

# Σχεδιασμένα για άνεση και λειτουργικότητα.



Είτε δουλεύουμε σε έναν επαγγελματικό χώρο είτε εργαζόμαστε από το σπίτι, οι περισσότεροι από μας περνάμε το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας σε ένα γραφείο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να δίνουμε ιδιαίτερη σημασία στη δημιουργία άνετων και λειτουργικών χώρων εργασίας. Και καθώς δεν έχουμε όλοι μας τις ίδιες ανάγκες, είναι σημαντικό τα έπιπλα γραφείου που επιλέγουμε να είναι εύχρηστα και να προσαρμόζονται ανάλογα με το περιβάλλον και τις απαιτήσεις. Σε αυτό το φυλλάδιο θα μάθετε πώς βάζουμε την άνεσή σας προτεραιότητά μας, και τι μπορείτε να κάνετε εσείς για να διαμορφώσετε έναν λειτουργικό και δημιουργικό χώρο εργασίας.



## Δημιουργήστε τον ιδανικό χώρο εργασίας για εσάς

Είναι σημαντικό να εργαζόμαστε σε ένα άνετο περιβάλλον που να ταιριάζει στις δικές μας ανάγκες. Κατά τη διάρκεια της εργασίας μας πρέπει να δίνουμε μεγάλη σημασία στη σωστή στάση σώματος, γιατί αλλιώς ενδέχεται να προκαλέσουμε τραυματισμούς στον αυχένα και στην πλάτη, καθώς και άλλα σοβαρά προβλήματα υγείας. Μέσα από αυτό το φυλλάδιο θα ανακαλύψετε τρόπους και λύσεις για τη διαμόρφωση ενός εργονομικού χώρου, θα μάθετε περισσότερα για τους ποιοτικούς ελέγχους που κάνουμε, καθώς και τα υλικά που χρησιμοποιούμε.

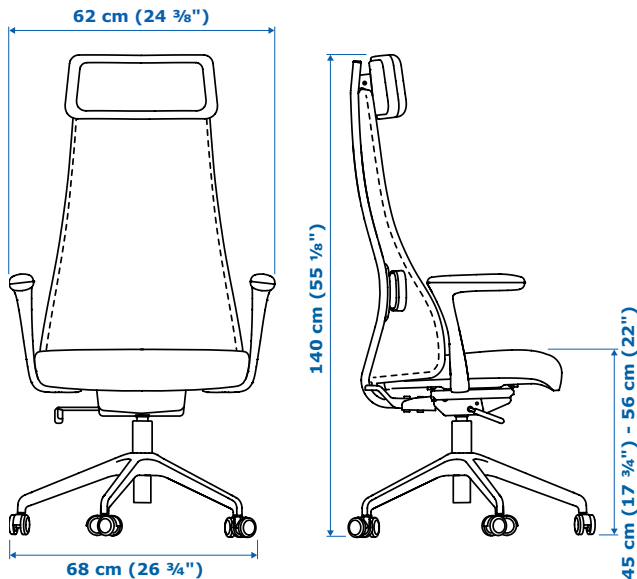
### Τι είναι ένας εργονομικός χώρος εργασίας;

Η εργονομία αφορά το σχεδιασμό των προϊόντων ή του περιβάλλοντος, ώστε να είναι ασφαλή και άνετα. Ένας εργονομικός χώρος εργασίας, λοιπόν, είναι αυτός που είναι προσαρμοσμένος στις προσωπικές σας ανάγκες και σας επιτρέπει να εργάζεστε με έναν άνετο και ασφαλή τρόπο.

