

Ostajan opas Työtuoli



OSTAJAN OPAS ERGONOMISIIN TYÖTUOLEIHIN

Ergonomia on avainasemassa modernissa työelämässä, ja sen merkitys korostuu erityisesti työtuolien valinnassa

Ergonomisen työtuolin ominaisuudet

Ergonomia on avainasemassa modernissa työelämässä, ja sen merkitys korostuu erityisesti työtuolien valinnassa. Ergonomiset tuolit tukevat kehoa oikein, ehkäisevät tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja parantavat keskittymistä sekä työtehoa.



Säädettävyys: Säädettävyys on yksi tärkeimmistä ominaisuuksista ergonomisissa työtuoleissa. Korkeuden, istuinsyvyyden ja selkänöjan säädöt mahdollistavat tuolin personoinnin käyttäjän mukaan.

Tuki: Hyvä ergonominen tuoli tarjoaa riittävän tuen erityisesti ristiselälle. Tämä on tärkeä tekijä pitkäaikaisen istumisen aikana.

Materiaalit ja muotoilu: Laadukkaat materiaalit ja ergonomisesti suunniteltu muotoilu varmistavat tuolin mukavuuden ja kestävyuden.

Miten valita oikea työtuoli

Kun valitset sopivaa työtuolia, huomioi seuraavat tekijät:

Käyttäjän fyysiset ominaisuudet:

Valitse tuoli, joka sopii pituuteesi ja painoosi. Monipuoliset säädöt mahdollistavat tuolin mukauttamisen yksilöllisiin tarpeisiin.

Työympäristö:

Huomioi työpöydän korkeus ja työtilan koko. Ergonomisen tuolin tulee sopia työpöytäsi ja työtilasi kanssa.

Budjetti ja kestävyys:

Laatu kannattaa pitkällä aikavälillä. Investoi tuoliin, joka kestää pitkäaikaista käyttöä ja tarjoaa tarvittavat säädöt ja tuen.



ErgoFinlandin työtuolivalikoima

ErgoFinland tarjoaa laajan valikoiman ergonomisia työtuoleja. Esimerkkejä suosituista malleistamme:



INTERSTUHL EV256

Tämä malli tarjoaa erinomaisen ristiselän tuen, säädettävät käsinojat ja on suunniteltu pitkäaikaiseen käyttöön. 98 % materiaaleista kierrätettävissä, ympäristöystävällinen valinta.



ERGOFINLAND JOONATAN

Täydellinen valinta niille, jotka tarvitsevat monipuoliset säädöt. Säädettävä selkänoja ja istuinsyvyys sekä keinuvastus tekevät siitä monipuolisen valinnan.



ERGOFINLAND KASPER LIGHT

Budjettiystävällinen vaihtoehto, joka ei tingi mukavuudesta tai laadusta. Lukittava keinumekanismi sekä hengittävä mesh- kangas.

Näin istut oikein työtuolissa

- Istumatyössä ristiselän tuki on tärkeintä. Kun ristiselkä on hyvin tuettu, myös niska on linjassa ja lanneranka ei rasitu. Tarkista, että selkänojaa voi säätää niin, että selkää tukeva kohta on ristiselän kohdalla. Ristiselän tuki on yksi hyvän istumiasennon kulmakivistä.
- Selkänojan tulee ylettyä lapojen yläosaan.
- Tuolissa kuuluu istua aivan istuimen perällä ja nojata selkeästi taaksepäin, jolloin ristiselän tuki rentouttaa vartalon.
- Jos työtuolissa istuu irrallaan selkänojasta ja pakottaa selkää ryhdikkääseen asentoon, selän lihakset väsyvät. Välillä voidaan istua tuolin etureunalla ja nostaa tuolia maksimikorkeuteen, näin saadaan asentoon vaihtelua ja lonkkakulmaa suuremmaksi.

Perussääntö on, että kun kädet lepäävät pöytätasolla, käsivarret muodostavat noin 90 asteen kulman. Käsivarret pidetään lähellä vartaloa. Näppäimistöön tai hiireen ei kuulu kurottaa. Käsivarsien asentoon vaikuttaa tuolin korkeus suhteessa pöydän korkeuteen. Jos työpöytä on liian korkealla, kyynärpäät ovat helposti sivuilla ja liian kaukana vartalosta, jolloin työnteko kuormittaa olkapäitä. Jos työpöytä on liian matalalla, käsivarret suuntaavat alaviistoon. Silloin ryhti heikkenee ja niska-hartiaseutu kipeytyy. Kun käsivarret muodostavat 90 asteen kulman, on tärkeää huomioida, että ne saavat riittävästi tukea. Käsivarret voi tukea joko pöytään tai sekä pöytää että käsinojia hyödyntäen. Pääasia on, että käsivarret saavat tukea lähes kyynärpäähän asti. Jos ainoastaan ranteet ovat tuettuina pöydän reunalla, niska-hartiaseutu jännittyy. Käsinojat säädetään samalle korkeudelle kuin pöytä. Liian ylhäälle säädettynä ranteet kääntyvät.

Käsinojista hyöttyy erityisesti rotevampi henkilö, sillä käsinojat antavat enemmän tilaa vartalon ja pöydän väliin. Vaihtoehtona on irrallinen pöytä kiinnitettävä kyynärtuki, jolloin ei tarvita tuolin käsinojia, koska kyynärtuki tukee käsivarsia. Jos istutaan tuolissa ilman käsinojia, tietokoneen näppäimistö kannattaa siirtää kauemmas itsestä, jotta käsivarret saavat tilaa pöydällä, istu aivan pöydän reunassa kiinni.

- Säädä istuin niin, että suurin osa reidestä lepää istuimen päällä, mutta istuimen etureuna ei paina polvitaiteita. Jos istut istuinosan keskellä, keho valahtaa herkästi eteenpäin eikä takapuoli pysy selkänojassa kiinni ja alaselkä pyöristyy.
- Kun työskentelee istuen, selkänoja kannattaa säätää lievästi takakenoon, jotta lannerangan tukirakenteiden kuormitusta voidaan vähentää. Lievä takakeno keventää myös ristiselkään kohdistuvaa painetta.
- Monissa tuoleissa voi vapauttaa selkänojan kokonaan, jolloin selkänoja keinuu siihen nojatessa. Tätä toimintoa kannattaa käyttää mahdollisimman usein esimerkiksi kun puhuu puhelimessa eikä tee aktiivista päätetyötä.
- Keinuliike elvyttää selän tukirakenteita ja lisää kehon verenkiertoa ja aineenvaihduntaa.
- Tarkasta, että jalkapohjat ylettyvät kantapäistä asti lattiaan. Näin nivelpinnoille ei tule venytystä.
- Mikäli tuolissa on niskatuki, sitä yleensä käytetään vain ajoittain. Niskatuki sopii lähinnä valvomoihin, jossa työ vaatii valvomista ja yläviistoon suunnattua katsetta.
- Työtuolia kannattaa aina kokeilla henkilökohtaisesti. Ainoastaan tuolissa istumalla voi tietää, sopiiko tuolimalli omiin tarpeisiin.



Usein kysytyt kysymykset

Tässä osiossa käsitellään tyypillisiä kysymyksiä, joita asiakkailta on työtuoleja valittaessa:

Mikä on tärkeintä huomioida valittaessa ergonomista työtuolia?

Tärkeintä on valita tuoli, joka tukee kehon luonnollista asentoa, on säädettävissä yksilöllisiin tarpeisiin ja on valmistettu kestävästä materiaalista.

Kuinka kauan hyvä työtuoli kestää?

Laadukkaat työtuolit kestävät yleensä useita vuosia. Tarkista valmistajan takuu ja huolto-ohjeet pitkäikäisyyden varmistamiseksi.

Voinko kokeilla tuolia ennen ostopäätöstä?

ErgoFinlandin showroomissa pääset kokeilemaan useimpia työtuolimalleja. Myös monet jälleenmyyjät tarjoavat mahdollisuuden kokeilla tuoleja ennen ostopäätöstä. Yritysassiakkaille on tarjolla koekäyttöjaksoja omalla työpaikalla.



Ergonomisen työtuolin valinta on sijoitus omaan terveyteen ja työhyvinvointiin. ErgoFinland tarjoaa laajan valikoiman tuoleja, jotka täyttävät erilaiset tarpeet ja budjetit.

Erilaiset käyttäjätarpeet: Valitse tuoli, joka vastaa parhaiten omaa kehonrakennettasi ja työskentelytapojasi.

Budjetti: Älä tingi laadusta. Investoi tuoliin, joka tarjoaa parhaat säätöominaisuudet ja mukavuuden.

Mistä ostaa: Tutustu ErgoFinlandin valikoimaan www.ergofinland.fi tai paikan päällä showroomissa ja hyödynnä asiantuntijoiden apua sopivan tuolin valinnassa.

Lisätietoa

Lisätietoa ja tukea valintaan saat ottamalla yhteyttä ErgoFinlandin asiakaspalveluun.

ErgoFinland Oy

www.ergofinland.fi

(09) 759 7330

myynti@ergofinland.fi

Linnanherrankuja 16, 00950 HELSINKI

