultat. Splošno počutje zaposlenih se je izboljšalo kar v 90 %. Pomembno je, da so spoznali, da si lahko pri svojem zdravju in boljšem počutju pomagajo s stolom Spinalis.



Vir: Rezultati ankete, 2006

5.3.8. Nakupni proces pisarniškega stola

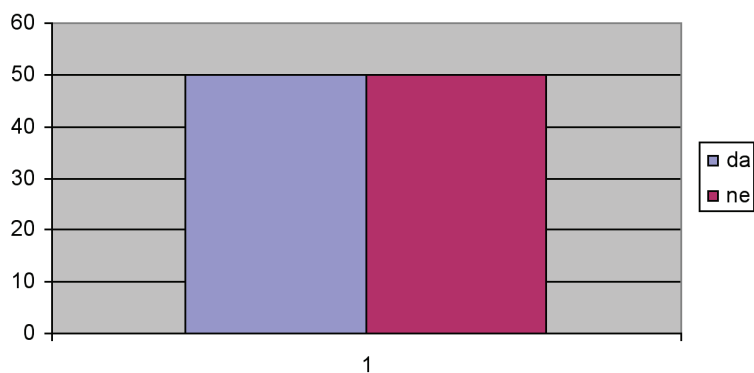
Kljub vsem pozitivnim učinkom, ki so jih anketiranci spoznali ob sedenju na stolu Spinalis, bi se jih za nakup iz lastnih finančnih sredstev odločila samo manjšina. Povedali so, da je stol Spinalis predrag (glej graf št. 8).

Res je, da cena ni majhna, toda v primerjavi z vrednostjo zdravja je ta naložba nizka. Cena za najosnovnejši in najbolj prodajan model Klasik je 95.040,00 SIT. Kot garancijo za dober nakup lahko vsak kupec vrne stol v 30 dneh od dne nakupa, če z stolom ni zadovoljen.

Ker sem predvidevala, da se nakupni proces v zasebnih podjetjih razlikuje od nakupnega procesa v javnih podjetjih, sem se pogovorila z vodjo investicij v javnem podjetju, direktorjem večjega in direktorjem manjšega zasebnega podjetja. Te sem zaprosila, naj mi navedejo pomembne omejitve, ki jih spremljajo pri nakupnem procesu. V pogovoru z njimi sem ugotovila naslednje:

- Kdor sprejema nakupno odločitev v zasebnem podjetju, se obnaša kot končni kupec, ki kupuje izdelke za lastno rabo.
- Je racionalnejši in preuči več možnih ponudb, saj je odgovoren svojemu nadrejenemu, razen če je on direktor. Tukaj naj navedem, da se odločevalci obnašajo racionalneje v večjih podjetjih.
- V podjetjih, ki so financirana z javnimi sredstvi, so investicijska sredstva zakonsko regulirana, zaradi česar proces vključuje tudi zbiranje dobavitelja prek javnih razpisov; ta se obnašajo še racionalneje od zasebnih podjetij.

Graf št. 8: Finaciranje stola Spinalis iz lastnih virov



Vir: Rezultati ankete, 2006

6. PREDLOGI IZBOLJŠAV OPREMLJANJA PISARN

6.1. *Napotki za zdravo sedenje*

Aktivno sedenje, ki ga omogoča stol Spinalis, je najboljša metoda za preprečitev nastanka bolečin v predelu hrbta za vse, ki na delovnem mestu presedijo po več ur.

Drugi ergonomski stoli sicer omogočajo lažje delo, vendar je za pravilno držo na navadnem ergonomskem stolu potrebno veliko discipline in samokontrole. Stol Spinalis pa v nasprotju z navadnim ergonomskim stolom sili v aktivno sedenje.

Slika 11: Ergonomsko aktivno sedenje



Vir: Interno gradivo podjetja Ham, d. o. o.

6.2. Raztezne vaje

Človeško telo ni bilo ustvarjeno za dolgotrajno sedenje. Da bi zmanjšali negativne posledice pisarniškega dela na naš organizem, delo večkrat prekinimo in naredimo nekaj razgibalnih ali razteznihi vaji kar na stolu Spinalis ali na običajnem, klasičnem stolu. Gre za preprosto dejavnost, ki izboljša počutje.

Čeprav so raztezne vaje preproste, je pomembno, da jih pravilno izvajamo. Napetost pri raztezanju naj bo le takšna, da se dobro počutite. Pri raztezanju ne smete čutiti pretiranih bolečin.