### Αν αισθάνεστε καλά θα εργάζεστε καλύτερα

Θέλουμε να σας βοηθήσουμε να δημιουργήσετε ένα εργονομικό

περιβάλλον εργασίας που να σας ταιριάζει και να προάγει την καλή υγεία. Αυτό σημαίνει τη διαμόρφωση του χώρου εργασίας με βάση τις ανάγκες σας, υιοθετώντας μια εργονομική θέση και παραμένοντας όσο πιο κινητικοί γίνεται. Το ανθρώπινο σώμα είναι φτιαγμένο για να κινείται, έτσι ιδανικά, ο χώρος εργασίας σας θα πρέπει να σας δίνει την επιλογή να κάθεστε, να στέκεστε και να γέρνετε μπροστά, επιτρέποντάς σας να αλλάζετε θέσεις συχνά. Αν αισθάνεστε καλά στη δουλειά σας, θα δουλεύετε καλύτερα.

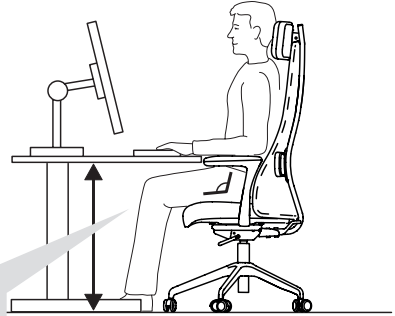


## Μερικές συμβουλές:

Επιλέγοντας τη σωστή καρέκλα, γραφείο, οθόνη ή φωτιστικό μπορεί να σας βοηθήσει να δημιουργήσετε ένα άνετο περιβάλλον εργασίας, αλλά δεν μπορεί να διορθώσει μια κακή στάση σώματος. Βεβαιωθείτε ότι έχετε υιοθετήσει μια σωστή στάση σώματος όταν κάθεστε ή στέκεστε για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ώστε να αποφύγετε τους τραυματισμούς. Παρακάτω θα δείτε μερικές συμβουλές για το πώς να δημιουργήσετε έναν άνετο χώρο εργασίας.

### 1. ΚΑΘΙΣΤΟΙ

Θα πρέπει να μπορείτε να τεντώσετε τα πόδια σας κάτω από το τραπέζι και να γυρίσετε 90° στα αριστερά και στα δεξιά για ελευθερία κινήσεων και ευελιξία.



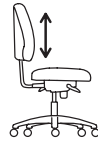
Οι γοφοί και τα γόνατα θα πρέπει να είναι σε γωνία περίπου 95-100° με τα πόδια σας να ακουμπούν οριζόντια στο δάπεδο.

#### ΥΨΟΣ



- Επιλέξτε μία καρέκλα με ρυθμιζόμενο ύψος. Όταν στέκεστε, το ψηλότερο σημείο του καθίσματος πρέπει να είναι ακριβώς κάτω από την επιγονατίδα σας. Θα πρέπει να επιδιώξετε μια ομοιόμορφη κατανομή βάρους. Αν νιώθετε πίεση κοντά στο πίσω μέρος του καθίσματός σας θα πρέπει να σηκώσετε την καρέκλα σας, αλλά αν αισθάνεστε πίεση κοντά στο μπροστινό μέρος του καθίσματος σας, θα πρέπει να την χαμηλώσετε. Αυτό θα βελτιώσει την κυκλοφορία του αίματος και θα μειώσει τον κίνδυνο οιδήματος.

#### ΣΤΗΡΙΞΗ ΜΕΣΗΣ



- Μία καρέκλα με στήριξη μέσης θα ανακουφίσει τη μέση σας από την ένταση που προκαλεί η κόπωση. Η κλίση της πλάτης θα πρέπει να σας επιτρέπει να κάθεστε με το πάνω μέρος του σώματος σας ελαφρώς κεκλιμένο (συνιστάται 110°)..

#### ΜΠΡΑΤΣΑ



- Τα μπράτσα σας παρέχουν στήριξη στο πάνω μέρος των βραχιόνων σας και μειώνουν την πίεση στους ώμους και στην πλάτη σας. Βεβαιωθείτε ότι τα μπράτσα δεν εμποδίζουν την καρέκλα να έρθει κοντά στο γραφείο, ούτε περιορίζουν τις φυσικές κινήσεις. Επίσης, να έχετε υπόψη ότι τα μαλακά μπράτσα θα είναι πιο άνετα για τους αγκώνες σας.

