

Η ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

logitech®



Πώς η σύγχρονη εργονομία μπορεί να βελτιώσει την ευημερία των υπαλλήλων και τα κέρδη της επιχείρησης.

Οι περισσότεροι άνθρωποι ξοδεύουν από το ένα τέταρτο έως το ένα τρίτο της ημέρας τους στο γραφείο.¹ Αυτό είναι ένα σημαντικό χρονικό διάστημα για τους εργαζόμενους. Και για τους εργοδότες, είναι μια μεγάλη ευκαιρία. Όσο πιο καλά αισθάνονται οι εργαζόμενοι στον χώρο εργασίας τους, τόσο πιο παραγωγικοί είναι.

Για να αισθάνονται, όμως, καλά σε όλη τη διάρκεια της ημέρας, δεν αρκεί απλά να εργάζονται σε έναν χώρο που δεν τους στρεσάρει ή δεν επιβαρύνει την υγεία τους. Στην πραγματικότητα, ο χώρος εργασίας μας θα πρέπει να βελτιώνει τη γενικότερη ευημερία μας, δηλ. τόσο την ψυχική όσο και τη σωματική υγεία μας. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συμφωνεί. Όπως αναφέρουν οι ειδικοί, η «καλή υγεία» δεν περιορίζεται στην απουσία ασθενειών, αλλά προϋποθέτει και μια γενικότερη κατάσταση ευημερίας.²

Οι εργοδότες μπορούν να έχουν άμεση επίδραση στην ποιότητα της παραγόμενης εργασίας, διασφαλίζοντας απλά ότι οι υπάλληλοί τους αισθάνονται καλά και εργάζονται σε συνθήκες που προάγουν την ευημερία τους. Παρότι μπορεί να φαίνεται δύσκολο ως εγχείρημα, υπάρχει μια καταξιωμένη και αποτελεσματική μέθοδος που μπορείτε να εφαρμόσετε άμεσα και εύκολα, και αυτή είναι η βελτίωση της εργονομίας.

Ο εργονομικός εξοπλισμός, όπως π.χ. ένα ποντίκι που διευκολύνει τη φυσική τοποθέτηση του χεριού, βοηθά τους εργαζόμενους να δουλεύουν περισσότερες ώρες, με μεγαλύτερη αποδοτικότητα και ποιότητα, και με λιγότερες διακοπές. Οδηγεί σε πιο ευχαριστημένους υπαλλήλους και πιο επικερδείς εταιρείες.

Εν συντομία, η εργονομία σημαίνει οικονομικά οφέλη. Οι εργονομικές λύσεις της Logitech μπορούν να βοηθήσουν την εταιρεία σας να βελτιώσει την ποιότητα του χώρου εργασίας της.



**Ο χώρος
εργασίας πρέπει
να ενθαρρύνει και
να συντηρεί την
ευημερία.**

Σε αυτή τη λευκή βίβλο θα εξερευνήσουμε τα παρακάτω βασικά θέματα:

- Ο κίνδυνος που ελοχεύει πίσω από τις δουλειές γραφείου.
- Αξιολόγηση του κινδύνου τραυματισμού στον χώρο εργασίας.
- Τα πλεονεκτήματα της πρόληψης των πιθανών τραυματισμών στον χώρο εργασίας.
- Η εργονομική λύση για τους τραυματισμούς στον χώρο εργασίας.
- Η διαφορά που μπορούν να κάνουν τα ποντίκια και τα πληκτρολόγια.
- Εξασφάλιση αποδοχής και υιοθέτησης από τους εργαζομένους.
- Μπορεί η μείωση του κινδύνου τραυματισμού στον χώρο εργασίας να είναι τόσο εύκολη;



Ο κίνδυνος που ελοχεύει πίσω από τις δουλειές γραφείου

Όσο ωραία κι αν είναι η θέα από το γραφείο σας ή όσο φιλικό κι αν είναι οι συνάδελφοί σας, οι δουλειές γραφείου έχουν τα μειονεκτήματά τους. Το μεγαλύτερο μειονέκτημα για έναν εργαζόμενο, από άποψη υγείας, είναι ότι περιορίζεται η κινητικότητα του στη διάρκεια της ημέρας.

Όσοι εργάζονται καθισμένοι μπροστά σε έναν υπολογιστή κάνοντας επαναλαμβανόμενες κινήσεις κινδυνεύουν από τραυματισμούς λόγω καταπόνησης στις παλάμες, τους καρπούς, τους αγκώνες, τα μπράτσα, τους ώμους και τον αυχένα. Παράλληλα, καταπονούν τα μάτια τους και μπορεί να υποφέρουν από προβλήματα όρασης και πονοκεφάλους.

