**Az "egészségtudatos" iroda kialakítása**

**Próbadiktátum:** **1 perc, kb.** **600 leütés perc sebességű diktátum**

egészség, ergonomikus, munkahely, munkaszék, munkaasztal, munkakörnyezet, munkateljesítmény, munkaterhelés, megvilágítás, fényvisszaverődés, tükröződésmentes, akusztika, zajterhelés, irodahelyiség, nagylégterű, laboratóriumi, stresszterhelés, pszichikus, koncentrációs, monoton, kontroll, klimatikus

A munkahelyek kialakítása alapvetően befolyásolja a dolgozók egészségi állapotát és teljesítményét. Az irodai munkaszék és munkaasztal helyes, ergonómiai követelmények szerinti beállításával számos szakirodalom foglalkozik, de nem feledkezhetünk meg a dolgozót körülvevő munkakörnyezet kialakításáról sem.

**Versenyfeladat: 10 perc, kb. 600 leütés/perc sebességű diktátum**

**Figyelem! Kezdem!**

A dolgozót körülvevő munkakörnyezetet több elem alkotja. Ilyen például a rendelkezésre álló tér, a megvilágítás, a tükröződés és fényvisszaverődés, a zaj, a klíma vagy a sugárzás. Egy irodai munkakörnyezetben nemcsak a munkaasztalnak és a munkaszéknek kell ergonomikus kialakításúnak lennie, hanem

a dolgozókat körülvevő munkakörnyezetnek is. Az irodai környezetben, a dolgozó és a vállalat közötti kölcsönhatásokkal kapcsolatos vizsgálatok középpontjában általában az épített környezeti tényezők, ***úgymond*** a világítás, az akusztika, a hőmérséklet áll, és mindezen tényezők a dolgozók viselkedésére és

**1 perc**

teljesítményére gyakorolt hatását vizsgálják. Felmérések kimutatták, hogy a váz- és izomrendszeri megbetegedések oka többek között a munkahelyi ***körülmények*** fokozódása, a több órás számítógépes munka, a megnövekedett stressz és az irodaházak, a munkaállomások kialakításakor megjelenő speciális

ergonómiai funkciók hiánya. Továbbá, hogy a munkahelyi eszközök, a fizikai munkakörnyezet, a feladat elvégzéséhez szükséges követelmények, a dolgozók személyisége és az épület jellemzői összességében határozzák meg a dolgozók egészségét és teljesítményét. A munkaállomások környezeti kialakításakor

**2 perc**

a megfelelő megvilágítás, a hőmérséklet biztosítása, a tükröződésmentes kialakítás, a zavaró légáramok kiküszöbölése, valamint a zajterhelés csökkentése mellett az akadálymentes, biztonságos hozzáférést is biztosítani kell a dolgozók számára. E tényezők komplex megközelítése alapján például, ha

a dolgozó monitorán tükröződik a fény, a dolgozó a tükröződés csökkentése érdekében a fény útjába hajol, hogy lássa a képernyőt, és hogy a feladatát továbbra is el tudja látni. Így azonban természetellenes testhelyzetet vesz fel, amely kényelmetlen testtartást eredményez. Ez pedig ronthatja az egészségi

**3 perc**

állapotát, következésképpen a munkateljesítménye is csökkenhet. A fizikai környezeti tényezők közül a megvilágítás az egyik legkönnyebben befolyásolható tényező, amely a tevékenység ismeretében könnyen alakítható, tervezhető és szabályozható. A mesterséges megvilágítás kialakításakor a cél a természetes

megvilágításhoz közeli hatás elérése, a dolgozók tevékenységeihez és igényeihez való lehető legjobb alkalmazkodás, ezzel is támogatva az egyedi igényeket. A természetes hatás elérése érdekében már megjelentek a dinamikus világítási rendszerek, amelyek a munkaidő során a megvilágítás erősségét alig

**4 perc**

észrevehető módon változtatják meg. Ez legjobban közelít a természetes napfény hatásának eléréséhez, amely a dolgozók közérzetére pozitívan hat. A dinamikus világítás a dolgozók munkatempójához és bioritmusához illeszkedik, ezáltal hatékonyabb munkavégzést és kisebb stresszterhelést eredményez.