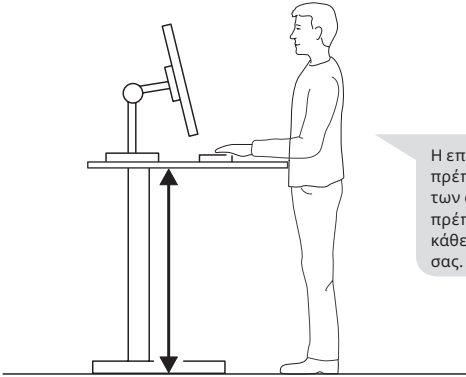
#### ΑΝΑΚΛΙΣΗ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ



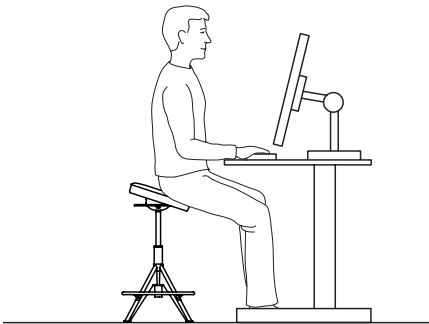
- Χρησιμοποιήστε την ανάκλιση καθίσματος για να «κλειδώσετε» μία θέση και να βελτιώσετε την άνεσή σας. Θα επηρεάσει την κατανομή του βάρους και θα σας παρέχει καλύτερη σταθερότητα και στήριξη όταν τη χρειάζεστε. Συνιστάται μία κλίση 5°.

## 2. ΟΡΘΙΟΙ

Ένα γραφείο με ρυθμιζόμενο ύψος είναι ιδανικό, καθώς σας επιτρέπει να αλλάζετε στάση συχνά. Η εναλλαγή μεταξύ καθιστής και όρθιας θέσης θα μειώσει τον κίνδυνο τραυματισμών και θα αυξήσει την κυκλοφορία, καθώς και την παραγωγικότητα.



Η επιφάνεια εργασίας σας θα πρέπει να βρίσκεται στο ύψος των αγκώνων σας, οι οποίοι θα πρέπει να έχουν γωνία 90° όταν κάθεστε ή στέκεστε στο γραφείο σας.



## 3. ΚΛΙΣΗ

- Ένα скаμπό σχεδιαστηρίου σας επιτρέπει να έχετε μία στάση μεταξύ καθιστής και όρθιας θέσης, και είναι ιδανικό όταν έχετε ένα γραφείο με ρυθμιζόμενο ύψος. Έχει τα παρακάτω πλεονεκτήματα:
- Προσφέρει ελευθερία κινήσεων για το άνω και κάτω μέρος του σώματός σας.
- Ενεργοποιεί και ενδυναμώνει τους μύες του κορμού του σώματός σας.
- Σας κάνει να έχετε μία ανοικτή στάση η οποία βελτιώνει την κυκλοφορία και τον μεταβολικό ρυθμό σας.

#### 4. ΟΘΟΝΗ

- Βεβαιωθείτε ότι η οθόνη σας δεν είναι τοποθετημένη πολύ κοντά σας. Με την καρέκλα σας τραβηγμένη μέσα και τα χέρια σας τεντωμένα μπροστά, θα πρέπει να μην μπορείτε να αγγίξετε την οθόνη.
- Η οθόνη θα πρέπει να είναι τοποθετημένη ακριβώς μπροστά σας, με το πάνω μέρος ακριβώς κάτω από το επίπεδο των ματιών. Η τοποθέτηση της οθόνης υπερβολικά ψηλά μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στον αυχένα.
- Για μεγαλύτερες περιόδους μπροστά από την οθόνη σας, βεβαιωθείτε ότι οι βραχίονες και οι καρποί σας στηρίζονται. Το πληκτρολόγιο και το ποντίκι θα πρέπει να είναι τοποθετημένα σε απόσταση περίπου 10-15 cm από την άκρη του γραφείου έτσι ώστε να στηρίζονται οι καρποί, αλλά όχι πολύ μακριά, ώστε ο λαιμός και οι ώμοι σας να μην κλίνουν προς τα εμπρός.