Σύμφωνα με κάποιες εκτιμήσεις, μέχρι το 2023, το 90% του εργατικού δυναμικού θα πρέπει να έχει βασικές γνώσεις υπολογιστών για να μπορεί να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις του ρόλου του. Αυτό σημαίνει πολλές ώρες μπροστά σε μια οθόνη.³



Προηγμένο εργονομικό ποντίκι Logitech MX Vertical

Ωστόσο, οι δουλειές γραφείου αποτελούν κομμάτι του σύγχρονου εργασιακού περιβάλλοντος και, σύμφωνα με τις προβλέψεις, η τάση αυτή αναμένεται να ενισχυθεί ακόμα περισσότερο με την εξέλιξη της παγκόσμιας οικονομίας. Αν, λοιπόν, αυτό είναι το σενάριο που θα ισχύει για τα επόμενα χρόνια, υπάρχει τρόπος να αντιμετωπίσουμε τις αρνητικές επιπτώσεις; Η απάντηση είναι «ναι». Η ανοδική τάση σε ό,τι αφορά την υιοθέτηση επίσημων προγραμμάτων εργονομίας στον χώρο εργασίας αποσκοπεί στη βελτίωση της απόδοσης, της άνεσης και της ευημερίας των εργαζομένων μέσα από τον προσδιορισμό και την αντιμετώπιση των σχετικών παραγόντων κινδύνου.⁴ Και οι εργαζόμενοι είναι πλήρως σύμφωνοι. Για την ακρίβεια, οι σύγχρονοι εργαζόμενοι δεν υποστηρίζουν απλώς τις πρωτοβουλίες που προάγουν την εταιρική ευημερία, αλλά τις θεωρούν δεδομένες.

82% των εργαζόμενων πιστεύουν ότι ο εργοδότης τους ή ο ασφαλιστικός τους φορέας θα πρέπει να παρέχει προγράμματα υγείας και ευεξίας.⁵

Ποιοι παθαίνουν τραυματισμούς λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης; Η απάντηση μπορεί να σας εκπλήξει.

Οι τραυματισμοί λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης προκύπτουν όταν η συνεχής επανάληψη των ίδιων κινήσεων προκαλεί πόνο και, τελικά, μειωμένη λειτουργικότητα των τενόντων και των μυών. Οι τραυματισμοί λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης δεν παρατηρούνται μόνο σε όσους εργάζονται ήδη πολλές δεκαετίες, αλλά και στους νεότερους ανθρώπους. Στις ηλικίες 25–29 ετών, το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα εμφανίζεται σε 3,4 ανά 1.000 άτομα.⁶ Αναλογιστείτε την εξής συνηθισμένη περίπτωση:

Η Μαρία εργάζεται ως social media manager σε μια αναπτυσσόμενη εταιρεία τεχνολογίας. Αγαπά τη δουλειά της και τις ευκαιρίες επαγγελματικής εξέλιξης που της προσφέρει. Μετά τη δουλειά, πηγαίνει συνήθως στο γυμναστήριο ή βγαίνει με τους φίλους της, και τα Σαββατοκύριακα κάνει πεζοπορία με τον σκύλο της στα βουνά.

Μια μέρα, καθώς δουλεύει στο γραφείο της, αισθάνεται μια ήπια ενόχληση στον καρπό της, πάνω από τον αντίχειρα. Σκέφτεται ότι μπορεί να τραυματίστηκε στη γιόγκα και υποθέτει ότι ο πόνος θα υποχωρήσει μόνος του. Ωστόσο, το πρόβλημα συνεχίζει να εντείνεται σε βαθμό που επηρεάζει τη δουλειά της. Μια εβδομάδα αργότερα, ο πόνος είναι πλέον οξύς. Επισκέπτεται έναν γιατρό που της προτείνει, μεταξύ άλλων, να προσαρμόσει τον σταθμό εργασίας της έτσι ώστε να υποστηρίξει μια πιο φυσική θέση του χεριού. Μετά από λίγη έρευνα, η Μαρία συνειδητοποιεί ότι ο τρόπος με τον οποίο κάθεται και οι χιλιάδες κινήσεις που κάνουν το χέρι και ο καρπός της μέσα στην ημέρα αντιστοιχούν, σε επίπεδο καταπόνησης, με το τρέξιμο σε μαραθώνιο με σαγιονάρες.

Στις ΗΠΑ, το άμεσο κόστος των τραυματισμών στον χώρο εργασίας από επαναλαμβανόμενες κινήσεις ανέρχεται σε 1,5 δισεκατομμύρια δολάρια.⁷ Το άμεσο κόστος περιλαμβάνει την αποζημίωση των εργαζομένων, την κάλυψη των ιατρικών εξόδων και των εξόδων αποκατάστασης, τα σχετικά έξοδα συνταξιοδότησης και τα νομικά έξοδα.



Οι τραυματισμοί λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης επηρεάζουν όλες τις ηλικιακές ομάδες

Ο μέσος υπάλληλος γραφείου...

