

ERGONOMIKA!

Ajakiri / Kataloog

SINU KEHA TÄNAB SIND

**Ergonoomika-
spetsialist
Evelin Org:**

*"Saan oma tööga
parandada inimeste
heaolu."*

Sadultoolid hoiavad
keha istuvas ametis
õiges asendis

**Millest alustada
ergonoomilise
kodukontori
loomisel?**

KAELA- JA
KÄEVALUSID
AITAVAD VÄLTIDA
ÕIGED ABIVAHENDID

ERGONOMILINE
TÖÖKOHT
KOOLILAPSELE ON
INVESTEERING



Nurinõu - istu end sandiks!

Sisukord

- 2 - Meist
- 3 - Juhtkiri: tervislik töökeskkond algab ergonoomikast
- 4 - Miks ja kuidas istuda õigesti?
- 6 - Salli Premium sadultoolid
- 8 - Mis ühendab neid ameteid?
- 9 - Sadultool on koolilapse rühi sõber
- 11 - Saddlex sadultoolid
- 12 - Salli Light-seeria sadultoolid
- 13 - Mehed, istume end katki
- 15 - Salli Premium sadultoolide lisavarustus
- 16 - Aktiivne seismine
- 17 - Gymba Boardi seisualus
- 19 - Lühike õpetus, kuidas hankida tervisehädasid
- 22 - Evelin Org: Inimeste tervis pole läbiräägitav
- 26 - Kuidas luua endale ise ergonoomilist töökohta?
- 29 - Tead, tule parem meile külla!
- 30 - Töölauad
- 31 - Kaelavalu aitab ennetada reguleeritav monitoristatiiv
- 33 - Monitorihoidjad
- 34 - Kuidas õige hiir päästab küünarvarre valu lõksust
- 36 - Hiired
- 37 - Miks eelistada kaheosalist klaviatuuri?
- 38 - Klaviatuurid
- 39 - Sülearvuti alused
- 40 - Kui küünarvars hakkab märku andma
- 41 - Käetoed ja -padjad
- 43 - Irina lugu: kuidas Salli Drive mu töösõidud päästis
- 44 - Seljatoed
- 45 - Kontoritoolid
- 46 - Jalatoed ja tasakaalulauad
- 47 - Dokumendihoidjad
- 48 - Valgus, mis tõstab tuju
- 50 - Laualambid
- 51 - Kuus heaolutoodet igaks tööpäevaks
- 53 - Heaolutooted

Kataloogis toodud hinnad - nad peegeldavad väljaandmise hetke ning võivad ajas muutuda. Kõige täpsem ja värskem hinnainfo on alati saadaval ergonoomikakeskus.ee e-poes.

MEIST

ProOhutus ja Ergonoomika Keskus - mis on mis?

ProOhutus on tööohutuse ja tervishoiu valdkonna tipptegija Eestis. Meie töö on luua ergonoomilisi töökesk-kondi ning nõustada ja koolitada ettevõtteid ergonoomika ja tervishoiu- ning ohutuse alal.

Ergonoomika Keskus on meie ergonoomiliste lahenduste esindus, mille eesmärk on muuta kvaliteetsed ergonoomikatooted igaühele kättesaadavaks.



Meie inimesed: Evelin Org, Siim Ansberg, Andriana Ivanova, Mari-Liis Štrik-Ott ja Carola Otspere. FOTO: Merle Värvi

Miks valida Ergonoomika Keskus enda ergonoomikapartneriks?

- Meie meeskonnas on ligi kahekümne aastase rahvusvahelisel tasemel töökogemusega tööohutuse- ja tervishoiu spetsialistid ning eraldi spetsialistina ka ergonoomika insener;
- pakume erilahendusi kõigile, kes soovivad oma töökeskkonda kaasajastada uusimate teadmiste alusel parimate praktikate järgi;
- tagame, et teil on ergonoomika korras, töötajad hoitud ning saaksite keskenduda oma põhitegevusele, teades, et teie töökeskkond on turvaline ja hästi hoitud.

Miks tulla Ergonoomika Keskusse kohale, mitte piirduda vaid netipoega?

Ergonoomikas pole universaalseid „üks suurus sobib kõigile“ lahendusi. Iga inimese kehaehitus, tööharjumused ja tööülesanded on erinevad ning just seetõttu on oluline ergonoomikatooted enne ostmist proovida.

Ergonoomika Keskuses saad istuda sadul-toolile, seista aktiivsel seisulaua, testida hiiri ja klaviatuure ning tunnetada erinevusi oma kehas kohe ja vahetult. Spetsialistide juhendamisel selgub kiiresti, milline lahendus toetab sinu rühti ja tööviisi ning milline mitte. Seda teadmist ei paku ükski tootekirjeldus ega pilt e-poes.

Kohale tulles väldid valesid oste, saad selged kasutussoovitused ning investeerid kohe õigetes lahendustesse.

Kohtumiseni Tallinnas aadressil Värvi 5 ja Tartus aadressil Võru 254.

Meie kontaktid

- ☎ +372 5698 3157
- 🌐 ergonoomikakeskus.ee
- 🌐 proohutus.ee
- 📍 Värvi 5, Tallinn, 10621
- 📍 Võru 254, Tartu, 50115
- ✉ ergonoomika@proohutus.ee

JUHTKIRI: TERVISLIK TÖÖKESKKOND ALGAB ERGONOOMIKAST



Küsi julgelt, Mari-Liis Strik-Ott, Siim Ansberg ja Evelin Org teavad vastuseid.

FOTO: Merle Värvi

Kas oled mõelnud, kui palju sõltub su tervis töökohast? Sellest, millisel toolil sa istud, kui kõrge on su töölaud või kui kaugel jääb silmadest arvutiekraan. Pidev seljavalu, pinges õlad või väsinud silmad pole pelgalt ealised iseärasused, vaid seotud otseselt töökoha ergonoomikaga.

Ergonoomika on praktiline teadus, mis aitab ennetada sundasenditest tingitud kutsehaigusi ning vigastusi. Põhimõte on lihtne: iga töökoht tuleb kujundada inimese järgi, mitte sundida inimest kohanema töökohaga. Kuna keegi meist ei kasva pikemaks, jääme tegelikult lühemaks, võib valedes mõõtudes töökoht põhjustada kroonilisi tervisehädasid.

Eesti töötervishoiu- ja tööohutuse seadused sätestavad ning juhendavad, kuidas kujundada ergonoomilisi töökohti. Paraku kipub see osa seadusest jääma tööandjatel ning tööinspektoritel pahatihti tagaplaanile. Kuid pähe pandud kiiver ning allkiri ohutusjuhendil on ainult pool rehkendust. Tervist hoiab sama palju ka see, kui inimene saab töötada nii, et tema keha ei kurna end valedes asendites igapäevaselt.

Ergonoomiliste töökohtade loomisest ei tasu võtta kui tülikat kohustust, vaid kui investeeringut, et hoida oma inimesi tervete ja

töötahtelistena. Kui ettevõtte panustab inimesse, panustab inimene ettevõttesse. Iga ennetatud tervisemure tähendab vähem haiguspäevi, suuremat töövõimet ja rahulolevamat töötajat.

Miks valida Ergonoomika Keskus enda ergonoomikapartneriks?

- Ergonoomilised lahendused nii tööle kui koju;
- proovi toote sobivust enne ostu;
- ergonoomikakoolitused;
- töökohtade ergonoomilisuse hindamine;
- premium tooted = pikk garantiiaeg!
- ekspertnõuanded = teadlikum valik;
- ergonoomikaalne riskianalüüs;
- kasutajate tootekoolitused;
- personaalselt sobivad ergonoomilised lahendused;
- pikaajaline kogemus;
- teaduslik lähenemine ja koostöö vastavate organisatsioonidega.

Järgnevatel lehekülgedel saame omavahel tutvavaks, räägime ergonoomika tõdedest, jagame soovitusi ning kogemusi ja tutvustame oma tootevalikut.

MIKS JA KUIDAS ISTUDA ÕIGESTI?

Kuigi loodud pidevalt liikuma, veedab tänapäeva inimene kuni poole oma päevast istudes. Ja see ei tähenda tervisele head.

Pikast ja reeglina ergonoomiliselt vales asendis istumisest tekkinud koormus mõjutab tervist tasapisi. Sundasendid vähendavad lihaste aktiivsust ning aeglustavad vereringet. Selle tagajärjel kuhjuvad peamiselt kaelas, õlgades ja alaseljas lihaspinged, mis viivad aja jooksul krooniliste valudeni. Esmajärjekorras tunneme neid mõjusid väsimuse, keskendumisraskuste ja peavaludena.

Samuti põhjustab lülisambale langev ebaühtlane koormus diskide kulumist ja rühihäireid. Surve kõhule ja vaagnale takistab siseelundite normaalset tööd, aeglustab seedimist ja lümfivedeliku voolu, suurendades veenilaiendite ja vaagnapiirkonna verevarustuse häirete riski.

Kõik toolid pole kehasõbralikud

Tavalised toolid, millel istutakse 90-kraadise puusanurga ja nõjatuva kehahoiakuga, tekitavad kehas ebaloomuliku survejaotuse. Selline istumisasend mõjutab korraga nii lihaseid, lülisammast kui ka siseelundeid. Kaela- ja õla-lihased pingestuvad, põhjustades valulikkust ja jäikust. Surve alaseljale on aga ebaühtlane, kiirendades lülidevaheliste diskide kulumist.

Samuti võib tool olla konkreetse inimese keha jaoks kas liiga suur või väike, muutes õige istumisasendi leidmise veelgi keerulisemaks. Kui iste on näiteks liiga kõrge, jäävad jalad rippuma. See tekitab survet reite tagakülgedele, takistades jalgade vereringet. Tulemuseks on rahvakeeli öeldes surnud jalad.

Kui tool on liiga madal, jääb puusanurk liiga väikeseks. Surudes alaselja kokku ja kallutades vaagnat tahapoole, põhjustab säärane tool kükas istumisasendi, mis viib turjavalukeni ning põhjustab inimestel rühihäireid. Liiga sügav või lai iste võib omakorda piirata keha loomulikku liikuvust.



Kõveras või sirgelt, valik on sinu.



FOTO: Merle Värv

Samuti on üle tähtsustatud seljatugi. Selg vajab tasakaalu, seljatugi on vaid puhkamiseks. Seljatoe 90-kraadine istumisnurk takistab vaagnal olemast loomulikus asendisse, surub selja kükas ja teeb hingamise pindmiseks.

Lahendus on sadultool

Ergonoomikas valitseb teaduslik konsensus, et tervisliku tööasendi tagab aktiivne istumisasend. See tähendab asendit, kus kogu keha lihased on pidevalt kergelt töös ja keha hoiab end sarnaselt seismisele pidevalt tasakaalus. Nii püsib vereringe aktiivsena ning pidev mikrotreening tugevdab selja, vaagna- ja kõhulihasid.

Sellise istumisasendi kogu tööpäevaks tagavad sadultoolid, meie tootevalikus näiteks Salli Swing ja Salli SwingFit sadultoolid.

Sadultoolide liikumismehhanism võimaldab istmel liikuda igas suunas. Sadultool järgib istuja liikumist, mitte vastupidi. Sadultoolil istudes jaotub keharaskus istmikuluude, jalgade ja kükasnukkide vahel ega rõhu pehmeid kudesid.

Sadultool aktiveerib ilma lisapingutuseta süvalihaseid, kõhulihasid ja vaagnapõhjalihaseid ega suru kinni vereringet. Jalad on 90-kraadise nurga all lahus, mis võimaldab vaagnal olla oma loomupärase asendis ja hoida selgroogu loomulikus asendis.