6.2.1. Raztezne vaje za ramena in roke

Zaradi mirnega položaja ali napetosti za računalnikom smo precej otrdeli. Naslednje vaje naredite kadar koli med dnevom, ko boste začutili togost v vratu ali ramenih.

- Prekrižajte prste, nato iztegnite roke pred seboj.
- Dlani naj bodo obrnjene proč od vas.
- Občutili boste raztezanje v rokah in zgornjem delu hrbta (slika 12).

Slika 12: Raztezanje za ramena in roke



Vir: lastni vir

- Prekrižajte prste, nato dlani obrnite navzgor in nad glavo iztegnite roke.
- Zamišljajte si, da se vam roke podaljšujejo, ko v njih in v zgornjem delu prsnega koša občutite raztezanje.
- Zadržite 10–15 sekund, globoko dihanje (vaja je zelo primerna za povešena ramena) (slika 13).

Slika 13: Raztezanje za ramena in roke



Vir: lastni vir

- Za hrbtom prekrižajte prste obeh rok, dlani so obrnjene proti hrbtu.
- Medtem ko iztegujete roke, komolce počasi zavrtite navznoter, dokler ne začutite raztezanja.
- Med raztezanjem privzdignite prsnico in zadržite deset sekund (slika 14).

Slika 14: Raztezanje za roke, prsi in ramena



Vir: lastni vir

6.2.2. Raztezanje za križ, boke in vrat

- Vajo delate sedeče, tako da prekrižate levo nogo preko desne.
- Desna roka naj počiva na zunanji strani levega stegna.
- Z desno roko nadzorovano vlecite proti desni strani.
- Medtem ko to delate, obrnite glavo in poglejte čez levo ramo. Občutili boste raztezanje.
- Tako zdržite 5–10 sekund, nato pa ponovite še na drugi strani ter dihanje počasi.

Slika 15: Raztezanje za križ, boke in vrat



Vir: lastni vir

6.3. Predlog izboljšav delovnih razmer v pisarni

Z okoljem na delovnem mestu je povezan vsak element, kot so npr. računalniški zaslon, tipkovnica, primerno pohištvo, ustrezna svetloba, gretje, zračenje, hrup in tako naprej. Veliko telesnih in duševnih težav in motenj nastaja iz neustreznih delovnih razmer. V ta namen nam specialisti splošne medicine ter ergonomi ponujajo praktične nasvete in priporočila glede ureditve delovnega mesta. Delo za računalnikom mora človeka ohranjati pri dobrem zdravju in vitalnosti, ne pa ga ovirati, omejevati in mu škoditi. Številne drobne malenkosti je mogoče popraviti in izboljšati brez posebnega truda in sredstev. Potrebno je le malo znanja, domiselnosti in dobre volje.

Zagotavljanje varnosti in zdravja pri delu je ena od temeljnih človekovih pravic. Škodljivosti, ki kvarijo zdravje, so navadno prisotne v komaj opaznih količinah.

Delavec je pri svojem delu vsak dan in ves delovni čas izpostavljen škodljivim učinkom. Žal se lahko po letih izkaže, da je nepravilno dolgotrajno sedenje posledica slabih delovnih razmer, ki tako vodijo do okvar in poškodb hrbta, ramen in vratu. Prav nič čudnega ni, da kar 60 % ljudi trpi zaradi bolečin v hrbtu, število pa narašča iz leta v leto. Pomislite, da je za vsak tretji bolniški izostanek vzrok prav bolečina v hrbtu. Izostanki zaradi bolečin v predelu hrbtenice trajajo povprečno 20–25 dni. Tako dolga odsotnost z dela pomeni za delodajalca velik strošek, če ne že poslovno škodo. Osnovni cilj delovanja vsakega podjetja je ustvariti dobiček v najkrajšem možnem času ob zahtevani kakovosti izdelka.

Aktivno sedenje, ki ga omogoča stol Spinalis, je najboljša metoda za preprečitev nastanka bolečin v predelu hrbta za vse, ki na delovnem mestu presedijo po več ur. Stol Spinalis ustreza vsem strogim ergonomskim predpisom sedal. Številni domači in tuji strokovnjaki so stolu že izrekli pohvalo, prav tako pa se lahko pohvali z nemalo prejetimi nagradami in certifikati.