> **κάθεται στον υπολογιστή 2,6 ώρες την ημέρα**

> **μετακινεί το ποντίκι, κατά μέσο όρο, 30 μέτρα ανά εργάσιμη ημέρα ή πάνω από 9,6 χιλιόμετρα σε ετήσια βάση.**

Πηγή: Wellnomics for Logitech, 2019

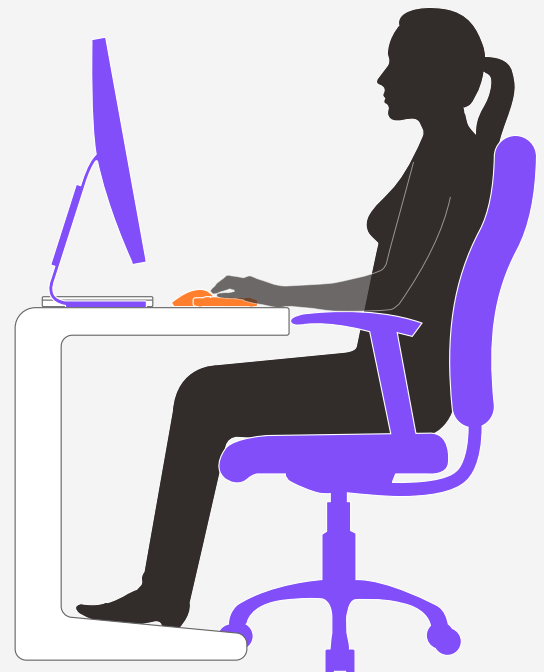
Στα παραπάνω δεν συμπεριλαμβάνεται το έμμεσο κόστος, όπως ο υψηλός ρυθμός αντικατάστασης του προσωπικού, η συσσώρευση εκκρεμοτήτων, οι συχνές απουσίες, η κακή ποιότητα εργασίας, το χαμηλό ηθικό, η απώλεια παραγωγικότητας και η χαμηλή αποδοτικότητα. Τα τελευταία δύο αποτελούν παράγοντες που δεν πρέπει να υποτιμούμε. Οι υπάλληλοι γραφείου που υποφέρουν από πόνους στον καρπό και μόνο παρουσιάζουν, κατά κανόνα, απώλεια παραγωγικότητας της τάξης του 15%.⁸

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ: Αξιολόγηση του κινδύνου τραυματισμού στον χώρο εργασίας

Το 12% των χρηστών υπολογιστών στο Ηνωμένο Βασίλειο και το 7% στη Γερμανία αντιμετωπίζουν πόνους στην παλάμη, τον καρπό, τον πήχη ή τον ώμο σε καθημερινή βάση.⁹ Παρακάτω ακολουθεί μια σύντομη λίστα ελέγχου που μπορεί να σας βοηθήσει να προσδιορίσετε αν οι υπάλληλοί σας αντιμετωπίζουν αυξημένο κίνδυνο τραυματισμού στον χώρο εργασίας:

- Έχουν οι εργαζόμενοι **ρυθμιζόμενη, εργονομική καρέκλα και οθόνη**, έτσι ώστε να μπορούν να προσαρμόζουν τον σταθμό εργασίας τους κατά τρόπο που να υποστηρίζει μια πιο φυσική στάση του σώματος;
- Έχουν πρόσβαση σε επαγγελματική, εργονομική αξιολόγηση ή βοήθεια για τη δημιουργία του κατάλληλου σταθμού εργασίας;
- Οι χρήστες φορητού υπολογιστή χρησιμοποιούν **εξωτερική οθόνη, πληκτρολόγιο και ποντίκι** (όχι touchpad) στο γραφείο τους;
- Μπορούν οι εργαζόμενοι να ολοκληρώσουν την εργάσιμη ημέρα τους χωρίς να χρειαστεί να κάνουν αυτοσχέδιες προσαρμογές στον σταθμό εργασίας τους επειδή αισθάνονται δυσφορία ή χωρίς να κάνουν συχνά διαλείμματα;

Αν η απάντηση σε οποιαδήποτε από τις παραπάνω ερωτήσεις είναι αρνητική, τότε οι εργαζόμενοι αντιμετωπίζουν κίνδυνο τραυματισμού στον χώρο εργασίας. Ωστόσο, υπάρχει ένας αποτελεσματικός τρόπος για να αποφύγετε τα οδυνηρά, και πιθανώς δαπανηρά, αποτελέσματα: εργονομικά σχεδιασμένος εξοπλισμός γραφείου.





Διαιρούμενο εργονομικό πληκτρολόγιο Logitech ERGO K860

Πρόληψη των πιθανών τραυματισμών στον χώρο εργασίας. Τα οφέλη είναι περισσότερα απ' ό,τι νομίζετε.

