Ergonoomiline töötool ja mis peitub selle nime taga

6 aastat tagasi - 05.11.2020 Autor: AM

(Sisuturundus)

Vahet pole, millisesse poodi vaadata, seal leiab igas mõõdus, värvis ja suuruses toole. Kuidas aga teada, mis end mingi nime taga peidab? Me kõik oleme kuulnud, et ergonoomiline töötool on üks parimatest valikutest, mida oma tervise heaks teha. Kas aga tead, millega ergonoomilised toolid eristuvad tavalistest?

Ergonoomiline kontoritool ei ole loodud selle välist disaini ja toolikatte värvi silmas pidades. Tähtis on kasutuskogemus. Ergonoomiline tool peab toetama inimese keha, pakkuma tuge istumisasendi hoidmisel ja samas vältima pika istumisega kaasnevaid probleeme.



Viis asja, mille abil leida parim ergonoomiline töötool

Selleks, et arvutitool võiks kanda nime ergonoomiline arvutitool, peab see vastama mitmetele nõuetele. Viis asja, mida silmas pidades leiad kindlasti parimad kontoritoolid:

1. Tooli kõrgus on esimesel kohal, sest see on üks olulisemaid. Laua kõrguse reguleerimine on ju palju raskem, reguleeritav kirjutuslaud ei ole veel laialt levinud. Ergonoomiline tool on õiges kõrguses siis, kui reied on põrandaga paralleelselt, põlved sobiliku nurga all ning labajalad korralikult maas või toetuvad eraldi jalatoe peale.
2. Tooli sügavuse reguleerimine väldib olukorda, kus tooliserv surub põlveõndlatesse. Lisaks lubab see mugavamalt istuda, ilma hirmuta, et kohe-kohe libised maha. Seetõttu on parimad ergonoomilised toolid ka mittelibisevast ja hingamist lubavast materjalist.
3. Alaselja tugi. Meie selgroog on S-kujuline ehk sirge seljatoega toolid sunnivad selga ebamugavasse asendisse, mis toob üsna ruttu kaasa suuremaid probleeme. Ergonoomilised toolid toetavad selgroo loomulikku asendit, pakkudes rohkem tuge lülisambale ning ka vaagnaluule. Iga inimese selgroog on siiski pisut erineva kurviga ehk reguleeritav alaseljatugi aitab leida maksimaalse toestuse.
4. Tooli liigutamise võimalus võib tunduda väheoluline, ent see tasub üsna ruttu ära. Keerlev ergonoomiline arvutitool lubab kergelt sirutuda laua kaugemate osade ja ka riiulite poole. Ratastega tool aitab töölaua taga ja tööalal mugavamalt ringi liikuda. Muidugi, aegajalt püstitõusmine pole halb asi, ent kui liikumist on palju, võib see tüütuks muutuda.
5. Ergonoomiline kontoritool on kindlasti koos käetugedega. Käetoed lubavad õlgadel lõõgastuda, vähendades ülakeha pingeid ja lihaspingest tulevaid pea- ning seljavalusid. Hea kui saab reguleerida käetugede kaugust istmest – nii küljesuunas kui ka edasi-tagasi ja ka käetugede nurka. Kindlasti peaks saama reguleerida käetugede kõrgust.





Nagu näha, peavad ergonoomilised kontoritoolid olema reguleeritavad. Mida rohkem saab tooli enda vajaduste järgi sättida ja muuta, seda parem kasutajale. Eriti tähtis on see siis, kui sama tooli kasutavad mitu erinevat inimest – sellisel moel saab tooli iga kasutaja jaoks sobivaks sättida. Lisa juurde reguleeritav laud või siis ergonoomiline laud ning oledki juba teinud väga palju oma tervise heaks.

Tõsi, parim ergonoomiline töötool ei tähenda seda, et valid tooli, millel on kõige rohkem lisasid. Inimesed on erinevad ning ka töötingimused ja tööülesanded on erinevad. Ideaalne ergonoomiline kontoritool valitakse vastavalt kasutajale ning tööle.



- Uudised
- Sisuturundus