Ühe või kaheosaline sadul?

Sadultoole on maailmas loodud sadu mudeleid. Tavaline üheosaline sadultool tekitab tugevat survet vaagnapõhjale ja suguelundite piirkonnale. Keha reageerib sellele instinktiivselt – vaagen kaldub tahapoole, selg vajub küüru, hingamine ja vereringe halvenevad.

Kaheosalise sadulaga Salli® tool on loodud just neid aspekte arvestades. Ka uuringud ja kasutajakogemused kinnitavad, et kaheosalisel sadultoolil istumine väheneb pingeid alaseljas ja lülisamba koormust, tagab sügavama hingamise ning parema verevarustuse.

Kahe eraldi istmepinna vaheline pilu võtab surve vaagnapiirkonnalt, tagades vabalt hingava ja vereringet toetava kehaasendi. Kui kehahoiak püsib istudes sirge ja tasakaalus, on surve alakehale väike, mistõttu väheneb ka krooniliste seljavalude risk.

Investeering tervisesse

Nagu näeme, pole Salli® sadultool pelgalt mööbliese, vaid töövahend, mis aitab ennetada istumisest tulenevaid terviseprobleeme. Salli® sadultool toetab keha loomulikku tasakaalu ja liikumist. Kaheosaline disain ja vaba kiikumismehhanism ei suru kinni vereringet,



Sadultooli "ratsaasend" on toetatult kehasõbralik.

tugevdavad lihaseid ning hoiavad ära järjepidevast vales istumisest põhjustatud vaevuseid.

Salli® sadultool on teaduspõhine lahendus inimestele, kes töötavad istudes. Kui keha on tasakaalus, hingamine sügav ja vereringe aktiivne, on ka vaim erksam ja keskendumisvõime parem.

Tutvu Salli® sadultoolide valikuga järgmistel lehekülgedel ning leia neist oma lemmik!

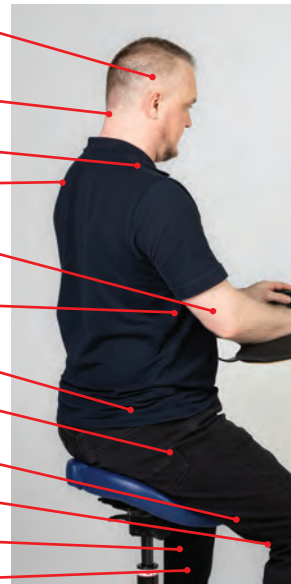
Traditsiooniline töökoht

- Aeglustunud vereringe ajus ja silmades
- Pinnapealne hingamine
- Pinges õla- ja kaelalihased
- Halb lülisamba asend
- Aeglasem seedimine
- Kehv vaagna ja suguelundite sisemine tervis
- Kahjulik vaagnaasend
- Kahjulik puusaliigese nurk
- Kehv vereringe jalgades



Salli töökoht

- Paranenud vereringe ajus ja silmades
- Lõdvestunud kaelalihased
- Lõdvestunud õlalihas
- Hea lülisamba asend
- Lõõgastav toetus küünarnukkidele
- Aktiivne seedimine
- Hea vaagnaasend
- Tervislik puusaliigese nurk
- Survevaba reietugi
- Tervislik põlveliigese nurk
- Ühtlasem vereringe jalgades
- Tasakaalustatud tugi jalgadele



SALLI® PREMIUM SADULTOOLID

ISTU JA TÖÖTA TERVISLIKULT



Ergonoomilised Salli® sadultoolid on loodud neile, kes vajavad oma töös liikumisvabadust, kuid kasutavad töö tegemiseks sundasendeid.

Istuv amet ei pea tähendama ebatervislikku tööpäeva. Sadultoolil töötamine leevendab sundasenditest tekkivaid liigesevalusid ning vereringeprobleeme ja ennetab neist tingitud väsimust. Sadultool aitab hoida loomulikku rühti ja parandada alaselja liikuvust, ainevahetust ning lihastoonust.

Tutvu meie Salli® sadultoolidega, vali välja oma lemmikud ning pöördu neist sobivaima leidmiseks meie esindusse.

PREMIUM-SEERIA

Töökindlad ergonoomilised sadultoolid nõudlikule kasutajale Vastupidava metallkonstruktsiooniga premium-seeria toolidel on ühe- või kaheosaline ergonoomiline iste, mille kõrgust saab reguleerida gaasivedruga. Meie tootevalikus leidub erinevaid mudeleid, värve ning spetsiifilist lisavarustust, et kohandada sobivat tooli täiendavalt töö iseloomu ja keha eripäradega vastavaks.

SALLI PREMIUM



Personaliseeri SwingFit sadultool, lisades sellele enda nimi või ettevõtte logo.

TEHNILISED ANDMED:

- kaheosaline aktiivne iste, fikseeritud istmevahe;
- kõrguse reguleerimine gaasivedruga;
- istmekatte valikus on nahk, kunstnahk, ESD-kunstnahk või kangas;
- kandevõime on 120 kg;
- kaal 10 kg;
- garantii kestab 10 aastat.

Hind: al. 869 € + km

SALLI SWING



Kiikuv iste järgib keha loomulikku liikumist ja aktiveerib süvalihaseid. Sobib neile, kelle töö ei nõua fikseeritud istet.

TEHNILISED ANDMED:

- kaheosaline aktiivne iste;
- laiuse reguleerimise võimalus;
- kiikuv mehhanism;
- massaažinuppudega;
- kõrguse reguleerimine gaasivedruga;
- alus läbimõõduga 560 mm;
- kandevõime on 120 kg;
- kaal 11 kg;
- garantii 10 aastat.

Hind: al. 701 € + km



SALLI SWINGFIT

Kõige kohandatavam mudel Swing-seerias, sest lisaks kiikumismehhanismile saab reguleerida istme laiust. Sobib neile, kes otsivad ideaalset mugavust.

TEHNILISED ANDMED:

- kaheosaline aktiivne iste;
- istme laiuse reguleerimine;
- kiikuv mehhanism;
- kõrguse reguleerimine gaasivedruga;
- kandevõime on 120 kg;
- kaal 11 kg;
- garantii 10 aastat.

Hind: al. 824 € + km



SALLI MULTIADJUSTER

MultiAdjuster võimaldab istme laiuse ja kalde reguleerimist, et leida ideaalseid istumisasendeid ka kõige spetsiifilisemate tööülesannete täitmiseks.

TEHNILISED ANDMED:

- kaheosaline iste;
- laiuse reguleerimise võimalus;
- kalde reguleerimise võimalus;
- kõrguse reguleerimine gaasivedruga;
- kandevõime on 120 kg;
- kaal 12 kg;
- garantii 10 aastat.

Hind: al. 776 € + km



SALLI TWIN

Fikseeritud kaheosaline iste ja kaldenurga reguleerimise võimalus tagavad ergonoomilise tööasendi terveks tööpäevaks. Ideaalne töötool hambaarstidele- ja tehnikutele.

TEHNILISED ANDMED:

- kaheosaline fikseeritud laiusega iste;
- kalde reguleerimise võimalus;
- kõrguse reguleerimine gaasivedruga;
- kandevõime on 120 kg;
- kaal 10 kg;
- garantii 10 aastat.

Hind: al. 653 € + km

SALLI® PREMIUM SADULTOOLID



HAMBAARSTIDE
LEMMIK



SALLI STRONG

Tugevdatud konstruktsiooniga iste kogukamatele kasutajatele.

TEHNILISED ANDMED:

- ühe- või kaheosaline fikseeritud laiussega (410 mm) iste;
- kõrguse reguleerimine gaasivedruga (S, M, L);
- metallist alus läbimõõduga 600 mm;
- tooli kaal: **12 kg**;
- garantii: **10 aastat**;
- max 150 kg.

Hind: 796 € + km



SALLI EXPERT

Kirurgidele ja hambaaarstidele loodud maksimaalse ergonoomi kaga tool sobib täpsust ning pikki sundasendeid nõudvaks tööks operatsioonis saalis või hambaravikabinetis.

TEHNILISED ANDMED:

- kaheosaline iste, laiuse reguleerimine;
- vabalt liikuvad küünarvarretoed;
- Stretching Support seljatugi;
- jalaga ja käega juhitud kõrguse reguleerimine;
- tooli kaal: **17 kg**;
- garantii: **10 aastat**, lisatarvikutele 3 aastat.

Hind: al. 1246 € + km



SALLI MICROSCOPE

Sobib täpsust nõudvateks ja staatilise tööasenditega tööde tegijatele. Ideaalne töötool laborantidele.

TEHNILISED ANDMED:

- nahast või kunstnahast kate;
- vabalt liikuvad küünarvarretoed;
- Stretching Support seljatugi;
- jalaga ja käega juhitud kõrguse reguleerimine;
- tooli kaal: **17 kg**;
- garantii: **10 aastat**, lisatarvikutele 3 aastat.

Hind: al. 1421 € + km



SALLI SOLO TILT

Lihthe ergonoomiline sadultool. Üheosaline iste ja kaldenurga reguleerimine pakuvad optimaalset tööasendit taskukohasema hinnaga.

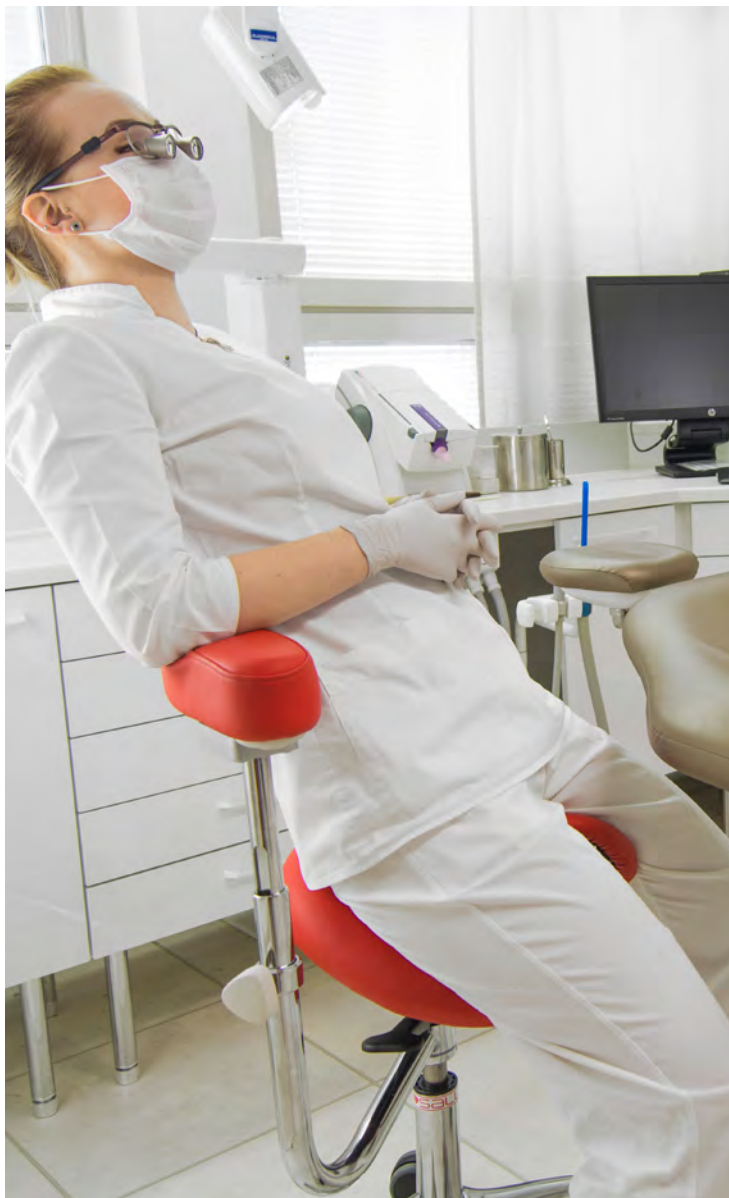
TEHNILISED ANDMED:

- üheosaline iste;
- kaldenurga reguleerimise võimalus;
- kõrguse reguleerimine gaasivedruga;
- tooli kaa: **11 kg**;
- garantii: **10 aastat**.