Δυστυχώς, τα δεδομένα είναι αδιαμφισβήτητα. Ο αυξημένος κίνδυνος τραυματισμού για τους υπαλλήλους γραφείου είναι πραγματικός. Ευτυχώς, ωστόσο, υπάρχει μια εύκολη λύση, η οποία είναι ταυτόχρονα ρεαλιστική και προσιτή στην εφαρμογή της. Η προσθήκη και μόνο ενός προγράμματος εργονομίας στις ήδη υπάρχουσες πρωτοβουλίες της επιχείρησής σας για την ευημερία των εργαζομένων μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο τραυματισμού στον χώρο εργασίας και, ταυτόχρονα, να ενισχύσει την ικανοποίηση, την αφοσίωση, τη δέσμευση και την κινητοποίηση των εργαζομένων, αλλά και τα ποσοστά διατήρησης του προσωπικού. Σε πρακτικό επίπεδο, οι εργοδότες που διαθέτουν και εφαρμόζουν πρωτόκολλα εργονομίας έχουν μειωμένα ιατρικά έξοδα και άλλα οικονομικά οφέλη.¹⁰

Ωστόσο, για τις νέες γενιές εργαζομένων, η ευημερία στην καθημερινότητα είναι εξίσου σημαντική με τα κέρδη και φροντίζουν να το καταστήσουν αυτό γνωστό στους εργοδότες τους. Οι νεότερες γενιές δίνουν μεγαλύτερη σημασία στα θέματα υγείας και, εν μέρει, ευθύνονται για την ένταξη της έννοιας της ευημερίας στον εργασιακό χώρο. Παρότι η επίγνωση αυτή εμφανίζεται ενισχυμένη σε όλες τις γενιές πλέον, είναι πιο έντονη μεταξύ των Gen Z και των millennial,¹¹ οι οποίοι αποδίδουν μεγαλύτερη αξία στις παροχές υγείας από κάθε προηγούμενη γενιά, όπως αποδεικνύεται εν μέρει και

από τις προσωπικές τους καταναλωτικές συνήθειες. Συνολικά, οι millennial ξοδεύουν σχεδόν διπλάσια ποσά στη φροντίδα του εαυτού τους σε σύγκριση με τους baby boomer.¹² Στο παρελθόν, αυτό που είχε μεγαλύτερη σημασία για τους νεοπροσληφθέντες ήταν ο μισθός. Οι millennial, ωστόσο, ενδιαφέρονται για το σύνολο των παροχών, συμπεριλαμβανομένης της εταιρικής κουλτούρας σε σχέση με την ευημερία και την εργασιακή καθημερινότητα. Τους ενδιαφέρει ιδιαίτερα να διασφαλίσουν ότι η καθημερινότητά τους στο γραφείο θα προάγει την ευημερία τους. Και αυτή η τάση φαίνεται να επικρατεί και σε άλλες γενιές: Συνολικά, το 87% των εργαζομένων θέλουν έναν χώρο εργασίας με εργονομική επίπτωση, ενώ το 98% θέλουν το γραφείο τους να είναι εξοπλισμένο με σύγχρονο και άψογα λειτουργικό τεχνολογικό εξοπλισμό. Επιπλέον, το 68% θεωρούν ότι η σχεδίαση του χώρου εργασίας είναι ένα πολύ σημαντικό ή σημαντικό κριτήριο για την επιλογή εργοδότη.¹³

Οι εταιρείες που προάγουν πρωτοποριακές πολιτικές εταιρικής ευημερίας και ευεξίας, συνδέονται με τους υπαλλήλους τους μέσα από την επιμόρφωσή τους και την πρόληψη των τραυματισμών για όλους. Αυτό που κάποτε ήταν προαιρετικό, πλέον είναι απαραίτητο. Η ευημερία των εργαζομένων έχει αναδειχτεί σε απαραίτητη προϋπόθεση για τις εταιρείες υψηλών επιδόσεων.

Η εργονομική λύση για τους τραυματισμούς στον χώρο εργασίας

Ο απώτερος στόχος της εργονομίας ήταν ανέκαθεν, και θα εξακολουθήσει να είναι, η ανακούφιση του πόνου και η πρόληψη των τραυματισμών των τελικών χρηστών. Για να επιτευχθεί αυτός ο στόχος, τα επιστημονικά συμπεράσματα από τη μελέτη της αντικειμενικής σωματικής ευημερίας και απόδοσης των εργαζομένων πρέπει να μεταφράζονται σε προϊόντα που μπορούν να χρησιμοποιούν οι εργαζόμενοι σε καθημερινή βάση.



Αν ο εξοπλισμός μειώνει ή περιορίζει τις ενοχλήσεις που αποσπούν την προσοχή των εργαζομένων... η αποδοτικότητα και η δυναμική παραγωγικότητα των εργαζομένων αυξάνονται.