6.4. Izdelava spremnega besedila pri katalogu za predstavitev stola Spinalis podjetja Ham, d. o. o.

Menim, da privlačni katalogi zelo vplivajo na nakupne odločitve. Pogosto se poraja vprašanje, ali v katalogih objaviti cene ali ne. Objava cen je vsekakor pomembna za cenovno občutljive kupce, saj se pri njih poraja psihološki moment: »Če ni napisano, je gotovo drago, torej ne bom niti gledal.«

Pri nakupu pisarniškega pohištva ne gre samo za dejavnike, ki vplivajo na nakupne odločitve končnih kupcev, temveč tudi za dejavnike, ki vplivajo na nakupne odločitve v organizacijah. Gre namreč za nakup izdelkov končne porabe, zaradi česar se udeleženci v nakupnem procesu obnašajo, kot da kupujejo za lastno potrošnjo. Za svoje nakupne odločitve odgovarjajo svojim nadrejenim; morda pa so to sami.

V prilogi je spremno besedilo, ki ga bomo priložili prodajnemu katalogu za stole Spinalis.

7. ZAKLJUČEK

Z vprašanjem, kako v pisarni urediti delo, da na zdravje ne bo vplivalo negativno, se na delovnem mestu srečujemo vsakodnevno in bolj ali manj ravnamo v skladu z določenimi pravili in priporočili. Toda o vsebini je treba pozorneje razmisliti. Morda bomo ugotovili, da smo lahko pri delu še uspešnejši in, kar je najpomembnejše, da nam je delovno mesto prilagojeno, prijetno in zdravo. Moramo se ceniti in v skladu s tem razmisliti, kaj je treba v pisarni storiti, da bi bilo naše delo bolj »zdravo«. Poškodbe in težave se ne pokažejo takoj, ampak po večletnem delu v pisarni. Rek pravi, da je boljša preventiva kakor kurativa, zato ne odlašajmo in uvedimo preventivne ukrepe na področju varovanja zdravja čim prej.

Pri dolgotrajnem sedenju in delu v dolgo trajajočem nespremenjenem položaju je najpomembnejša ergonomija. Delovno mesto naj bo prilagojeno delavcu in njegovim zmožnostim. O ergonomskem delu v pisarni govorimo takrat, kadar uporabljamo ergonomsko oblikovan delovni stol in mizo, s katerima smo najbolj povezani. Ergonomski stol Spinalis omogoča aktivno sedenje, kar je eden pomembnih preventivnih ukrepov za zmanjšanje hrbteničnih težav. V pisarni so ravno tako zelo pomembni tudi mikroklimatski pogoji, kamor spadajo zrak, osvetlitev pisarne, hrup, barve. Ob neupoštevanju ergonomije se kaj kmalu pojavijo nekatere poškodbe pri delu. Najpogostejše so bolečine v hrbtenici in sklepih, slab krvni obtok, napetost in stres. Kako si lahko pri tem pomagamo sami? Največja naložba je prav naložba v naše zdravje. Če nam naši nadrejeni ne morejo priskrbeti ustreznega delovnega stola, ki bi nam omogočal aktivno sedenje, je dobro, da si ga priskrbimo sami. Prav je tudi, da si vzamemo nekaj minut in opravimo raztezne vaje; vzamejo le malo časa, hkrati pa blagodejno vplivajo na naše počutje in nas sprostijo.

Z diplomsko nalogo sem dosegla svoj zastavljeni cilj. Pisarniškim delavcem in njihovim nadrejenim sem prikazala, kako si lahko z aktivnim delovnim stolom Spinalis bistveno izboljšamo počutje in hkrati poskrbimo za zdrav način sedenja in za zdravo delo v pisarni. Le ko se v pisarni počutimo udobno in prijetno, bo boljši tudi delovni učinek in s tem večje naše zadovoljstvo. Še posebno mi bo v veselje, ko vodilni oziroma odgovorni delavci za nakup pisarniške opreme na nakup stola Spinalis ne bodo gledali kot na strošek, ampak kot na dobro naložbo v zaposlene.

Naše zdravje je neprecenljivo. Zavedajmo se tega in ga ustrezno cenimo ter pravočasno obvarujmo. Kljub številnim obveznostim si vedno vzemimo čas zase in prisluhnimo samemu sebi.