Η οθόνη πρέπει να έχει κλίση 20°-30°, η οποία είναι η βέλτιστη γωνία για τα μάτια, καθώς και για τον αυχένα και τους ώμους σας.



#### 5. ΦΩΤΙΣΜΟΣ

- Για έναν ιδανικό φωτισμό, θα πρέπει να συνδυάσετε γενικό φωτισμό, ατμοσφαιρικό φωτισμό και λειτουργικό φωτισμό. Ένα φωτιστικό γραφείου είναι ένας τύπος λειτουργικού φωτισμού που παρέχει μια συγκεντρωμένη δέσμη φωτός σε μια περιορισμένη περιοχή. Αυτό είναι χρήσιμο όταν, για παράδειγμα, κάνετε γραφική δουλειά. Ο γενικός φωτισμός παρέχει ένα ομοιόμορφο φως σε όλο το δωμάτιο. Ο ατμοσφαιρικός φωτισμός προσφέρει

μια ζεστή αίσθηση και απαλύνει τις αντιθέσεις μεταξύ του γενικού και του λειτουργικού φωτισμού.

- Τοποθετήστε ένα φωτιστικό στην αριστερή πλευρά σας αν είστε δεξιόχειρας για να μειώσετε τις σκιές.
- Οι υπολογιστές που είναι κοντά σε ένα παράθυρο πρέπει να τοποθετούνται περίπου σε γωνία 90° ως προς το παράθυρο, προκειμένου να αποφευχθεί η αντιγλία.



## Ποιότητα

Υποβάλλουμε τα προϊόντα μας σε ελέγχους για την ποιότητα, την ασφάλεια και την ανθεκτικότητα, ώστε να ανταποκρίνονται στα διεθνή πρότυπα ελέγχων. Έχουμε θέσει πολύ αυστηρούς περιορισμούς για τη χρήση χημικών ουσιών, και παρόλο που ορισμένα προϊόντα ανταποκρίνονται στα διεθνή πρότυπα μπορεί να μην ικανοποιούν τις δικές αυστηρές προδιαγραφές. Σε αυτή την περίπτωση δε θα κατασκευάσουμε αυτά τα προϊόντα. Η ασφάλειά σας είναι πάντα η πρώτη μας προτεραιότητα.

### Διεθνή πρότυπα

Ελέγχουμε τα προϊόντα μας ώστε να είναι σύμφωνα με τις διεθνείς προδιαγραφές που ορίζονται από τα πρότυπα EN και ANSI/BIFMA. Επιπλέον, η IKEA διαθέτει δικά της εργαστήρια για τον έλεγχο των χημικών ουσιών και της ποιότητας.

#### EN

EN σημαίνει ευρωπαϊκό πρότυπο. Αυτά τα πρότυπα αναγνωρίζονται σε όλη την Ευρώπη και εξασφαλίζουν την αντοχή και τη σταθερότητα.

#### ANSI/BIFMA

Το ANSI είναι το Αμερικανικό Εθνικό Ινστιτούτο Προτύπων, το οποίο δημιουργεί και επιβλέπει τους κανόνες και τα πρότυπα, και πιστοποιεί οργανισμούς, όπως τον οργανισμό BIFMA που διαμορφώνει δοκιμές για διάφορους τομείς. Ο BIFMA, (Ένωση Κατασκευαστών Επίπλων για Επιχειρήσεις και Ιδρύματα), δημιουργεί προδιαγραφές για τα έπιπλα των επιχειρήσεων με τα υψηλότερα πρότυπα ασφάλειας.

Τα επαγγελματικά έπιπλα γραφείου της IKEA ελέγχονται σύμφωνα με τις απαιτήσεις ασφάλειας και αντοχής του οργανισμού BIFMA.