Hind: al 653 € + km

MIS ÜHENDAB NEID AMETEID?

TERVISLIK TÖÖASEND SADULTOOLIL



SADULTOOL ON KOOLILAPSE RÜHI SÕBER



Kui kõik lapsed istuksid sadulthoodil, oleks poleks neil täiskasvanutena halbu istumisharjumusi ega neist tingitud terviseprobleeme.

Et koolilastel meeldib tihti istuda kõveralt, pole vist uudis kellelegi. Kui nad vaid teaks, millega nad riskivad! Tark vanem ei nääguta, vaid investeerib sadulthoodi.

Kehv istumisasend mõjutab laste tervist juba varasest east. Vähe liikumist ja palju ning kõveralt ekraanide ees lõsutamist ja valesti disainitud töönurk koormavad arenevat luustikku ning lihaseid.

Märkamatu kujunevad teismelisel välja rühihäired ning nendega kaasnevad kroonilised vaevused. Uuringud näitavad, et enam kui pooltel Euroopa 15-aastastest noortest esinevad juba püsivad selgroo kahjustused ning vajadus noorte füsioteraapia järele kasvab aasta-aastalt.

Õigete harjumuste kujunemine hakkab pihta kodusest kasvatuses ning tingimustest. Et koolinoor omandaks tervislikult istumise harjumuse, peab tema töönurk olema disainitud arvestades ergonoomikatõdesid ning kasvava organismi eripärsid.

Kirjutasime ergonoomilise kodukontori käepäraste vahenditega kujundamisest mõne lehekülje eest eraldi artiklis. Samal põhimõttel tasub ka korra-paar aastas mõõta üle koolilapse töökoht, et seda kasvava keha järgi ergonoomiliselt paika timmida. Ideaalis võiks seejuures eos investeerida muudetava kõrgusega töölauda, kuid ennekõike korralikku sadulthoodi.

Sadulthoodi lükkab selja sirgu

Pikalt vales asendis istumine ei tähenda ainult natuke küüru vajumist, vaid mõjutab märkamatu kogu keha toimimist ja enesetunnet. Pikemas perspektiivis võivad sellised harjumused viia püsivate selja- ja lihasprobleemideni, mille parandamine on oluliselt keerulisem ja aeganõudvam kui nende varajane ennetamine.

Kui keha on lõtsis ja õiged lihased ei tööta, aeglustub seedimine, tekivad gaasid ja kõhukinnisus ning üldine enesetunne

halveneb. Kõõrus asendis muutub hingamine pindmiseks, aju saab vähem hapnikku ning selle tulemuseks on väsimus, uimasus ja pärsitud mõttelend. Halb rüht koormab keha ja vaimu kiiremini, mistõttu langeb ka keskendumine ning kannatab koduste ülesannete ja õppimise kvaliteet.

Sadultoolil seevastu toimub niinimetatud aktiivne istumine, mis hoiab lapse rühi loomulikult sirgena. Erinevalt tavalisest toolist paneb sadultool keha automaatselt võtma märksa püstisema asendi, mis meenutab pigem ratsutamist.

Õige toolikõrguse korral jalad jäävad seljaga võrreldes umbes 135-kraadise nurga alla ning külgsuunas jäävad õlg, puus ja kand ühele joonele. See asend tagab, et veri ja hapnik liiguvad organismis tõrgeteta, mis omakorda hoiab keha ärksana ja vaimu värskena. Uuringud näitavad, et ratsutamise laadne istumisasend treenib passiivselt ka seljalihaseid.

Leiame lahenduse ka koolieelikutele

Mullu suvel külastas meid üks tore pere. Ema, isa ja kaks koolieelikut. Isa, terviseteadlik ja kursis oma keha vajadustega, valis endale kvaliteetse Salli Swing sadultooli.

Samal ajal kihutasid lapsed rõõmsalt mööda Ergonoomika Keskust ringi, proovides erinevaid sadultoole küll ratsutamiseks, küll istumiseks, küll turnimiseks. Kuna vanem põnn pidi tänavu kooli minema, küsis murelik pereema, et milline tool sobiks lapse kirjutuslaua taha?

Ema mure oli igati mõistetav, sest lapsed kasvavad kiiresti ja igal aastal uut tooli osta pole lihtsalt mõistlik. Koos leidsime lahenduse: kitsama istmega sadultoolid, mis sobivad ideaalselt lastele. Varustasime need ka XS-mõõdus silindritega, mida saab hiljem vahetada S, M või L suuruse vastu – nii kasvab tool koos lapsega.

Süvalihased saavad ka tugevateks

Samuti ei jää sadultoolil istumisest puutumata süvalihased. Need on väikesed ja sügaval paiknevad lihased asuvad suuremate lihaste all ning nende peamine ülesanne pole niivõrd liigutuste sooritamine, kuivõrd keha stabiliseerimine.

Tänu süvalihaste tööle püsivad nii istudes kui kõndides stabiilsena vaagnavööde, lülisammas ja õlavöö. Kui süvalihased on nõrgad, peab keha kompenseerima neid valeasendite ja liigse pingega, mis omakorda viib rühihäirete, seljavalude ja liikumispiiranguteni.

Lapsepõlv on süvalihaste arendamiseks eriti oluline aeg, sest just siis kujunevad välja liikumisharjumused ja keha loomulik rühimuster. Arenemisjärgus luustik vajab tugevat lihasraamistikku, mis hoiab keha õigesti asendites nii istudes, seistes kui ka liikudes.

Kui süvalihased jäävad nõrgaks, võib halb rüht muutuda püsivaks ning selle korrigimine hilisemas eas on märksa keerulisem ja aeganõudvam. Seepärast tasub eos investeerida koolilapse töölauda ning korralikku sadultooli.

Ratsutamislaadset istumisasendit pakkuv ja reguleeritava kõrgusega kvaliteetne sadultool kestab kaua ning seda ei pea üle aasta välja vahetama, sest laps on tooli jaoks liiga suureks kasvanud. Kui laps kasvab, piisab esialgu silindri ja hiljem võib olla ka sadula uuendamisest.

Mida sadultool noorele annab?

- parema rühi ning tugevamad selja- ja süvalihased;
- rohkem energiat tänu paremale vere- ja hapnikuringlusele;
- vähem selja- ja õlavalu;
- rahulikuma oleku ja parema keskendumise;
- väiksema väsimuse ka pikemate koolipäevade jooksul.

SADDLEX® SADULTOOLID

ÄRA ISTU END AMETIS HAIGEKS

Saddlex saduloolid pakuvad ergonoomilist head rühti toetavat istumisasendit igaks tööpäevaks. Saddlexi saduloolil studes jääb ülakeha ja reie vaheline umbes 135° nurk. See asend parandab vereringet ja vähendab survet alaseljale. Mugav pehme iste ning stabiilne toolijalg võimaldavad vabalt liikuda ning säilitada seejuures loomuliku kehaasendi.



TOP
TOODE

SADDLEX STANDARD

KLASSIKALINE VALIK AKTIIVSEKS TÖÖKS

Ergonoomiline sadulakujuline iste aitab hoida selja sirgena ja vähendab survet vaagnapiirkonnale. Tool sobib suurepäraselt klienditeenindus- või meditsiinivaldkonna töötajatele.

TEHNILISED ANDMED:

- sadulakujuline iste, mõõdud 41 x 35 cm;
- kalde reguleerimine ja fikseerimise võimalus;
- kõrguse reguleerimine gaasivedruga;
- vastupidav kunstnahast kate;
- läikiv alumiiniumraam;
- rattad läbimõõduga 60 mm;
- maksimaalne kandevõime 150 kg;
- kaal: XS 5,8 kg / S 6,35 kg / M 6,55 kg / L 6,85 kg;
- garantii 2 aastat.



Hind: 282 € + km



SOBIB
LASTELE

SADDLEX MINI

KOMPAKTNE MUDEL VÄIKSEMA KASUTAJA VÕI KITSASTE OLUDE JAOKS
Mini-mudelil on kitsam iste, mis sobib ideaalselt lastele või lühikest kasvu inimestele. Tänu väiksemale jalaringile võtab tool kuni 40% vähem põrandapinda. Ideaalne lahendus kitsastesse oludesse.

TEHNILISED ANDMED:

- sadulakujuline iste mõõtudega 32 x 24,5 cm;
- kalde reguleerimine ja fikseerimise võimalus;
- kõrguse reguleerimine gaasivedruga;
- läikiv alumiiniumraam, jalgade ringtugi läbimõõduga 48 cm;
- 60 mm läbimõõduga rattad;
- maksimaalne kandevõime 150 kg;
- kaal: XS 4,9 kg / S 5,5 kg / M 5,7 kg / L 6 kg;
- garantii 2 aastat.



Hind: 282 € + km



VIVIDSIT

360° LIIKUMINE - TREENI SÜVALIHASEID ISTUDES

Vividsit on arendatud koostöös tööfüsioterapeutidega ja treenib pidevalt vaagna- ning süvalihaseid. Väikesed liikumised igas suunas aktiveerivad lihaseid, vähendavad lülivaheketaste koormust ja aitavad hoida rühti.

TEHNILISED ANDMED:

- õhkpadjaga 360° liikumismehhanism;
- aktiveerib süvalihaseid ja vaagnapõhjelihaseid;
- kõrguse reguleerimine vastavalt kasutaja pikkusele;
- garantii 2 aastat.



Hind: 320 € + km



RESTAND SIT-STAND SADULTOOL

TÖÖDEKS, MIS NÕUAVAD VAHELDUMISI SEISMIST JA ISTUMIST

Kompaktne lahendus, mis sobib lühikest kasvu inimestele või neile, kes kelle töö nõuab vaheldumisi istumist ning seismist.

TEHNILISED ANDMED:

- kitsas iste mõõtudega 32 x 24,5 cm;
- kõrguse reguleerimine gaasivedruga;
- vastupidavast kunstnahast kate;
- garantii 2 aastat.



Hind: 282-445 € + km

SALLI® LIGHT-SEERIA SADULTOOLID

Kerged ja taskukohase hinnaga Salli® toolid. Sobivad kodukontoritesse, koolidesse, lasteaedadesse, juuksurisalongidesse ja liinitöettevõtetesse.



SALLI LIGHT BASIC

Kaheosaline kerge sadulool, mis sobib hästi esimeseks Salli tooliks kodukontorisse või koolilapse töölauda taha.



TEHNILISED ANDMED:

- must polüuretaanist sadul, mille keskel on vahe;
- kõrguse reguleerimine;
- must gaasivedru ja plastist alus;
- saadaval ka alumiiniumist alus (metallikmust);
- maksimaalne koormus: **100 kg**;
- tooli kaal: **6 kg**;
- garantii: **5 aastat**;
- tooli ei tohi kasutada ega hoida temperatuuril alla +5 °C.