8. SEZNAM LITERATURE IN VIROV

1. Andersen, B. (1998) *Raztezanje za računalnikom in pisalno mizo*, Celje, Mavrica
2. Arhiv podjetja Ham, *Interno gradivo, Ham d. o. o.*, Ljubljana od 1991 do 2006
3. Herženjak, V. in Markelj, T. (2005) *Sodobno pisarniško poslovanje*, Maribor, Doba VSŠ
4. Kolarič, B. (2001) *Sodobno pisarniško poslovanje*, Maribor, Doba VSŠ
5. Marinko, I. (2005) *Sodobno pisarniško poslovanje*, Novo mesto, Ekonomska šola Novo mesto
6. Popovič, J. (1989) *Bolečina v križu in išias*, Ljubljana, Mladinska knjiga
7. Smolar, S. (2001) *Sodobno pisarniško poslovanje*, Slovenj Gradec, Šolski center Slovenj Gradec
8. Sušnik, J. (1992) *Ergonomska fiziologija*, Radovljica, Didakta
9. Spinalis (2006) *Elektronski vir*,
http://www.spinalis.net/index.php?option=com_content&task=view&id=1&Itemid=59
(dostop 20. junij 2006)
10. Hrbtenica (2006) *Elektronski vir*,
<http://www.hrbtenica.com/bolecine-v-hrbtenici/uvodna-stran/index.php>
(dostop 20. maja 2006)
11. Univerza v Mariboru (2006) *Elektronski vir*,
http://www.pfmb.uni-mb.si/didgradiva/nastopi/didrac2/00/1/ergonomicno_delovno_mesto.htm (dostop 28. maja 2006)

PRILOGE

DOPIS K ANKETNEMU VPRAŠALNIKU

Spoštovani,

na Višji strokovni šoli v Mariboru pripravljam diplomsko nalogo z naslovom Predlog za opremljanje pisarn z ergonomsko oblikovanimi stoli Spinalis. Vljudno Vas prosim, da si vzamete par minut časa in izpolnite anketni vprašalnik. Podatke bom uporabila zgolj za statistično obdelavo. Zagotavljam vam anonimnost in tajnost podatkov. V primeru, da želite dodatna pojasnila, me lahko kontaktirate na elektronski naslov: sabina.volaj@vss.doba.si

Vaše sodelovanje mi bo v veliko pomoč. Iskreno se Vam zahvaljujem in Vas lepo pozdravljam.

Sabina Volaj

ANKETNI VPRAŠALNIK

1. Spol:

- Moški
- Ženska

2. V katero starostno skupino sodite?

- Od 25 do 34 let
- Od 35 do 45 let
- Nad 45

3. Koliko ur dnevno povprečno presedite?

- Do 6 ur
- Nad 7 ur
- Nad 9 ur

4. Kdaj so se pojavile prve bolečine v hrbtenici?

- Pred 24 letom
- Po 24 letom
- Po 34 letu
- Po 45 letu
- Jih nimam

5. Ali imate pri dosedanjem delu kakšne od naštetih težav pri sedenju?

- bolečine v hrbtu,
- otrdele mišice - ker se dalj časa ne premikamo,
- trdi sklepi,
- slab krvni obtok,
- poškodbe zaradi pogostega ponavljanja enakih gibov,
- poslabšanje dihalne in prebavne funkcije,
- napetost in stres

6. Ali ste že prej poznali stol Spinalis?

- Da
- ne

7. Kje ste dobili prve informacije o stolu Spinalis?

- Prijatelji
- Sodelavci
- Sorodniki
- Na sejmu
- Preko medijev
- Drugo

8. Kje ste prvič preizkusili stol Spinalis?

- Na sejmu
- Pri sodelavcu
- Pri prijatelju
- V prodajalni
- Na testiranju

9. Kaj vas je na stolu najbolj pritegnilo?

- Oblika
- Način sedenja

10. Kakšni občutki so se pojavili po prvem dnevu sedenja na stolu Spinalis?

- Bolečine hrbtnih mišic
- Napete trebušne mišice
- Fizična utrujenost
- Napetost v nogah
- Občutek veselja
- Zbranost
- Bolečine v stegnih
- Sproščenost
- Stabilnost
- Dobro splošno počutje
- Zaupljivost do izdelka

11. Kašni občutki pa so bili po desetem dnevu sedenja na stolu Spinalis?

- Bolečine hrbtnih mišic
- Napete trebušne mišice
- Fizična utrujenost
- Napetost v nogah
- Občutek veselja
- Zbranost
- Bolečine v stegnih

- Sproščenost
- Stabilnost
- Dobro splošno počutje
- Zaupljivost do izdelka

12. Kateri dejavnik je po vašem mnenju najpomembnejši pri nakupu delovnega stola?

Ocenite v vrednostmi od 1-5 (1- ne vpliva na vašo odločitev, 5 pa ima velik pomen)