## Έλεγχοι υψηλής ποιότητας

Οι έλεγχοι πραγματοποιούνται στα εργαστήρια δοκιμών μας στη Σουηδία και στην Κίνα κατά το στάδιο ανάπτυξης του προϊόντος.

Οι μέθοδοι ελέγχου είναι ίδιες για την οικιακή και την επαγγελματική χρήση, αλλά για την επαγγελματική χρήση τα προϊόντα δοκιμάζονται με μεγαλύτερα φορτία και σε περισσότερες επαναλήψεις.

## Πώς ελέγχουμε τα έπιπλα επαγγελματικής χρήσης

### Καρέκλες γραφείου οικιακής και επαγγελματικής χρήσης

Οι καρέκλες γραφείου που προορίζονται για οικιακή χρήση ελέγχονται για να διασφαλίσουμε ότι είναι άνετες, σταθερές, ασφαλείς και ανθεκτικές. Οι κύκλοι δοκιμών που υποβάλλουμε τις καρέκλες γραφείου για επαγγελματική χρήση είναι πιο απαιτητικοί, ώστε να ανταποκρίνονται στις αυστηρές απαιτήσεις σχετικά με τη σταθερότητα, την αντοχή και την ανθεκτικότητα. Για παράδειγμα, οι καρέκλες υποβάλλονται σε βαριά φορτία έως και 300.000 φορές.

### Γραφεία

Τα γραφεία οικιακής χρήσης υποβάλλονται σε διάφορους ελέγχους που περιλαμβάνουν δοκιμές για τη σταθερότητα και την ανθεκτικότητα. Τα είδη των δοκιμών που πραγματοποιούνται εξαρτώνται από το σχεδιασμό του γραφείου και από ποιες περιοχές του γραφείου αναμένεται να είναι περισσότερο εκτεθειμένες στη φθορά του χρόνου.

Οι έλεγχοι στους οποίους υποβάλλονται τα γραφεία επαγγελματικής χρήσης είναι πιο αυστηροί από τους ελέγχους της οικιακής χρήσης. Τα γραφεία που πληρούν αυτές τις προδιαγραφές συμμορφώνονται με τα ακόλουθα πρότυπα: EN 527, ANSI/BIFMA X5, που σημαίνει ότι ελέγχουμε τη σταθερότητα,

την αντοχή και την ασφάλειά τους. Για παράδειγμα, μπορεί να δοκιμάσουμε την αντοχή ενός προϊόντος υποβάλλοντάς το σε μια κάθετη δύναμη 100 kg για 10 δευτερόλεπτα × 10 φορές.

### Αποθήκευση

Διενεργούνται έλεγχοι ποιότητας στα έπιπλα αποθήκευσης για την ασφάλεια και την αντοχή τους. Τα διάφορα μέρη, στα οποία περιλαμβάνονται οι πόρτες, τα συρτάρια, οι επιφάνειες και τα ροδάκια υπόκεινται σε διαφορετικές δοκιμές.

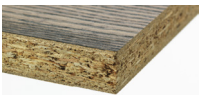
Τα έπιπλα αποθήκευσης που έχουν ελεγχθεί για επαγγελματική χρήση επισημαίνονται με τα ακόλουθα πρότυπα: EN 14073 και ANSI/BIFMA × 5.9.

# Υλικά

Δίνουμε ιδιαίτερη βαρύτητα στα υλικά των προϊόντων μας και έχουμε πάντα ως στόχο να χρησιμοποιούμε τους πόρους με τον πιο αποτελεσματικό τρόπο. Αυτό σημαίνει ότι επιλέγουμε τα υλικά μας προσεκτικά, διατηρώντας τις τιμές μας χαμηλά. Μερικά υλικά λειτουργούν καλύτερα για ορισμένα έπιπλα ανάλογα με τη χρήση και το σχεδιασμό τους. Για παράδειγμα, η μελαμίνη χρησιμοποιείται συχνά σε επιφάνειες τραπεζιών και γραφείων, καθώς είναι πολύ ανθεκτική στις γρατζουνιές και στα σημάδια.