Hind: al. 260 € + km



SALLI LIGHT TILT

Kaldenurga reguleerimise võimalusega kerge tool, mis sobib kasutamiseks juuksurisalongides ja liinitöettevõtetes.



TEHNILISED ANDMED:

- must polüuretaanist sadul, mille keskel on vahe;
- kõrguse reguleerimine;
- kalde reguleerimine;
- must gaasivedru ja plastist alus;
- saadaval ka alumiiniumist alus (metallikmust);
- maksimaalne koormus: **100 kg**;
- tooli kaal: **7,5 kg**;
- garantii: **5 aastat**;
- tooli ei tohi kasutada ega hoida temperatuuril alla +5 °C.

Hind: al. 293 € + km



SALLI LIGHT SWING

Kiikumismehhanismiga kerge tool, mis järgib keha liikumisi ning treenib samaaegselt selja- ja kõhulihaseid.



TEHNILISED ANDMED:

- must polüuretaanist sadul, mille keskel on vahe;
- kõrguse reguleerimine;
- aktiivse kiikumisfunktsiooniga iste;
- must gaasivedru ja plastist alus;
- saadaval ka alumiiniumist alus (metallikmust);
- maksimaalne koormus: **100 kg**;
- tooli kaal: **6 kg**;
- garantii: **5 aastat**;
- tooli ei tohi kasutada ega hoida temperatuuril alla +5 °C.

Hind: al 344 € + km

MEHED, ISTUME END KATKI



Sadultool ja reguleeritava kõrgusega kontorilaud koos ergonoomiliste abivahenditega on märgid terviseteadlikust mehest.

Naljahambad väidavad, et õige eesti mees sureb enneaegselt ning tööpõstil. Mida teha, et mitte olla see õige eesti mees, vaid elada ja töötada tervislikult.

Meeste tervis halveneb vaikselt ja järk-järgult, sageli märkamatuks. Pehme kontoritool, pikad autosõidud ja lõputud tööpäevad arvuti taga moodustavad keskkonna, kus istumine muutub normiks. Mehed istuvad palju, sageli valesti ja pikalt. Istumise koormuse all kannatab vaagnapiirkond, mis ei ole loodud pideva surve all olema, vaid liikumiseks ja vabaks verevarustuseks.

Statistika näitab, et vaagnapiirkonnaga seotud tervisemured, sealhulgas eesnäärme-probleemid ja vereringehäired, on viimastel aastakümnetel sagenenud. Põhjuseid on mitmeid, kuid istumisharjumused mängivad selles selget rolli. Pikk istumine pehmel pinnal surub kokku veresooni ja närve, mis varustavad vaagnapiirkonda. See aeglustab vereringet, tõstab lokaalset temperatuuri ja häirib lümfiringet.

Keha talub seda mõnda aega, kuid pikema perioodi jooksul hakkavad tekkima funktsionaalsed häired ja ebamugavustunne.

Sadultool hoiab keha vormis

Tavaline pehme kontoritool on loodud eelkõige mugavust silmas pidades, mitte füsioloogiat arvestades. Istmepadi ja seljatugi kutsuvad vajuma tahapoole, mis kallutab vaagna ebasoodsasse asendisse. Keharaskus kandub pehmetele kudedele, mitte istmikuluudele, ning surve jaotub ebaühtlaselt. Kui veresooni saab sulgeda juba kerge survega, siis tundidepikkune istumine kogu ülakeha raskusega avaldab vaagnapiirkonnale märkimisväärset koormust. Aja jooksul väljendub see pinges, tuimuses ja sageli ka alaselja- ning kaelavalus.

Kui keha annab märku, püütakse sageli leida veel mugavamast asendist. Vajutakse sügavamale tooli, kallutatakse puusi tahapoole ja küüru. Paraku süvendab see vereringe ja rühi probleeme ning loob nõiaringi, kus vale asend tekitab pingeid ja pinged sunnivad omakorda veel halvemasse asendisse.

Sadultool pakub sellele loogikale teistsugust lähenemist. Selle konstruktsioon suunab keharaskuse istmikuluudele ning jätab pehmed koed, sealhulgas **kubemepiirkonna**, suuresti vabaks. Vaagen jääb avatumasse ja loomulikumas asendisse, mis toetab vereringet ja lümfivoolu ning aitab hoida temperatuuri stabiilsemana. Selg säilitab oma loomuliku S-kuju ilma sundasendita ning istumine muutub aktiivsemaks, sest keha teeb pidevalt väikseid tasakaalustavaid liigutusi.

Millist sadultooli valida?

Eriti tõhusaks peetakse kaheosalist sadultooli, mille keskosa on avatud. See lahendus vähendab otsest survet vaagnapiirkonnale ning sobib hästi pikaks istumiseks nii kontoris kui koduses töökeskkonnas. Keha saab sadultoolil istudes töötada viisil, mis on talle anatoomiliselt sobivam.

Oluline on rõhutada, et ergonoomika ei piirdu ühe tooliga. Tervist toetav töökeskkond tähendab ka regulaarseid asendivahetusi, püsti tõusmist ja liikumist päeva jooksul. Telefonikõned seistes, lühikesed liikumispausid ja teadlik tähelepanu rühile aitavad vähendada staatilist koormust. Samuti mängivad rolli riietus, kehaline aktiivsus ja üldine elustiil, mis kas toetavad või takistavad normaalset vereringet.

Meeste tervise hoidmine ei eelda äärmuslikke samme ega radikaalseid muutusi. Sageli piisab teadlikest valikutest ja õigetest töövahenditest. Sadultool ei ole pelgalt alternatiivne istumisalus, vaid praktiline vahend, mis aitab vähendada pikaajalise istumise negatiivseid mõjusid. Arvestades, kui suure osa päevast veedame istudes, on see lihtne ja mõistlik investeering igapäevasesse heaolusse ja tervise hoidmisse.



10 TEADUSLIKKU PÕHJUST, MIKS MEESTEL VALIDA KAHEOSALINE SADULTOOL

- Kaheosaline iste vähendab survet lahklihale, mis aitab hoida eesnäärme verevarustust ja vähendada kroonilise survega seotud riske.
- Istme keskne vahe laseb vaagnal võtta loomuliku neutraalasendi, mis hoiab lüüsamba füsioloogilised kumerused.
- Surve vähenemine suguelundite piirkonnas parandab mikrovereringet ja kudede hapnikuga varustatust.
- Avatud puusanurk (umbes 135°) vähendab alaseljale langevat koormust ja lülivaheketaste survet.
- Kaheosaline konstruktsioon hoiab reite verevarustuse paremana, sest ei suru suuri veresooni kinni.
- Istumisasend sarnaneb seismise biomehaanikale, mis vähendab lihaspinget alaseljas ja õlgades.
- Vaagna stabiilsem asend parandab hingamist ja diafragma liikumist, mis toetab üldist energiataset.
- Meestel väheneb pikaajalise istumisega seotud tuimuse ja ülekuumenemise risk suguelundite piirkonnas.
- Aktiivne istumine parandab aju verevarustust ja kognitiivset erksust, mis tõstab töövõimet.
- Kaheosaline sadultool aitab ennetada eesnäärme laienemist ja sellega kaasnevaid probleeme.

SALLI® PREMIUM SADULTOOLIDE LISAVARUSTUS

Et tööasend oleks veelgi mugavam ning tervislikum, saab kõiki Salli toole täiendada lisavarustusega.



PEDAL TOP & BOTTOM -
VÕIMALDAB REGULEERIDA TOOLI
KÕRGUST ILMA KÄSI
KASUTAMATA, IDEAALNE RANGET
HÜGIEENI NÕUDVASSE
TÖÖKESKKONDA

Hind: 189 € + km



**STRETCHING
SUPPORT -**
SELJA VENITAMISEKS
(MITTE PÜSIVAKS SELJATOEKS)

Hind: 139 € + km



**ALLROUND /
ELBOW REST -**
KÜÜNARNUKKIDELE JA
KÄSIVARTELE TUGI

Hind: 322 € + km



FOOT SUPPORT -
JALGADE TOETUS KÕRGETES
TÖÖKOHTADES

Hind: 50 € + km

SADDLEXI TOOLIDE LISAVARUSTUS

VEELGI MUGAVAM TÖÖPÄEV



SELJATUGI

ANNAB VÕIMALUSE AEG-AJALT
SELGA PUHATA JA TOETADA.

- kõrguse reguleerimine;
- kinnitusdetailid komplektis;
- Soome kvaliteet.

Hind: 94 € + km



JALATUGI

IDEAALNE KÕRGETE TÖÖKOHTADE JAKS,
SOBIB NÄITEKS KASSAPIDAJATELE VÕI
KLIENDITEENINDUSLAUDADE TAHA.

- kroomitud, Ø 50 mm avaga;
- sobib tavalistele gaasivedrudele;
- plastkattega kinnitusrõngas ei kriimusta pinda.

Hind: 69 € + km

AKTIIVNE SEISMINE

SEISUALUS LUBAB TREENIDA KESET TÖÖAEGA

Kuigi istumine on hea, võib seismine olla veelgi parem. Ja kõige parem on seista seisualusel. Gymba® Board sobib iga seisulaua juurde jalgealuseks. Kuid kui eelistad töötamiseks siiski tooli, võid Gymbat® kasutada töö ajal liikumisharjutuste tegemiseks.

Vastupidaval ja igas suunas painduval Gymbal® seistes saad lasta jalgadel õrnalt kiikuda, rulluda ning otsida tasakaalu, aktiveerides pidevalt erinevaid sääre-, reie- ja kerelihaseid. Nii parandad oma vereringet, vähendad alaselja- ja jalavalude riski ja püsid terve tööpäeva erksana.

Kõik need liigutused toimuvad loomulikult ja intuitiivselt ilma, et peaksid teadlikult trenni tegema. See on passiivne aktiivsus, mis ei sega töö tegemist, kuid aitab vältida staatilistest sundasenditest tekkivat lihaspinget.



Kiikudel seisulaua alusel surfad läbi tööpäeva nagu tõeline surfar lõunamere laintel. FOTO: Merle Värvi

Jalavaevuste vähendamiseks on igas Gymba® komplektis kaasas kaks alusele kinnitatavat massaažipalli, üks pehmem ja teine kõvem. Massaažipalle saab asetada Gymba® lauale vastavalt soovile. Parima tulemuse saavutamiseks soovitame massaažipalle kasutada paljajalu. Alusta pehmema palliga, et survet taldadele järk-järgult suurendada, nagu see käib ka päris massööri juures.

Siiski tuleb meele pidada, et Gymba® seisualus pole imeravim, vaid ergonoomiline abivahend tervislikult liikuva eluviisi harrastamiseks.

GYMBA BOARD SEISUALUS

- võimaldab seisuasendis töötades kõndimisliigutusi imiteerides end treenida;
- aitab hoida neutraalset kehaasendit;
- ennetab ja vähendab seljavaevusi;
- vähendab jalgade väsimust;
- kiirendab ainevahetust ja vereringet;
- on kasutatav jalatoena;
- sobib kasutamiseks nii jalanõudega kui ilma;
- kaasas kaks erineva tugevusega massaažipalli, mis parandavad jalgade verevarustust;
- valmistatud biokomposiidist, mis on 100% taaskasutatav;
- 300 kg max kandevõime ja 5 aastat garantiid.



**GYMBA® BOARD 6 TK
+ TASUTA HOIDIK**

Hind: 912 € + km

Gymba® seisualused on valmistatud vastupidavast ja keskkonnasõbralikust materjalist. Gymba® seisualus on kerge ning mahub tüüpilisse reisikohvrisse.