A megvilágítás főként a nagylégterű irodákban okoz problémát, ahol az ablak mellett ülők még jól látnak, így nem kapcsolják fel a világítást, az ablaktól messzebb ülők számára azonban már nem elegendő a fény mennyisége a munkavégzéshez. Így a megvilágítás szabályozhatósága és szakaszolhatósága fontos

**5 perc**

szempont a mesterséges megvilágítás kialakításakor. Az ügyfélszolgálati jellegű munkahelyek speciális helyzetet jelentenek, ahol a helyi megvilágítás – például az asztali lámpa – nagyobb szerepet kap az egyéb számítógépes munkahelyekhez viszonyítva. Ezeket a munkahelyeket általában nagylégterű

irodahelyiségekben alakítják ki, ahol a dolgozók az általános megvilágítást nem kapcsolják fel, csak az asztali lámpát. A helyi megvilágítás a dolgozók számára feltehetően a munkakörnyezetük feletti kontrollt biztosítja, valamint az egyedi igényeket és a személyes teret. Nemcsak a megvilágítás, hanem

**6 perc**

a klimatikus viszonyok és az akusztikus tényezők is hatnak a teljesítményre. Az irodahelyiségek klimatikus tényezőinek vizsgálatai alapján megállapították, hogy a nem megfelelő szellőzés és a hűtés vagy a fűtés hatására a dolgozók egészségi állapota rosszabbodhat, és emiatt a munkateljesítményük is

csökkenhet. Felmérések igazolják, hogy az irodai munkakörülmények nem megfelelő kialakításának hatására nő a dolgozói megbetegedések gyakorisága, amelynek következtében romlik a termelékenységi index. A nagylégterű irodákban további probléma a hőmérséklet beállíthatósága az egyéni igényeknek megfelelően.

**7 perc**

A friss levegő utánpótlása nyitható ablakok segítségével nagymértékben javítja a dolgozók közérzetét. A levegő minőségének vizsgálatakor előtérbe került az illatok irodai munkakörnyezetben való megjelenése is és hatásainak vizsgálata. Az eredmények alapján elmondható, hogy a citrusféle illatok oldják

a feszültséget és csökkentik a szellemi fáradtságot, a nyugtalanságot, a szorongást és a fejfájást. Nagylégterű irodákban a különböző illatok megjelenése a stresszterhelés csökkentése mellett befolyásolhatja a dolgozók egészségét is. Laboratóriumi vizsgálatok keretében adatbeviteli munkakört betöltő

**8 perc**

dolgozókkal előre meghatározott számolási és monotonitástűrő vizsgálatokat végeztek, amely alapján megállapították, hogy a nyugtató illatok a termelékenység javításához járulnak hozzá, míg az élénkítő illatok a munkaterhelés csökkentéséhez. A környezeti tényezők közül az akusztikus környezet nem

megfelelő kialakítása, a nagy zajterhelés negatív pszichikus hatásokkal jár, akkor is, ha a dolgozók már észre sem veszik a terhelést. Az irodák kialakításának fejlődése alatt megfigyelhető volt a hangos gépek kihelyezése az irodahelyiségből, amelynek hatására megjelentek például a fénymásolók számára

**9 perc**

elkülönített helyiségek. A századforduló óta az irodahelyiségek, főként a nagylégterű irodák háttérzajának csökkentése érdekében különböző, a vegetatív idegrendszert nem befolyásoló háttérzenék lejátszásával próbálkoztak a kutatók. Irodai környezetben a zenehallgatás pozitív hatásaként említik például,

hogy csökkenti a feszültséget és monoton munkavégzéskor fenntartja a dolgozók figyelmét. A munka világában a zene koncentrációs készséget növelő hatása azonban minden dolgozóra másként hat. Vannak, akik zenét hallgatva sokkal jobban tudnak koncentrálni, másokat viszont munka közben zavarja a zene.

**10 perc**

**Kész!**