Ένα καλό εργασιακό περιβάλλον συμβάλλει στην ευημερία των εργαζομένων και ενισχύει την ταύτισή τους με την εταιρεία. Το 39% των εργαζομένων περιμένουν από τους εργοδότες τους να επιδεικνύουν μεγαλύτερη προσοχή στην εργονομική ποιότητα του παρεχόμενου εξοπλισμού. Η ανάγκη δράσης καθίσταται ακόμα πιο εμφανής, αν εξετάσει κανείς τις προσδοκίες των εργαζομένων κάτω των 30 ετών. Σε αυτήν την κατηγορία, μόνο ένας στους δύο (52%) εργαζόμενους είναι ικανοποιημένος από την εργονομική ποιότητα του χώρου εργασίας του.¹³

Ωστόσο, αν λάβουμε υπόψη τις ώρες εργασίας του μέσου ανθρώπου στις ημέρες μας, η ανάγκη να αισθάνονται άνετα οι εργαζόμενοι, ώστε να μπορούν να αποδίδουν τα μέγιστα, καθίσταται επιτακτική.

Η άνεση συνεπάγεται μια κατάσταση οπτικής και απτικής ευκολίας και ελευθερίας. Οι παρακάτω βασικές ερωτήσεις μπορούν να σας βοηθήσουν να υπολογίσετε το επίπεδο άνεσης του τελικού χρήστη σε ένα περιβάλλον γραφείου.

- Είναι εύχρηστος ο εξοπλισμός του γραφείου;
- Μπορεί ο εργαζόμενος να ολοκληρώσει μια εργασία χωρίς να αποσπαστεί η προσοχή του;
- Μπορεί ο εργαζόμενος να ολοκληρώσει μια εργασία χωρίς να παρατηρήσει καν τον εξοπλισμό που χρησιμοποιεί;

Το βασικό συμπέρασμα σε ό,τι αφορά την άνεση στον χώρο εργασίας είναι το εξής: Αν ο εξοπλισμός μειώνει ή περιορίζει τις ενοχλήσεις που αποσπούν την προσοχή των εργαζομένων, αν δηλ. ενισχύει την άνεση, η αποδοτικότητα και η δυναμική παραγωγικότητα των εργαζομένων αυξάνονται. Αυτό μπορεί να αποτελέσει την αρχή σε μια μακρά σειρά αλλαγών, καθώς όταν αυξάνεται η άνεση και μειώνονται οι ενοχλήσεις, μπαίνει τέλος σε έναν φαύλο κύκλο. Ο πόνος προκαλεί αισθήματα κατάθλιψης, τα οποία με τη σειρά τους αυξάνουν τις πιθανότητες εμφάνισης οδοντηρών παθήσεων.¹⁴

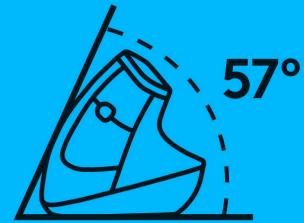
Η διαφορά που επιφέρουν τα ποντίκια και τα πληκτρολόγια

Τα επαγγέλματα που απαιτούν την πολύωρη χρήση πληκτρολογίου και ποντικιού συνεπάγονται και έναν σημαντικό αριθμό επαναλαμβανόμενων κινήσεων. Η αφύσικη στάση του σώματος ή/και η χρήση ακατάλληλου εξοπλισμού μπορούν να επιτείνουν τις επιπτώσεις αυτών των κινήσεων, οδηγώντας ενδεχομένως σε κόπωση, δυσφορία και πόνους. Με τον εργονομικό εξοπλισμό, οι κινήσεις αυτές καθίστανται πιο φυσικές, καθώς επιτυγχάνεται καλύτερη τοποθέτηση του καρπού και του χεριού, με αποτέλεσμα να μειώνεται ο κίνδυνος τραυματισμού λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης.

Το μέσο συνολικό κόστος μίας και μόνο περίπτωσης συνδρόμου καρπιαίου σωλήνα για τον εργοδότη ανέρχεται σε 64.852 δολάρια.¹⁵

Θα συνιστούσαμε να μην περιμένετε να εμφανιστούν τα πρώτα δείγματα τραυματισμών λόγω επαναλαμβανόμενης καταπόνησης για να διαπιστώσετε τη διαφορά που μπορούν να κάνουν τα ποντίκια και τα πληκτρολόγια. Οι εργονομικές συσκευές μπορούν να εξαλείψουν τον πόνο ή τουλάχιστον να μειώσουν τον κίνδυνο επιδείνωσής του. Και όταν οι εργαζόμενοι δεν αισθάνονται πόνο, οι εταιρείες είναι πιο κερδοφόρες. Η διάγνωση ενός εργαζόμενου με σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα μπορεί να οδηγήσει σε σημαντικές δαπάνες για τον εργοδότη. Σύμφωνα με τον Οργανισμό Επαγγελματικής Ασφάλειας και Υγείας (OSHA), το μέσο άμεσο κόστος μίας και μόνο περίπτωσης ανέρχεται σε 30.882 δολάρια ενώ το μέσο έμμεσο κόστος φτάνει τις 33.970 δολάρια.¹⁵ Αυτό σημαίνει ότι το συνολικό κόστος μιας περίπτωσης συνδρόμου καρπιαίου σωλήνα ανέρχεται σε 64.852 δολάρια.