- Kvaliteta materiala
- Udobje
- Vzdržljivost
- Izgled, oblikovalska izvirnost
- Cena
- Blagovna znamka
- Funkcionalnost
- Ugodni plačilni pogoji

13. Koliko dni ste potrebovali, da se je telo navadilo na aktiven načina sedenja?

- Do tri dni
- Do pet dni
- Do deset dni
- Mi ne ustreza

14. Ali se je vaše počutje na delovnem mestu izboljšalo?

- Da
- Ne

15. Ali bi vam vaši nadrejeni omogočili nakup stola Spinalis?

- Da
- Ne

16. Ali bi si financirali nakup stola iz lastnih sredstev za delo v službi?

- da
- ne

17. V kakšni delovni organizaciji ste zaposleni?

- Javni zavod
- Veliko podjetje nad 50 zaposlenih
- Majhno podjetje

18. Kdo je odgovoren za nakup pisarniške opreme?

- Direktor
- Vodja oddelka
- Posamezni zaposleni

Najlepše se Vam zahvaljujem za Vaš čas in Vas lepo pozdravljam,
Sabina Volaj



Spoštovani,

po dogovoru vam v prilogi pošiljamo prospekt za SpinaliS. Od vseh ostalih stolov se razlikuje predvsem v tem, da ima gibljiv sedež, ki omogoča in stimulira **aktivno sedenje**.

To pa pomeni:

- **razbremenitev diskusov in vretenc** (s tem preprečimo možnost poškodb na hrbtenici zaradi sedenja)
- **vzravnano držo** (bistveno zmanjšanje bolečin pri že okvarjeni hrbtenici)
- **krepitev hrbtnih in trebušnih mišic** (močne hrbtne mišice so osnova za zdrav in neboleč hrbet)
- **zaradi gibanja se poveča prekrvavitev ledvenega dela** (boljša koncentracija in boljše počutje)

Vse ostale prednosti in koristi pa lahko izkusite tako, da stol preizkusite. Če s stolom ne bi bili zadovoljni, lahko nepoškodovanega v roku **30 dni** vrnete in vrnemo vam celotno kupnino.

V povprečju bolniški izostanki zaradi bolečin v hrbtu trajajo 20-25 dni, zaradi tega pa nastane tudi zelo velika poslovna škoda. Aktivno sedenje pa je najboljša preventivna metoda za preprečitev nastanka bolečin v hrbtu za vse, ki ure in ure presedijo v pisarni. Če z nakupom SpinaliSa preprečimo vsaj en dan bolniškega izostanka, se strošek nakupa tega vrhunskega stola s triletno garancijo povrne že v nekaj dneh.

Na SpinaliS stolah zdravo sedi že več kot 9400 zadovoljnih uporabnikov ...

Priznanja in nagrade za idejo ter kvaliteto slovenskega izdelka SpinaliS in izjemna mnenja z izkušnjami uporabnikov še dodatno potrjujejo vrednost SpinaliSa.

Vabimo vas, da si ogledate našo spletno stran www.SpinaliS.net.

NAJ SLOVENSKI PROIZVOD REŠUJE HRBTENICE CELEGA SVETA SpinaliS

- SpinaliS Basic 95.040,00 SIT (396,59€)
- SpinaliS Hacker 107.838,00 SIT (450,00€)
- SpinaliS Puma 107.838,00 SIT (450,00€)
- SpinaliS Apollo 107.838,00 SIT (450,00€)
- SpinaliS Navigator 119.520,00 SIT (498,75€)
- SpinaliS Spider 171.102,96 SIT (714,00€)
- SpinaliS Pilot 295.200,00 SIT (1.231,85€)
- SpinaliS Smart 74.880,00 SIT (312,50€)

(vse cene vključujejo DDV in **brezplačno dostavo**)

Lep dan in zdravo sedenje vam želi ekipa SpinaliS.

Matična številka : 5376491, Srg.: 98/01465, Šifra dejavnosti : 31.500, Davčna številka : SI70000891,

Transakcijski račun : **02053-0016124594**

Okrožno sodišče v Ljubljani, vl. št. 1/07100/00. Osnovni kapital : 2.100.000 SIT

IZJAVA O AVTORSTVU

Študentka Sabina Volaj izjavljam, da sem avtorica te diplomske naloge. Napisala sem jo pod mentorstvom Manuele Krajnc, univ. dipl. ekon., in Boža Volaja, eoc.

V Ljubljani, dne 12. 7. 2006

Podpis: