



## 12 listopada - Światowy Dzień Ergonomii

*Każda praca jest dobra, o ile jest  
dobrze wykonywana.*

Albert Einstein

Światowy dzień ergonomii obchodzony jest 12 listopada. Do kalendarza został wpisany w 2005 r. w celu przypominania o istotnych zasadach w miejscu pracy, które wpływają na bezpieczeństwo i efektywność pracowników. Głównym zadaniem ergonomii jest ułatwienie człowiekowi życia - tak by wszystko co nas otacza i z czego korzystamy na co dzień było wygodne i łatwe w obsłudze.

### **Ergonomia – czym jest i czy jest istotna?**

Ergonomia, to nauka o pracy, czyli inaczej dyscyplina naukowa, która zajmuje się dostosowaniem pracy do możliwości człowieka. Głównym jej celem jest humanizowanie pracy, aby wykonywana ona była przy możliwie niskim koszcie i najbardziej efektywnie.

Twórcą tego terminu jest **Wojciech Jastrzębowski**<sup>1</sup>, który zdefiniował ergonomię jako naukę o używaniu nadanych człowiekowi sił i zdolności. Jej celem głównym jest polepszanie warunków pracy człowieka oraz właściwy dobór do pracy i jego edukację.

Ergonomia często pojmowana jest jako zapewnienie komfortu pracy. Dane pochodzące ze Stanów Zjednoczonych wskazują, że problemy związane z ergonomią dotyczą 5 z 10 najważniejszych chorób i uszkodzeń wywołanych pracą. Na czołowym miejscu znajdują się najkosztowniejsze, jakimi są dolegliwości i uszkodzenia mięśniowo-szkieletowe. Pozbawiony osłony ruchomy element na stanowisku nie musi być przyczyną wypadku, ale trwale wymuszona postawa ciała, jako efekt złej przestrzeni roboczej, niewłaściwych narzędzi lub metod, wcześniej czy później doprowadzi do niezdolności do pracy, cierpienia pracownika i strat w produkcji.

W ergonomii chodzi przede wszystkim o to, żeby wszystko, co nas otacza: przedmioty, pojazdy, pomieszczenia, maszyny, było dostosowane do naszych predyspozycji fizycznych i psychicznych. Upraszczając: było praktyczne, wygodne, łatwe w obsłudze i nie powodowało wypadków przy pracy i chorób zawodowych.

---

<sup>1</sup> W 2004 r. w Broku odsłonięto pomnik Jastrzębowskiego. W województwie mazowieckim znajduje się ścieżka rowerowa nazwana imieniem Jastrzębowskiego. Biegnie od miejscowości Ostrów Mazowiecka do Broku.

Ergonomia jest nauką o pracy a jej celem jest polepszenie warunków pracy człowieka. Z jednej strony dostosowanie warunków pracy do możliwości pracownika, z drugiej dobór pracownika do danej pracy oraz edukacja nt. specyfiki tego stanowiska. Teraz rozejrzyjmy się wokół i sprawdźmy, co można skorygować, poprawić tak, żeby np. ochronić nasz kręgosłup. Czy podłokietniki naszego fotela są przedłużeniem stołu? Czy nie bołą nas nadgarstki? Czy światło ma właściwe natężenie?

### **Dobre samopoczucie zwiększa satysfakcję z pracy**

Większość życia spędza się w pracy – jeśli nie można czerpać z niej przyjemności, szybko stajemy się niespokojni i nieszczęśliwi. Prawdą jest także, iż praca, która daje satysfakcję, pozwala na czerpanie energii ze spotkań i współpracy z innymi. Musimy docenić wagę dobrego samopoczucia w miejscu pracy.

### **Dobre samopoczucie wpływa na kreatywność**

Gdy ludzie pracują w dobrym i zdrowym środowisku, pojawiają się nowe pomysły i innowacje biznesowe. Energia i zaangażowanie, pochodzące z satysfakcji pracowników, przyczyniają się do ogromnych postępów firm i organizacji. Wyśiłki pracowników składają się na sukces.

### **Dobre samopoczucie w pracy ma wpływ na społeczeństwo**

Pracownicy pełnią różne role społeczne: są żonami, ojcami, przyjaciółmi, sąsiadami... wszyscy stanowią część większej społeczności. Jeśli biznes nadaje priorytet dobrostanowi pracowników, pomaga stworzyć zdrową społeczność, w której ludzie mogą się rozwijać i odnosić sukcesy.

### **Czy opłaca się wdrażać ergonomię w miejscu pracy?**

Odpowiedź na pytanie jest jednoznaczna – zdecydowanie tak! Korzyści są oczywiste – lepsze samopoczucie pracowników, mniej wydatków na leczenie czy rehabilitację, w konsekwencji większe zadowolenie i wydajność w pracy. Dla pracodawcy konkretne, policzalne zyski oraz oszczędności wynikające z mniejszego prawdopodobieństwa wystąpienia wypadków przy pracy i chorób zawodowych.

Ponadto jak wskazują badania, wysokie wymagania związane z pracą lub niski poziom zadowolenia z jej wykonywania również może wpływać na rozwój zaburzeń mięśniowo-szkieletowych. Warto zatem nie tylko pamiętać o przestrzeganiu zasad ergonomii i wykonywaniu regularnych ćwiczeń, ale również zadbać o dobrą atmosferę w pracy.

Opracowała:  
mgr Anna Szydlik, gł. specjalista ds. bhp