Δεδομένου ότι επηρεάζουν περίπου 3 στους 5 εργαζόμενους στην Ευρωπαϊκή Ένωση, οι μυοσκελετικές παθήσεις αποτελούν το συνηθέστερο σχετιζόμενο με την εργασία πρόβλημα υγείας¹⁶ και έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην οικονομία.



Προηγμένο εργονομικό ποντίκι Logitech MX Vertical

Φυσική θέση χειραψίας που μειώνει τη μυϊκή καταπόνηση

Μειωμένη πίεση στον καρπό με μοναδική κάθετη γωνία 57°

Η προηγμένη οπτική τεχνολογία ανίχνευσης της κίνησης και ο αποκλειστικός διακόπτης αλλαγής της ταχύτητας του δείκτη μειώνουν κατά 4 φορές τις κινήσεις του χεριού¹⁸, περιορίζοντας με αυτόν τον τρόπο την καταπόνηση των μυών και του χεριού.



Στη Γερμανία, για παράδειγμα, οι μυοσκελετικές παθήσεις και τα νοσήματα του συνδετικού ιστού ευθύνονται για απώλεια παραγωγικότητας ύψους 17,2 δισεκατομμυρίων Ευρώ, με βάση το κόστος εργασίας για το 2016, και για απώλεια μικτής προστιθέμενης αξίας 30,4 δισεκατομμυρίων Ευρώ. Τα νούμερα αυτά αντιστοιχούν στο 0,5% και 1,0% του ακαθάριστου εγχώριου προϊόντος της Γερμανίας.¹⁷

Η χρήση εργονομικού εξοπλισμού για την πρόληψη των τραυματισμών στον χώρο εργασίας είναι ένας συνετός τρόπος για να αποφύγετε τις έκτακτες δαπάνες ενώ, σε επίπεδο απόδοσης επένδυσης, είναι ό,τι πλησιέστερο σε ένα «σίγουρο στοίχημα».

Το κλειδί για την εξασφάλιση της αποδοχής και της υιοθέτησης από τους εργαζομένους: εργονομία, άνεση και ελκυστικότητα.

Τα εργονομικά προϊόντα είναι πραγματικά αποτελεσματικά μόνο εφόσον υιοθετούνται στην πράξη από τους τελικούς χρήστες. Η επίτευξη αυτής της μοναδικής ισορροπίας που διασφαλίζει την εργονομική βελτίωση χωρίς συμβιβασμούς στην απόδοση καθορίζει την κυρίαρχη αποστολή της Logitech.

Πώς, λοιπόν, μεταφράζεται αυτός ο στόχος σε επίπεδο σχεδίασης προϊόντων; Ουσιαστικά, αναλύεται σε τρεις βασικές αρχές: εργονομία, άνεση και ελκυστικότητα.

Η ομορφιά της εργονομίας είναι ότι μπορεί να ποσοτικοποιηθεί και να μετρηθεί μέσα από την παρατήρηση της στάσης του σώματος, της μυικής δραστηριότητας και των επιπτώσεων στην απόδοση. Η στάση του σώματος σχετίζεται με τον τρόπο που κρατάμε τα διάφορα μέλη του σώματός μας όταν στεκόμαστε ή καθόμαστε.



9 στα 10 άτομα που αρχίζουν να χρησιμοποιούν ένα εργονομικό πληκτρολόγιο ή ποντίκι δεν επιστρέφουν ποτέ στα παραδοσιακά μοντέλα.¹⁹



Εργονομικοί έλεγχοι της Logitech με αισθητήρες καταγραφής κίνησης

Η μυϊκή δραστηριότητα αναφέρεται στον βαθμό καταπόνησης και κίνησης των μυών που προκαλεί μια εργονομική συσκευή. Οι επιπτώσεις στην απόδοση συνδέονται με το ουσιαστικό αποτέλεσμα. Για τον υπολογισμό τους, συνυπολογίζονται οι μετρήσεις της απόδοσης σε συνδυασμό με τη μείωση της καταπόνησης για τον τελικό χρήστη.

Παρότι πρόκειται για μια υποκειμενική έννοια εξορισμού, η άνεση μπορεί να αξιολογηθεί τόσο σε οπτικό όσο και σε απτικό επίπεδο, και δεν είναι διαπραγματεύσιμη στη σχεδίαση των προϊόντων Logitech. Αν ένα προϊόν δεν είναι άνετο στη χρήση του, οι εργαζόμενοι δεν θα το χρησιμοποιήσουν. Και αυτό, φυσικά, ακυρώνει την όλη προσπάθεια.

Η τελευταία αρχή είναι η ελκυστικότητα με βάση τη συνολική σχεδίαση. Πώς βλέπουν οι χρήστες το προϊόν; Θεωρούν ότι είναι καλαίσθητο; Τους ελκύει; Το κατανοούν; Τους φαίνεται λογικό και θέλουν να το δοκιμάσουν; Η ιδέα των εργονομικών ποντικιών και πληκτρολογίων μπορεί να παραπέμπει τους χρήστες σε περίεργες και αλλόκοτες συσκευές που μάλλον προορίζονται για το εργαστήριο ενός εφευρέτη και όχι για ένα περιβάλλον γραφείου. Τα εργονομικά προϊόντα της Logitech, ωστόσο, αλλάζουν αυτό το σκεπτικό.