GYMBA® BOARD

Valikus on kuus erinevat värvi

Hind: 152 € + km

TRENNINIPPE

TÖÖLAUA TAGA SEISTES TEE:



Kõndimislaadseid liigutusi, mis aktiveerivad jalgalihaseid ja parandavad vereringet.



Kiigutavaid liigutusi, mis lõdvestavad puusi ja alaselga.



Pööravaid liigutusi, mis aitavad selgroogu õrnalt venitada.



Tasakaaluharjutusi, mis parandavad rühti ja koordinatsiooni.

KODUS VÕI TRENNIS TEE NII:



Aseta laud selja alla ja tee kerelihaseid aktiveerivaid harjutusi.



Lama selili laual, et venitada selga ja rindkere piirkonda.



Kasuta lauda tasakaalu- ja jõuharjutusteks, näiteks jala- ja kerelihaste treenimiseks.



Gymba® Board >>



Revolutsiooniline
patenteeritud



sammu seistes
töötamise ajal

AINULAADSELT
painduv



LÜHIKE ÕPETUS, KUIDAS HANKIDA TERVISEHÄDASID

Tegelikult pole keegi kohustatud ergonoomikatõdedest kinni pidama. Alati võib istuda ja töötada ka nõnda, kuidas parajasti mugavam tundub. Kuid lühiajaline mugavus võrdub pikemas plaanis mitmete krooniliste tervisehädadega. Jagame allpool kümnet kuldset soovitusi, kuidas hankida ergonoomikatõdesid ignoreerides endale täiskomplekt terviseprobleeme.



1. Istu küürus seljaga

Nii mõnus on toetuda küünarnukkidega lauale, vajuda kogu keharaskusega ettepoole, keerata turi kerra ning pörnitseda altkulmu arvutiekraani. Ülemus näeb juba kaugelt, et inimene on süvenenud tööülesannete lahendamisse ega tule segama, kui sa parasjagu hoopis uudiseid loed või Solitaire'i mängid.

Lubame sulle, et saad endale kindlasti:

- kaelavalu, sest pea raskus ja ettepoole kaldus asend tekitavad kaelalihastele ülekoormuse;
- pideva hapnikupuuduse, sest õhk ei pääse kitsaks käändunud kõrist korralikult kopsudesse;
- õlavalu, sest turja pidev pingeseisund tekitab lihaspingeid ja põletikke;
- seljavalud, sest küürakil istumine lisab koormust alaseljale ja lülisambale;
- rühihäired, sest järjekindlalt kõveras kehaga istudes käändub selgroog parajaks banaaniks, õlad vajuvad ette lünga.

Kui selg, kael või randmed valutavad, siis piisab, kui ajad end korra päevas sirgu, hingad sügavalt sisse ja ohkad nii valjult, et kolleegid kuulevad. Keha arvab, et tema ebamugavust on märgatud ja sina saad rahuliku südamega samasse asendisse tagasi vajuda. Aga see-eest näevad ülemused ja kolleegid, kuidas sa teed arvuti taga süvenenult tööd.

2. Aseta monitor liiga kõrgele või madalale

Pane lauaarvuti monitor töölaual sinna, kus on parajasti ruumi, soovitavalt edast võimalikult kaugele ja kasvõi dokumendikaustade või paberivirnade otsa. Sülearvutiga toimi samamoodi. Või hoia seda laua asemel hoopis põlvedel.

Ja ära keera mitte mingil juhul ekraani silmade ja kehaasendi jaoks õige nurga alla! See on nõrkadele. Jälgi, et kael oleks pidevalt kas liiga üles või alla viltu, nii püsib tööasend stabiilselt kurnavana.



Lubame sulle, et saad endale kindlasti:

- kaelavalu, sest pidev üles või alla vaatamine koormab kaelalihaseid;
- peavalud, sest vale peasend ei võimalda verel ja hapnikul pähe jõuda;
- silmade väsimuse, kuivuse ja kipituse, sest ekraan on alati kas liiga kaugel, liiga lähedal või vale nurga all;
- halvenenud keskendumisvõime kogu päevaks, sest aju tegeleb kogu aeg peasendi kompenseerimisega.

Kui kael kipub kangeks jääma, võid monitori nihutada sentimeetri võrra vasakule-paremale või kallutada seda peaaegu märkamatu nurga jagu üles-alla. See loob tunde, et

töökoht on nüüd ergonoomiliselt optimeeritud, kuigi tegelikult saab kael lihtsalt uue valesse asendi. Aga vahet pole, töötamisest mulje jätmist see ei sega.

3. Aseta klaviatuur ja hiir valesse kohta

Klaviatuur ja hiir käivad töölaual seal, kuhu nad parasjagu mahuvad või lükatud saavad. Soovitatavalt mugavast käeulatuses kaugemal. Või vastupidi, laua servale hästi lähedal. Ideaalis pane nende alla mõni raamat, dokumendikaust või paberivirn. Mida rohkem pead end klaviatuuri ja hiire kasutamiseks kõverdama või sirutama, seda parem.

Lubame sulle, et saad endale kindlasti:

- karpaalkanali sündroomi, sest randmed on pidevalt ebaloomulikus asendis;
- õlavalu, sest hiir on alati natuke liiga kaugel või liiga kõrgel;
- randmeprobleemid, sest käetugi on nõrk ja pinged pidev;
- sõrmede väsimuse ja krambid, sest klõbistad tunde vales asendis.

Kui sul on kusagil mõni käetugi, jalatugi, ergonoomiline hiir või muud kasulikku, pane see sahtlisse silme eest ära. Sest ülemustel on kombeks moe pärast kulutada firma raha ebavajalikele asjadele, mille kohta nad kuulsid midagi mingisugusel koolitusel. Ja sina tead ju alati paremini, mis on sulle hea.

4. Kasuta suvalist tooli

Tool on tool. Kui ta olemas on, siis ta sobib. Pole vahet, kas see on sulle suur või väike, kas see toetab selga ja käsi või mitte. Peamine on mitte nõuda endale uut ja sobivamat istumisasendit, mõjud kollektiivis vingatsist lumehelbekeksena.

Lubame sulle, et saad endale kindlasti:

- alaseljavalu, sest selg peab kogu enda toetamise töö ise ära tegema;
- vereringe probleemid, sest jalad ei toetu korralikult maha;
- rühihäired, sest vales mõõdus tool sunnib sind kõveralt istuma.

Kui üks vale istumisasend valesti valitud toolis hakkab vereringet kinni pigistama või tekitab selja- või liigesevalusid, muuda lihtsalt asendit, kuni ka järgmine asend muutub talumatult ebamugavaks. Ära tõuse püsti, et end sirutada, kõndima minemisest rääkimata. Uue ja sobivama tooli küsimisest ei tohi isegi unistada - sa ju pole vingatsist lumehelbeke, eksju?



5. Hoia jalad vales asendis

Reguleeri tooli kõrgus selliseks, et jalad jäävad kas rippu või põlved tõusevad istudes lõua alla. Samuti võid sättida emma-kumma jala istmiku alla või proovida hoopis rätsepist, sest vaheldus on tervislik. Pea alati silmas, et jalad ei toetaks keha.

Lubame sulle, et saad endale kindlasti:

- põlvevalu, sest liigesed on pidevas sundasendis;
- seljaprobleemid, sest jalad ei toeta keha ja selg võtab koormuse üle;
- väsimust ja rahutust, sest keha ei leia kunagi mugavat asendit.

Kui tool on ebamugav, võib selle vahetada mõne teise sama halva tooli vastu, eelistatavalt sellisega, millel on katki seljatugi või kahtlaselt kõva iste. Uudsuse efekt aitab mõneks ajaks unustada, et probleem on endiselt alles.

6. Ära tegele valgustusega

Silmad harjuvad kõigega. Niisiis ära pööra mingit tähelepanu, kas töökoht on üle- või alavalgustatud, kas päike paistab ekraanile või silma või kuhu on suunatud laualamp. Ja kui lambipirn vilgub, on tööl täitsa nagu reede öhtul diskoteegis!

Lubame sulle, et saad endale kindlasti:

- silmade väsimuse, sest valgus on kas liiga ere või liiga nõrk;
- peavalud, sest silmade ülekoormus jõuab peagi ajju;
- meeleolulanguse, sest hämarus väsitab vaimsalt;
- halvenenud keskendumisvõime, sest aju peab võitlema vilkumise ja peegeldustega.

Kõik need füüsilised vaevused saad kokku võtta võlusõnaga “stress”. Sest kui mõne häda põhjus on stress, pole muud seletust vajagi.

7. Ära tee pause, töö olgu alati maraton

Töö on töö. Pausid on nõrkadele. Kui ülesanded kuhjuvad, istu veel kauem ja pinguta rohkem – keha küll kohaneb.

Lubame sulle, et saad endale kindlasti:

- lihaspinged kaelas, seljas ja jalgades;
- väsimuse ja keskendumisraskused sest aju ei ole masin;
- silmade ülekoormuse, sest ekraanilt eemale vaatamine on raisatud aeg;
- halvenenud vereringe, sest liikumatus aeglustab kogu süsteemi.

Venitusi on soovitatav teha ainult siis, kui keegi seda näeb, sest avalik sirutus koos valju ohkega loob mulje, et hoolid oma tervisest. Üksi olles pole mõtet vaeva näha. Aga vähemalt saab päeva lõpus öelda: “Ma tegin täna räigelt tööd.”

8. Vaata pidevalt nutiseadmeid

Hoia telefon kogu aeg käeulatuses. Ideaalis sülearvuti kõrval või põlvedel. Pea vajub ette, kael alla – täiuslik tehnoloogiline kummardus.

Lubame sulle, et saad endale kindlasti:

- kaelavalu, sest pea kaalub rohkem, kui arvad;
- õlavalu, sest käed on pidevalt madalas asendis;
- seljaprobleeme, sest peaasend mõjutab kogu lülisammast;
- peavalusid ja silmade väsimust, sest väike ekraan koormab aju.

Väsimuse ja pingete vastu aitab alati kohv, sest kuigi keha annab märku ülekoormusest, saab närvisüsteemi väikese piitsa abil veel mõne

tunni välja pigistada. Aga vähemalt oled kogu aeg “kättesaadav”.

9. Lase vaimsel väsimusel kehasse kolida

Kui oled stressis, ära tee midagi. Istugi pinges, hinga pinnapealselt ja hoia õlad kõrgel. Keha saab aru, et midagi on valesti.

Lubame sulle, et saad endale kindlasti:

- lihaspinged, sest keha on pidevalt “võitle või põgene” režiimis;
- peavalud, sest kael ja otsaesine on kogu aeg pinges;
- unehäired, sest lõõgastumine on unustatud oskus;
- halvenenud rühi, sest stress painutab keha küüru.

Ergonoomikaartiklite lugemine on samuti tõhus pseudolahendus, eriti kui neid lugedes end ära tunned, noogutad mõistvalt ja sulged seejärel lehe, ilma et ükski harjumus muutuks. Aga vähemalt oled “vastupidav”.

10. Tööta nagu robot

Tee samu liigutusi tundide kaupa. Andmesisestus, toimetamine, tabelid – kõik ühes rütmis, ilma vahelduseta. Inimkeha armastab monotoonsust... teoreetiliselt.

Lubame sulle, et saad endale kindlasti:

- ülekoormussündroomid randmetes ja sõrmedes;
- lihaste väsimuse, mis tekitab lisapingeid mujal kehas;
- motivatsiooni languse, sest vaim väsib enne keha;
- rühiprobleemid, sest keha “lukustub” ühte asendisse.

Kõige kindlam viis mitte midagi muuta on lubada endale, et esmaspäevast hakkad teistmoodi istuma, rohkem liikuma ja pause tegema. See lahendus ei nõua täna pingutust, kuid hoiab lootuse elus. Aga see-eest on protsess efektiivne ja hingetu – täpselt nagu robotil.



EVELIN ORG: INIMESTE TERVIS POLE LÄBIRÄÄGITAV

Saame tuttavaks meie multitalendi Eveliniga. Ta on meil töökeskkonna, keskkonna, tervise ja ergonoomika alal nii töökeskkonnaspetsialist, konsultant kui ka koolitaja.

Kui Evelin kuueteistkümnene aasta eest ühte suurettevõttesse müügiassistendiks läks, ei osanud ta aimatagi, et leiab sealt omale hingelähedase eneseteostuse hoopis teiselt alalt. Olnud paar kuud müügiassistent, liikus ta ettevõtte sees hoopis tööohutuse ja personalitöö valdkonda. Seal puutus ta esimest korda tõsisemalt kokku ergonoomikaga.

Meenuta palun, kuidas ja miks sind ergonoomika üldse huvitama hakkas, kas lihtsalt sellepärast, et uued kohustused nõudsid ergonoomikateadmisi?

Ergonoomikaga hakkasin tegelema töö kõrvalt iseseisvalt, uurides ja õppides seda kuni magistrikraadini välja. Õpingute käigus sain teadmisi nii füüsilisest kui ka kognitiivsest ergonoomikast, mis õpetas mind mõistma töökoha terviseriske, ennetama terviseprobleeme ja kujundama paremaid töötingimusi.

Valisin ergonoomika, sest mind paelub inimkeskne disain ja selle mõju tööelule. Mind köitis see, et saan oma tööga otseselt mõjutada inimeste heaolu ja turvalisust töökeskkonnas. Tahtsin mõista, kuidas väikesed muudatused töökeskkonnas võivad tuua kaasa suuri muutusi inimeste heaolus.

Kuidas on töötervishoiu valdkond Eestis viimastel aastatel muutunud?

Võrreldes kümne aasta taguse ajaga on toimunud suur muutus. Kui varem peeti tööohutust ja töötervishoidu pigem kuluks ja tülik, siis nüüd on see muutumas valdkonnaks, kus ettevõtted soovivad olla esireas ja teadlikud.

Kuna teadlikkus on kasvanud, on muutunud ka ootused tööohutusspetsialistidele. Enam



Evelin Org

FOTO: Merle Värv

ei piisa ainult regulatsioonide täitmise järgimisest, vaid oodatakse strateegilist mõtlemist, oskust siduda ohutust organisatsioonikultuuri ja ärieesmärkidega.

Töötervishoid on järjest enam integreeritud juhtimissüsteemidesse, nagu ISO 45001 standardisse, ning selle roll ettevõtte maine, töötajate rahulolu ja jätkusuutlikkuse kujundamisel on selgelt nähtav. Ettevõtted, kes panustavad tööohutusse, paistavad silma ka tööandjatena. See tähendab, et töötervishoiu valdkond ei ole enam ainult reaktiivne, vaid muutub järjest enam proaktiivseks ja innovatiivseks.

Tulevikku vaadates on oluline, et töötervishoid ei jääks ainult spetsialistide vastutuseks, vaid muutuks iga töötaja ja juhi igapäevaseks teadlikuks valikuks. Samas on veel palju ettevõtteid, kus tööohutus ja ergonoomika ei ole prioriteedid ning see kajastub ka nende töötajate töötingimustes ja rahulolus. Kultuuri muutus algab siin ainult teadlikkusest, haridusest ja eeskujust.

Millised on suurimad väljakutsed, millega töökeskkonnaspetsialistid täna silmitsi seisavad?

Suurim väljakutse on see, et töökeskkonnaspetsialistidelt oodatakse liiga palju – sageli antakse neile lisaks põhitööle ka mitmeid muid ülesandeid. See viib selleni, et töö muutub tulekahjude kustutamiseks ja põhjalikkus kannatab, sest lihtsalt ei ole aega süveneda. Teine väljakutse on, et töökeskkonna teemad on justkui ühe töötaja vastutada ja ohjata, nimetan seda kui *“one man show”*.

See on ilmselt pehmelt öeldes mahukas ülesanne, millest see täpsemalt koosneb?

Sageli tuleb tasakaalustada juhtkonna ootusi ja töötajate tegelikke vajadusi, mis eeldab head suhtlemisoskust ja diplomaatilisust, sest teadlikkus ja hoiakud tööohutuse suhtes võivad olla väga erinevad.

Ohutuskultuuri arendamine on igikestev protsess, kus spetsialist peab toime tulema ka vastuseisu või vähese huviga, eriti olukordades, kus muudatused nõuavad investeringuid või seniste harjumuste muutmist.

Sest lisaks ei piirdu tänapäevane tööohutus enam üksnes füüsiliste riskidega, vaid hõlmab järjest enam vaimset tervist ja psühhosotsiaalseid ohutegureid, nagu stress ja läbipõlemine, mis nõuavad laiemat vaadet ning tihedamat koostööd teiste valdkondade spetsialistidega.

Kuna töötervishoiu alased õigusaktid ja nõuded muutuvad pidevalt, tuleb spetsialistil olla nende muutustega kursis ning osata neid ka praktiliselt rakendada. Üha olulisemaks muutub ka digilahenduste kasutuselevõtt, näiteks riskihindamiste automatiseerimine ja tööõnnetuste analüüs, mis eeldab uusi oskusi ja valmisolekut õppida.

Kuidas sa lähened ergonoomikatödede rakendamisele erinevates töökeskkondades?

Igas töökeskkonnas vaatan esmalt töötingimusi ja töövahendeid, kas need on kaasajased, kas töö on korraldatud loogiliselt ja kas töötaja tervis on hoitud. Näiteks muudetava

kõrgusega töölauad on olulised igal pool, sest üks kõrgus ei sobi kõigile. Samuti jälgin, kas on olemas abivahendid, mis aitavad töötajatel oma tööd teha ohutult ja mugavalt.

Lisaks töötingimuste ja töövahendite hindamisele pööran tähelepanu ka töötajate liikumismustritele, tööasenditele ja töökoormusele. Samuti vaatan, kuidas on korraldatud tööpausid, liikumisvõimalused ja valgustus, sest need mõjutavad töötaja keskendumisvõimet, produktiivsust ja üldist heaolu. Sageli peituvad riskid just igapäevastes harjumustes, mida ei märgata enne, kui tekivad terviseprobleemid.

Oluline on ka töökeskkonna psühhosotsiaalne pool. Kas töötajad tunnevad end toetatuna, kas neil on võimalus tööprotsesse mõjutada ja kas töötempo võimaldab taastumist? Ergonoomika ei piirdu ainult füüsilise mugavusega, vaid hõlmab ka vaimset heaolu.

Kui võimalik, kaasan töötajaid hindamisse, sest nende kogemus ja tagasiside on hindamatu väärtusega. See aitab luua lahendusi, mis on praktilised ja tõesti toimivad.

Kas sul on mõni põhimõte või väärtus, millest sa tööalaselt ei loobu?

Jah, ausus. Ma ei ilusta olukordi. Ausus ei tähenda ainult probleemide väljaütlemist, vaid ka vastutuse võtmist ja lahenduste otsimist. Minu jaoks on oluline, et tööohutuse valdkonnas ei jääks kriitika õhku, vaid sellele järgneks konstruktiivne tegevus, olgu selleks riskide maandamine, töötajate kaasamine või juhtkonnale selgete soovitude andmine.

Sest kui midagi on halvasti, tuleb sellest rääkida otse ja selgelt. Olen kogenud olukordi, kus on palutud mitte öelda või teha teisiti, aga ma ei tee järeleandmisi, kui see ohustab töötajate turvalisust.

Samuti ei loobu ma inimkeskest lähenemisest – iga töötaja väärib turvalist ja toetavat töökeskkonda, sõltumata ametist või töö iseloomust. Kui näen, et midagi ohustab inimese tervist või heaolu, siis seisan selle eest, isegi kui see

tähendab ebamugavaid vestlusi või vajadust süsteeme muuta.

Minu põhimõte on, et tööohutus ei ole läbiräägitav, vaid see on alus, millele ehitatakse üles usaldus, töörahulolu ja organisatsiooni jätkusuutlikkus.

Mis on olnud su senise karjääri kõige tähenduslikum projekt või saavutus?

Kõige tähenduslikumaks pean oma arengut töökeskkonnaspetsialistist töökeskkonnajuhiks, mis tähendas tööd kolmes Euroopa riigis, Eestis, Rootsis ja Hollandis. See oli suur samm edasi nii professionaalselt kui ka isiklikult.

Lisaks sellele, et töökeskkonnajuhi amet sidus mind kolme erineva riigiga ja andis võimaluse saada töökeskkonna juhiks, õppisin sügavuti mõistma kultuurilisi erinevusi tööohutuse ja juhtimissüsteemide rakendamisel. See kogemus õpetas mulle, kui olulised on paindlikkus, suhtlemisoskus ja oskus kohandada lahendusi vastavalt kohalikele oludele.

Töö käigus ISO 45001 juurutamine polnud ainult tehniline väljakutse, vaid ka muutuste juhtimise protsess, kus tuli kaasata erinevaid osapooli, tõsta teadlikkust ja luua usaldust. See arendas minu oskust näha suurt pilti, siduda strateegilised eesmärgid praktiliste tegevustega ning juhtida protsesse, mis mõjutavad otseselt inimeste turvalisust ja heaolu.

Kõige inspireerivam oli näha, kuidas tiimitöö ja ühine eesmärk suutsid lühikese ajaga saavutada midagi suurt. See kinnitas mulle, et kui väärtused ja visioon on ühised, on võimalik luua keskkond, kus ohutus ei ole lihtsalt nõue, vaid loomulik osa organisatsioonikultuurist.

Milline on sinu unistuste Eesti töökultuur?

Unistan, et tööohutus ja töötajate heaolu oleksid päriselt väärtustatud loomulik osa organisatsioonikultuurist, mitte pelgalt linnukese pärast täidetud kohustused. Unistan kultuurist, kus ohutus ja tervishoid ei ole ainult spetsialisti vastutus, vaid iga töötaja ja juhi teadlik valik ja kus riskianalüüsid ei jää sahtlisse, vaid leiavad igapäevaselt järgimist.

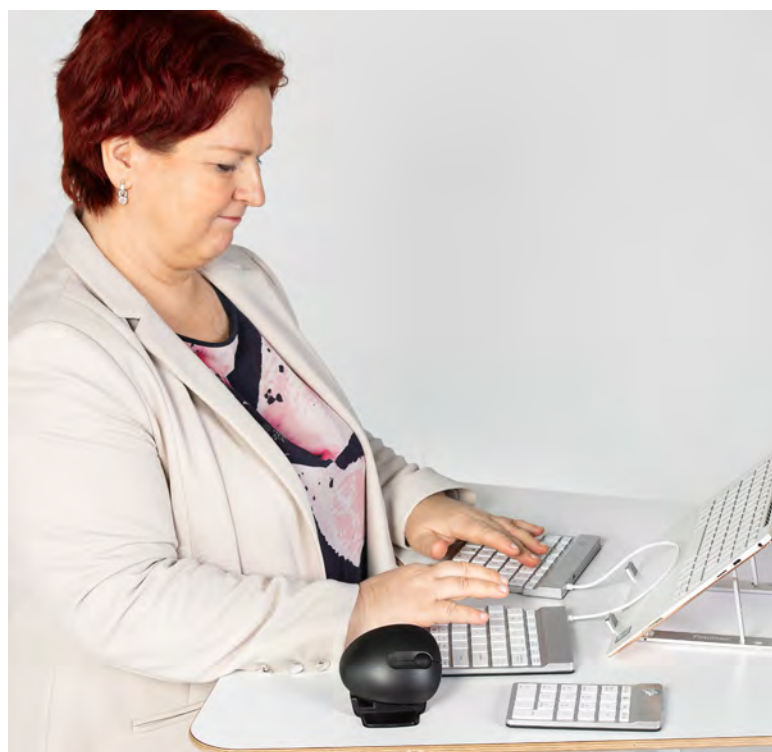
Oma töös panustan sellesse unistusse iga päev nii koolitades, nõustades, hinnates ja arendades. Usun, et muutus algab teadlikkusest, koostööst ja julgusest rääkida asjadest ausalt.