**Μελαμίνη** – ένα φιλμ με μία εμποτισμένη εκτύπωση ή σχέδιο, το οποίο εφαρμόζεται υπό πίεση σε μία σανίδα. Το αποτέλεσμα είναι μία ανθεκτική επιφάνεια που αντέχει στις υψηλές θερμοκρασίες, δεν αφήνει το νερό να διεισδύσει και καθαρίζεται εύκολα.



**Καπλαμάς** – λεπτές στρώσεις ξύλου κολλημένες πάνω σε μία σανίδα. Στην IKEA ο καπλαμάς διαθέτει επεξεργασία με λάκα, ώστε η επιφάνεια να καθαρίζεται εύκολα, να είναι ανθεκτική και να προστατεύεται από την υγρασία και τις γρατζουνιές.



**Επιφάνεια πάνω σε πλαίσιο (Board on frame)** – Μία ξύλινη επιφάνεια ή υνοσανίδα με εσωτερικό από μία κυψελοειδή εσωτερική δομή. Είναι ελαφριά, αλλά σταθερή κατασκευή που χρησιμοποιεί λιγότερες πρώτες ύλες.



**Μπαμπού** – πολύ ανθεκτικό και πιο εύκαμπτο από τα περισσότερα είδη ξύλου. Συμβάλει στη βιωσιμότητα, καθώς αναπτύσσεται γρήγορα και παράγει διπλάσια ποσότητα οξυγόνου από άλλα είδη ξύλου.



**Μασίφ ξύλο** – ένα ανανεώσιμο, ανθεκτικό, φυσικό υλικό. Κάθε κομμάτι είναι μοναδικό, χάρη στα όμορφα «νερά» του ξύλου. Η IKEA επιθεωρεί στενά την υλοτομία του ξύλου της από προσεκτικά επιλεγμένα δάση..



**GLOSE δέρμα** – ένα μαλακό και ανθεκτικό δέρμα grain, που το επεξεργαζόμαστε με μία προστατευτική επικάλυψη. Έχει εύκολη φροντίδα. Περιποιηθείτε το με το σετ φροντίδας δέρματος ABSORB.

**Πλαστικό** – Ένα συνθετικό ή ημι-συνθετικό υλικό που μπορεί να χυτευθεί και είναι φτιαγμένο από πετρέλαιο ή φυσικό αέριο, αλλά και από φυτά. Υπάρχουν δύο κατηγορίες πλαστικών: τα θερμοπλαστικά τα οποία μπορούν να θερμανθούν, να μορφοποιηθούν και να λιώσουν, και τα θερμοσκληρυνόμενα τα οποία δεν μπορούν να λιώσουν ξανά. Στην IKEA χρησιμοποιούνται πιο συχνά τα θερμοπλαστικά, όπως το πολυανθρακικό και το πολυπροπυλένιο.

**Σύνθεση ξύλου-πλαστικού (WPC)** – Μία μείξη από ξύλο και ίνες που τοποθετείται σε ένα καλούπι για να πάρει μία φόρμα, συνδυάζοντας τα πλεονεκτήματα των δύο υλικών. Είναι ανθεκτικό και πιο ελαφρύ από άλλα πλαστικά, μειώνοντας το κόστος της μεταφοράς και τις επιπτώσεις στο περιβάλλον.

## Βαφή & βερνίκι

Η κονιορτοποιημένη επικάλυψη είναι μία διαδικασία όπου ξηρή βαφή σε σκόνη εφαρμόζεται σε μία επιφάνεια, συνήθως μέταλλο. Είναι μία αποτελεσματική και περιβαλλοντικά βιώσιμη τεχνική, καθώς δε γίνεται σπατάλη χρώματος και δε χρησιμοποιούνται διαλυτικά.