Η μοναδική σχεδιαστική προσέγγιση της Logitech οδηγεί στην κατασκευή άνετων και καλαίσθητων πληκτρολογίων και ποντικιών που πραγματικά θέλουν να χρησιμοποιούν οι εργαζόμενοι.

Η ικανότητα επιτυχούς εφαρμογής αυτών των τριών κριτηρίων καθορίζει κατά πόσο θα ενταχθεί μια συσκευή στη σειρά προϊόντων της Logitech. Επίσης, οδηγεί στην κατασκευή συσκευών που υιοθετούνται και χρησιμοποιούνται εύκολα από τους τελικούς χρήστες, με αποτέλεσμα να τους γίνονται απολύτως απαραίτητες.

Τα εργαλεία της Logitech εξυπηρετούν τις ανάγκες τόσο των εργαζομένων όσο και των επιχειρήσεων.

**Ο εξοπλισμός
της Logitech
είναι καλαίσθητος
και εύχρηστος.**



Προηγμένο εργονομικό ποντίκι Logitech MX Vertical και διαίρουμένο εργονομικό πληκτρολόγιο ERGO K860

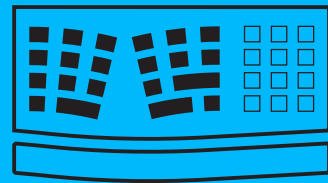
Μπορεί η μείωση των τραυματισμών στον χώρο εργασίας να είναι τόσο εύκολη;

Η απάντηση είναι απλή. Ναι. Όταν εισάγονται εργονομικές λύσεις στον χώρο εργασίας, ενισχύεται η γενικότερη επίγνωση σε σχέση με τις ενδεικνυόμενες εργασιακές συνθήκες. Κατά τη μετάβαση στη χρήση καταλληλότερου για την υγεία εξοπλισμού, οι παρακάτω κατευθυντήριες γραμμές μπορούν να σας βοηθήσουν να επιταχύνετε και να τονίσετε τις θετικές αλλαγές συμπεριφοράς από τους εργαζομένους:

- 1. Η επιμόρφωση είναι σημαντική.** και περιλαμβάνει την εκπαίδευση και την ενημέρωση των χρηστών για τη σημασία του εργονομικού εξοπλισμού.
- 2. Καταγράψτε τις πολιτικές για την εργονομία για να ενισχύσετε την ενημέρωση των χρηστών.**
- 3. Η αλλαγή συμπεριφοράς συντελείται** όταν οι χρήστες αντιλαμβάνονται στην πράξη πώς τα εργονομικά ποντίκια και πληκτρολόγια προάγουν τη φυσική στάση του σώματος.
Η προσωπική εμπειρία οδηγεί στην αποδοχή.

Ένα επιπρόσθετο όφελος από την υιοθέτηση καταξιωμένων και ελκυστικών εργονομικών προϊόντων είναι ότι οι εργαζόμενοι αντιμετωπίζουν τον εργοδότη τους ως κάποιον που σέβεται τις ανάγκες και την υγεία τους, προσφέροντάς τους κάτι παραπάνω από τα απολύτως «απαραίτητα». Η συνεπαγόμενη ενίσχυση του ηθικού οδηγεί σε πιο ευχαριστημένους και πιο παραγωγικούς εργαζομένους.

Περίπου 4 στους 10 Αμερικανούς δηλώνουν ότι ο πόνος επηρεάζει τη διάθεση, τις δραστηριότητες, τον ύπνο και την ικανότητά τους να εργάζονται ή να απολαμβάνουν τη ζωή.²⁰ Για αυτούς τους ανθρώπους, οι εργονομικές λύσεις αλλάζουν τα πάντα. Μπορούν, επιτέλους, να είναι αποδοτικοί στη δουλειά τους. Και μπορούν να εργάζονται χωρίς άγχος, κάτι που ίσως είναι ακόμα πιο σημαντικό.



Διαχωρισμένο εργονομικό πληκτρολόγιο Logitech ERGO K860

Καμπυλωτό, διαχωρισμένο πλαίσιο πλήκτρων για βελτιωμένη στάση του σώματος κατά την πληκτρολόγηση

Στήριγμα καρπών με μαξιλαράκι για βέλτιστη εργονομική άνεση και 54% καλύτερη στήριξη των καρπών²¹



Προσαρμόσιμο ύψος παλάμης για άνεση σε κάθε θέση (0°, -4°, -7°)





Η υιοθέτηση εργονομικών λύσεων σήμερα διασφαλίζει το αύριο

Από τη στιγμή που θα υιοθετηθούν εργονομικές λύσεις, θα βελτιωθεί η συνολική εικόνα του γραφείου σε όλα τα επίπεδα.

- Οι εργαζόμενοι θα εργάζονται σε συνθήκες που παρέχουν μεγαλύτερη άνεση και ενισχύουν την παραγωγικότητα.
- Οι έξυπνες διαμορφώσεις μπορούν να οδηγήσουν σε βελτιωμένη κατάσταση ευημερίας.
- Η μείωση των ιατρικών εξόδων και των απουσιών θα οδηγήσει σε καλύτερες συνθήκες για τα κέρδη της εταιρείας.

Η σειρά ποντικιών και πληκτρολογίων Ergo της Logitech μπορεί να προσφέρει βελτιωμένη στάση σώματος, μειωμένη μυική καταπόνηση και μεγαλύτερη άνεση.²¹ Με θετικούς εργαζόμενους και θετικά αποτελέσματα, είναι βέβαιο ότι η επιχείρησή σας θα είναι σε εξαιρετική θέση να αντιμετωπίσει ό,τι επιφυλάσσει το μέλλον.

Για να μάθετε περισσότερα για τη σειρά Ergo της Logitech, επισκεφτείτε τον ιστότοπο [Logitech.com/ergoseries](https://www.logitech.com/ergoseries)

Όταν οι εργαζόμενοι πιστεύουν ότι η υγεία τους δεν αποτελεί προτεραιότητα για την εταιρεία, συχνά σημαίνει ότι υπάρχει έλλειψη επικοινωνίας.

> 25 % των σύγχρονων εργοδοτών δεν επικοινωνούν τις πολιτικές τους για την εργονομία

> 30 % επικοινωνούν αυτές τις πολιτικές μόνο κατά το στάδιο πρόσληψης νέων υπαλλήλων¹⁹, όπου παρέχεται πληθώρα άλλου ενημερωτικού υλικού. Η καλύτερη επικοινωνία μπορεί να γεφυρώσει το χάσμα μεταξύ των προσπαθειών του εργοδότη και της υιοθέτησης από την πλευρά των εργαζομένων, ενισχύοντας τη συνολική ευημερία

1 Έρευνα «Health at the Workplace», 2019

2 Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία

3 Tindula, Rob. «Is Your Employer Responsible for Ergonomic Related Injuries?» Thrive Global, 2 Νοεμβρίου 2018, <https://thriveglobal.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-related-injuries/>

4 Corporate Wellness Services in the US, IBIS World Industry Report OD4621, Φεβρουάριος 2016

5 Accenture 2016 Employer Health and Wellness Survey, US

6 https://www.researchgate.net/figure/ncidence-of-carpal-tunnel-syndrome-by-age-group_tbl2_23951500

7 2018 Liberty Mutual Workplace Safety Index

8 Journal of Occupational Rehabilitation, 2002

9 Ιδιωτική έρευνα της Logitech, 2019

10 McKinsey & Company, 2018

11 The Employee Expectations Report, Peakon, 2020 https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/materials.peakon.com/content/employee_expectations_2020.pdf

12 Deloitte, «Well-being: A Strategy and a Responsibility», 28 Μαρτίου 2018, <https://www2.deloitte.com/insights/us/en/focus/human-capital-trends/2018/employee-well-being-programs.html>

13 Die Entwicklung der Büroarbeit. Industrieverband Büro und Arbeitswelt, 2020 https://iba.online/site/assets/files/5013/iba_studie_2020_final.pdf

14 Health at work 2019

15 Occupational Safety & Health Administration <https://www.osha.gov/dcspp/smallbusiness/safetypays/estimator.html>

16 Pantela, με βάση την πέμπτη (2010) και έκτη (2015) έκδοση της Ευρωπαϊκής Έρευνας για τις Συνθήκες Εργασίας (ΕΕΣΕ), όπως αναφέρεται στην Επισκόπηση στοιχείων και αριθμών σχετικά με τις ΜΣΠ, συχνότητα εμφάνισης, κόστος και δημογραφικά στοιχεία για τις ΜΣΠ στην Ευρώπη, Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, Λουξεμβούργο, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

17 Επισκόπηση στοιχείων και αριθμών σχετικά με τις ΜΣΠ, συχνότητα εμφάνισης, κόστος και δημογραφικά στοιχεία για τις ΜΣΠ στην Ευρώπη, Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, Λουξεμβούργο, 2019 <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

18 Σε σύγκριση με παραδοσιακό ποντίκι με αισθητήρα 1.000 DPI.

19 Ιδιωτική ποσοτική έρευνα της Logitech, 2019, για τους υπεύθυνους λήψης αποφάσεων και τους τελικούς χρήστες

20 ABC News/USA TODAY/Stanford Medical Center Poll: PAIN, <https://abcnews.go.com/Politics/979a1TheFightAgainstPain.pdf>

21 Σε σύγκριση με ένα παραδοσιακό πληκτρολόγιο Logitech χωρίς υποστήριξη παλμών