Soovin, et tööandjad mõistaksid, et turvaline, toetav ja ergonoomiline töökeskkond ei ole kuluartikkel, vaid investeering inimestesse, tootlikkusse ja ettevõtte mainesse. Sest vaimne tervis, füüsiline mugavus ja töötaja kaasatus on sama olulised kui tulemused.

Kuidas sa ergonoomikainsenerina ise tasakaalustad oma töö- ja eraelu?

Aitan endal tasakaalu hoida läbi aja veetmise lähedastega, hobide ja teadliku isikliku aja leidmise. Oluline on oskus märgata, millal tempo on liiga kiire ja siis teadlikult aeglustada.

Mulle meeldib kinos käia, sest see on minu aeg, kus saan rahulikult keskenduda ja nautida filmi ilma segajateta. Samamoodi naudin lugemist, eriti hispaaniakeelset kirjandust. Mulle meeldib ka heegeldada ning restaupeerida vanu puitesemeid. Kunagi olin aktiivne hobikokk ning kui aeg lubab, katsetan hea meelega uusi ja huvitavaid retsepte.



Ergonoomilised lahendused on personaalsed.

Olen õppinud, et tasakaal ei tähenda alati võrd-
sust tundides, vaid kvaliteeti hetkes. Kui
tööpäev on intensiivne, siis püüan õhtul teha
midagi, mis toidab vaimu, olgu see tantsutrenn,
heegeldamine või ühine aeg perega. Samuti
usun, et tasakaalu aitab hoida ka töö, mis pakub
tähendust ja rõõmu.

Mis sind väljaspool tööd rõõmustab ja inspireerib?

Kindlasti mu kaks tütart, nende elukaaslased ja
meie 9-aastane taksikoer. Meie perega
koos veedetud aeg on minu jaoks tõeline
laadimishetk. Need ühised hetked aitavad
mul hoida tasakaalu töö ja eraelu vahel.

Taksikoer Johnny toob igasse päeva rõõmu,
tema sabaliputused ja uudishimu tuletavad
meelde, kui oluline on hetkes olemine ja
väikeste asjade nautimine. Igapäevaselt
jalutan meie taksikoeraga nii palju kui võimalik.
Need hetked temaga looduses aitavad mul
mõtteid korrastada ja energiat koguda. Olen
ka suur latiinitantsude fänn, tants on minu
jaoks rõõmu, liikumise ja eneseväljenduse
allikas.

Ergonoomika inseneri abiga saab:

- ennetada tööga seotud terviseprobleeme, nagu lihaspinged, ülekoormussündroomid ja vaimne väsimus;
- parandada tööprotsesse, et vähendada vigade arvu ja tõsta töö efektiivsust;
- kujundada töökohti, mis toetavad erinevate inimeste vajadusi ja võimekust;
- tõsta teadlikkust, pakkudes koolitusi ja nõustamist, mis aitavad inimestel ise oma töökohta paremini kohandada.

Kuid lisaks füüsilisele ja vaimsele heaolule saab ergonoomika kaudu mõjutada ka organisatsiooni-
kultuuri – luua keskkonda, kus töötajaid väärtus-
tatakse ja nende heaolu peetakse oluliseks. See
omakorda suurendab rahulolu, motivatsiooni ja
lojaalsust.

Hindan väga meie pere avatust ja toetust, sest
see annab mulle julguse ja kindlustunde ka
töölus. Tean, et mul on alati koht, kus saan
olla mina ise.

Milliseid vigu teevad ettevõtted kõige sagedamini tööhutuse osas?

Levinumad vead on:

- töötajate juhendamise puudumine;
- isikukaitsevahendite puudumine või sobimatus;
- kemikaalide aurud töökohas;
- juhendite ja riskianalüüsi puudumine;
- ohuolukordade süsteemitu käsitlemine;
- üksinda töötamine;
- ohumärgistuse ja abivahendite puudumine;
- ohutuskultuuri puudumine. Kui ohutus ei ole osa ettevõtte väärtustest ja igapäevasest suhtlusest, jäävad ka parimad juhendid ja protseduurid paberile;
- tööhutuse käsitlemine ainult formaalsusena. Riskianalüüs ja juhendid tehakse vaid kontrolli jaoks, mitte tegeliku ohutuse tagamiseks;
- töötajate kaasamise puudumine. Ohutusmeetmeid rakendatakse ilma töötajate sisendita, mis vähendab nende tõhusust ja aktsepteeritavust;
- vaimse tervise ja psühhosotsiaalsete riskide ignoreerimine. Stress, läbipõlemine ja töökiusamine on sageli varjatud ohud, mida ei käsitleta tööhutuse osana;
- ebapiisav järelkontroll ja seire. Riskihindamised tehakse üks kord, aga neid ei uuendata ega jälgita, kuigi töötingimused muutuvad;
- koolituste formaalsus. Koolitused on tihti liiga üldised, igavad või ei arvesta konkreetse töö iseloomu, mistõttu ei jõua sõnum töötajani;
- ajapuudus ja ressursside nappus. Ohutuse eest vastutaval isikul puudub piisav aeg, eelarve või tugi, et süsteeme arendada ja rakendada.

Jah, kõigest sellest võiks lausa raamatu kirjutada!

KUIDAS LUUA ENDALE ISE ERGONOOMILIST TÖÖKOHTA?



Ideaalse ja ergonoomilise kodukontori saab peale tööpäeva silma eest ära veeretada, et õhtul töömõtteid vältida.

Kaugtöö ja kodukontorite ajastul on endale ergonoomilise koduse kontorinurga loomine vältimatult vajalik oskus.

Sest kuigi diivanil selili või kõrgel köigitaburetil töötamine tundub esmapilgul mugav, teevad valed töökohad- ning asendid tervisele pikemas plaanis korraliku karuteene.

Niisi vaatame, kuidas saab igaüks luua endale mõne lihtsa nipi ja olemasoleva mööbliesemega koju elementaarsetele ergonoomikatõdedele vastava töökoha.

1. Leia õige asend

Kõigepealt kontrolli, kas sul on kodus koht ja mööbel, mille taga saad võtta sisse hea tööasendi ilma midagi muutumata või lisamata. Hea tööasendi tundemärgid:

- selg on loomupärasel asendis;
- õlad on lõdvestunud;
- küünarnukid on umbes 90-kraadise nurga all;
- jalad on toetatud kogu tallaalusega põrandale;

- pea on otse, mitte kallutatud liiga ette või liiga taha;
- silmad on ekraani ülaserva kõrgusel.

2. Pane paika tool

Kui võimalik, eelista ka kodukontoris istumiseks ergonoomilist kontoritooli, millel on kas:

- reguleeritav kõrgus, sest jalad peavad ulatuma põrandale;
- istmeks võimalusel sadul, sest toetudes istumislauadele hoiad vereringe vabana;

- seljatoe kumerus või toetav padi, et alaseljal oleks toetuskoht (v. a sadultoolil);
- käetoed, et õlad oleks pingevabalt neutraalses asendis.

Kui sellist tooli pole, kasuta tavalist seljatoega tugitooli, millele:

- pane alaselja toeks seljatoe najale padi või rätik;
- aseta jalgade alla kõrguse paika timmimiseks klotse või karpe.

3. Timmi paika töölaua kõrgus

Töölaua ideaalne kõrgus sõltub sinu pikkusest. Kui istud, peab laud olema sellisel kõrgusel, et küünarnukid oleksid laual 90-kraadise nurga all.

Laua kõrguse sättimiseks tee nii:

- kui laud on liiga kõrge, siis tõsta tooli ja kasuta jalatuge.
- kui laud on liiga madal, siis tõsta lauda kõrgemale näiteks jalgade alla pandud klotside abil.

4. Säti paika ekraan

Vale ekraanikõrgus on üks peamisi kaelavalude põhjuseid ja halb ekraanivalgus väsitab ning kuivatab silmi.

Kui kasutad suurt ekraani, siis:

- aseta ekraan otse enda ette käeulatuse kaugusele;
- vaata, et ekraani ülemine serv oleks silmade kõrgusel;
- säti ekraani heledus parajaks, ekraani peab saama jälgida silmi kissitamata;
- peegeldumiste vähendamiseks vaata, et ekraan poleks akna all ega suunaga akna poole.

Kui kasutad sülearvutit, siis:

- tõsta arvuti ekraan õige kõrguse saamiseks raamatute või muu aluse peale;
- kasuta eraldi klaviatuuri ja hiirt.

5. Kontrolli klaviatuuri ja hiire paigutust

Kuna hiire ja klaviatuuri kasutamine tekitab kätes lihaspingeid ning randmevalusid, peavad need paiknema käeulatuses õiges kohas. Võimalusel kasuta poolvertikaalset või vertikaalset hiirt, mis ei pingesta küünarvarre lihaseid pingesse ega tekita randmele survet ja vähendab niiviisi karpaalkaanalisündroomi ohtu.

Kontrolli kas:

- klaviatuur on sul otse ees ja sellele käsi asetades jäävad need endiselt laua suhtes täisnurga alla;
- randmed on ka tööasendis sirged, mitte üles- ega allapoole painutatud;
- hiir on klaviatuuriga samal kõrgusel ja võimalikult selle lähedal.



6. Vaata üle valgustus

Hea valgustus vähendab silmade koormust, kuivust ning väsimust ja parandab keskendumisvõimet.

Selleks;

- tööta akna lähedal, sest parim valgus on alati päevavalgus.
- vajadusel kasuta laualampi, mille valgusvihk suuna tööalale, mitte ekraanile;
- ideaalis eelista laualampi, mille valguse värvusi reguleerida, sest kõige efektiivsemaks tööks sobib hommikuti sinise alatooniga valgus, päeval valge ja õhtuti, kui juba väsimus tekib, kollakas valgus.

7. Pane paika enese liigutamise rutiinid

Olgu töökoht kuitahes ergonoomiline, kui istud mitmeid tunde laua taga, jäävad lihased lõpuks alati kangeks ning vereringe



Õlad pingevabaks.

Meelespea!

- Õige ja ergonoomiline kehaasend vabastab lihaspingetest;
- sülearvutiga töötades võta kohe ergonoomiliselt korrektne asend;
- nutitelefoniga kasutamisel säilita pea ja kaela loomulik asend;
- vaata, et valgust oleks piisavalt;
- meie keha vajab liikumist, tee puhkepause!

ja hapnik ei liigu organismis piisavalt hästi ringi.

Selle vältimiseks:

- tõuse iga 30–45 minuti järel püsti;
- venita ennast, siruta käsi, liiguta õlgu ja kaela;
- jaluta veidi ringi või tee Gymbaga trenni.

8. Väikesed sammud

aga tervisele suur heategu

- Jalatoed või aktiivne seisulaud – toetavad vereringet;
- monitori alus või laud õigel kõrgusel – aitavad ekraani õigel kõrgusel hoida ning keha neutraalset asendit säilitada;
- juhtmehoidik, mille saab laua külge kinnitada – hoiab juhtmed korras ja laua pinna puhtana;
- taim või väike dekoratsioon – loob meeldivama ja rahulikuma töökeskkonna.

Ergonoomiline töökoht ei tähenda kalleid mööbliesemeid, vaid teadlikke valikuid ehk kõik algab sinu enda soovist muuta oma töökoht mugavamaks ja tervislikumaks. Juba väikesed sammud, nagu õigesti istumine; reguleeritud tool ja laud; ekraani, klaviatuuri ning hiire korrektne paigutus ja regulaarne liikumine aitavad kaasa ja muudavad töötamise efektiivsemaks. Sinu keha tänab sind ning päeva lõpuks on energiat ülegi, et minna trenni, võtta aeg iseendale või veeta õhtu koos pere ning sõpradega.

TEAD, TULE PAREM MEILE KÜLLA!



Ergonoomika Keskuses ootavad sind lai valik tootenäidiseid ja spetsialistid, kes aitavad leida neist sulle kõige sobivamad.

Küll kael kange, küll istmik haige, küll jalad surnud, küll randmed krampis. Valu saatmine varesele ja haiguse lähetamine harakale siin ei aita, tuleb tulla Ergonoomika Keskusse.

Kuigi murekoorem üüratu, jõutakse meie ukseni sageli väga konkreetse plaaniga. „Tulin seda ühte toodet ostma,“ kõlab veendunud hää. Ja ometi juhtub miskipärast ikka nii, et lahkutakse hoopis tootenäidisega.

Mõni on tulnud ravima lihtsalt tüütut kaelakangust, kuid lahkunud lahendustega, mis toetavad loomulikku asendit nii istumisel kui seismisel, hiire ja klaviatuuriga töötamisel, monitori kõrguse sättemisel, sülearvuti tõstmisel.

Miks see nii on? Väga lihtne: müüa pörsast kotis pole meie stiil. Muidugi saab meil kõiki tooteid katsuda, proovida, keerata ja kallutada. Me seletame, näitame, koolitame, aga lõpuks tuleb kuulata ikkagi oma keha. Keha tahab harjuda. Ükski tool või hiir pole võluvits. Tootenäidistega loome tingimused, kus keha ise saab otsustada, mis talle sobib. Selleks kulub vahel nädal. Mõnikord kaks.

Eriti hästi teavad seda kõik, kes on sattunud sadultoolide maailma. Neid ei saa lihtsalt poeletilt võtta ja öelda: „Võtan selle!“ Ei, sadul-tool sõidab koos kliendiga tema koju või kontoris prooviperioodile. Alles siis selgub tõde: kas keha sirutub kergendusega või annab märku, et õige tooli otsingud jätkuvad.

Töökollektiivide siiras tänu

On ka hoopis teistsuguseid lugusid. Kliendid kutsuvad meid kontoris, et me saaks terve kollektiivi korraga läbi käia ja päriselt katsetada, mitte lihtsalt soovitusi ühe puuga mõõta. Ei, kõigepealt koolitus, siis praktiline proovimine ja lõpuks saab igaüks tootenäidised proovimiseks.

Ja vahel juhtub, et keegi saadab meile tagasisidet, mis paneb kogu meeskonna korraks vakatama ja siis õrnalt uhkelt muhelema. Näiteks Helen kirjutas: „Väga põhjalik, isiklik, muhe ja hooliv suhtumine...“. Sellised sõnad kinnitavad, et me ei müü lihtsalt toole, laudu ega tugesid. Me loome inimestele võimaluse töötada nii, nagu nende keha on algusest peale tahtnud. Mitte kohe, mitte kiirustades, vaid päriselt, proovides ja tunnetades, kuni kõik lõpuks sobib.

Ergonoomika pole imevits ja meie ei ole võlurid. Aga me usume sellesse, et töökoha saab kujundada nii, et inimene ei peaks iga päev end tööl või kodus tervist ohvriks tooma. Kui klient astub meie uksest välja tootenäidisega, siis see pole tagasimine, vaid samm edasi – võimalus kuulata oma keha päriselt, mitte möödaminnes. Meie roll on olla teejuht, mitte müügimees. Ja kõige suurem rõõm on näha, kuidas inimestel läheb paremaks. Mitte korra, vaid päriselt.

KONTAKTID: Värv 5, Tallinn +372 666 2606
Võru 254, Tartu +372 5698 3157

TÖÖLAUAD



Reguleeritava kõrgusega kirjutuslaud koos sadultooliga on ergonoomilise töökoha A ja O. Salli ergonoomilised reguleeritava kõrgusega laudad sobivad nii istudes kui ka seistes töötamiseks.

Lauaserva sisselõige toob sind tööpinnale lähemale ja pakub toetust ülakehale. Kui laual pole sisselõiget, siis saab seda lahendada küünarvarretoega. On ülioluline, et kätel oleks laual toetuspind. Laua ja tooli tandem aitab hoida mugavat tööasendit, vältida seljavalusid ja püsida erksa ning tootlikuna terve tööpäeva.

NB! Salli laudadega tulevad tasuta kaasa ERGOROLL küünarvarrepadjad.



1.



2.



3.

1. OPTIDESK

VALGE LAUAPLAAT JA JALG

120 × 70 × 1,6 cm
kõrgus: 70–119 cm
elektriline, 4 mälufunktsiooni

560.00 € + km

2. WORK DESK

VALGE PLAAT, VALGE VÕI MUST JALG

93 × 70 × 1,6 cm
kõrgus: 74–118 cm
käsitsi reguleerimine

506.00 € + km

3. SMALL DESK

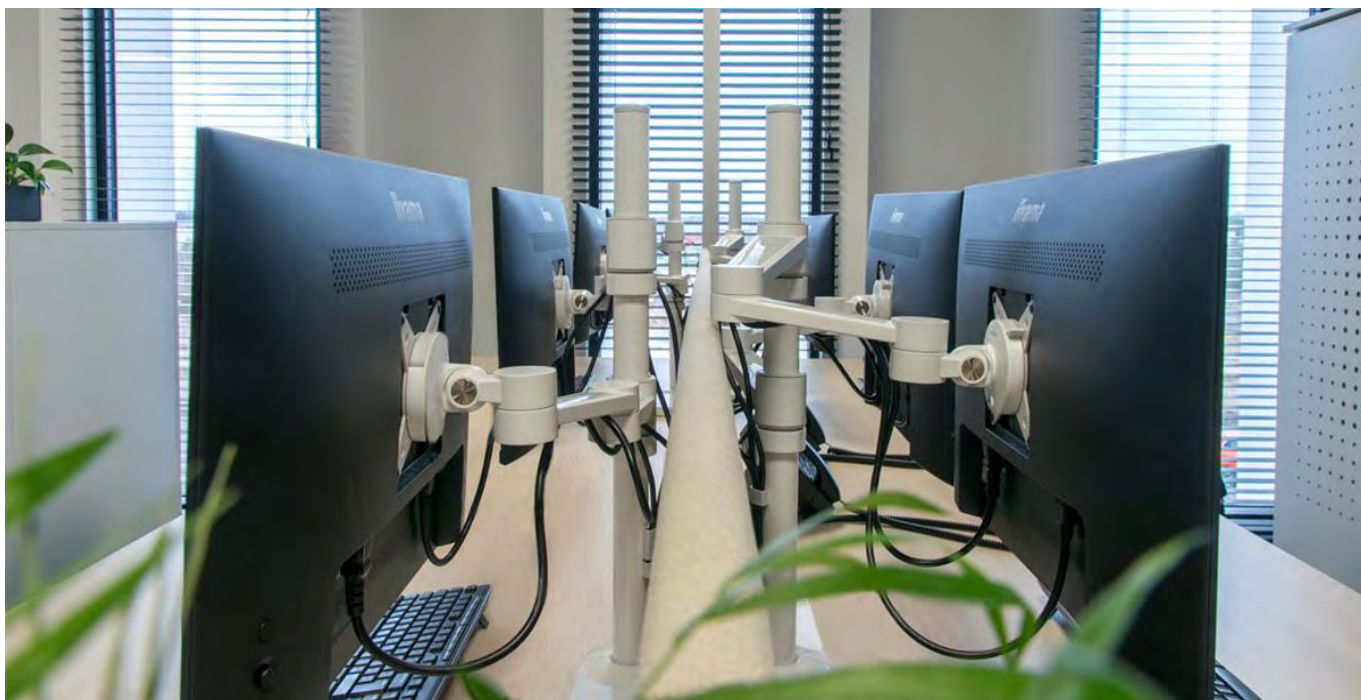
VALGE PLAAT, VALGE VÕI MUST JALG

75 × 60 × 1,6 cm
kõrgus: 74–118 cm
käsitsi reguleerimine

414.00 € + km

KAELAVALU AITAB ENNETADA REGULEERITAV MONITORISTATIIV

Kaelavalu on saanud tänapäeval kontoritöötaja kaaslaseks. Kuidas aitab seda vältida selline pisiasi nagu monitori õige kõrgus?



Monitori asend on pealtnäha pisiasi, kuid võib olla paljude krooniliste valude põhjustaja. Appi tõttavad reguleeritavad monitorihoidjad, mida saab seada millimeetri pealt paika täpselt kasutaja vajaduste järgi.

Inimese pea kaalub keskmiselt 4–5 kilo. Täiesti talutav koorem, kui kael saab seda kanda neutraalses asendis. Aga kui pea vajub 15 kraadi ettepoole, mis juhtub iga kord, kui ekraan on vale nurga all, saab viiest kilost märkamatuult kaksteist.

Pea alla vajumiseks piisab vaid sellest, kui ekraan on paar sentimeetrit liiga madalal, pea vajub ettepoole ja lihased annavad alla. Nii sünnibki see kurikuulus „tehnokael“, mille üle nalja visatakse. Aga mis siis, kui lahendus kaelavalule polegi keeruline?

Väike vidin, suur muutus

Monitorihoidja on üks neist töövahenditest, millele enamik inimesi ei mõtle enne, kui nad selle päriselt kasutusele võtavad. Enne tundub ekraan justkui piisavalt sobivas kohas. Veidi madalal, veidi kaugel, võib-olla natuke viltu, aga harjumuspäraselt, nagu ikka.

Pärast monitorihoidja paigaldamist saab aga kiiresti selgeks, et tööpäev võib olla oluliselt mõnusam: kael ei ole pidevas pinges, õlad ei tõuse märkamatuult kõrvade poole ja õhtuks

ei teki tunnet, et keha on terve päeva „vastu töötanud“. Paljude jaoks jagunebki elu kontoris kaheks: enne ja pärast monitorihoidjat.

Hea monitorihoidja viib ekraani sinna, kuhu inimese keha seda vajab, mitte sinna, kuhu laua mõõt või juhuslik alus parasjagu lubab. Kui ekraan on silmade kõrgusel, ei pea pea ette vajuma ega kael alla kallutama. Kui monitori saab tuua endale lähemale või lükata veidi kaugemale, ei teki vajadust alateadlikult ettepoole küürutada.

Monitori õige asend pole pisasi

Võimalus ekraani kallutada ja pöörata tähendab, et keha saab jääda neutraalsesse asendisse ka siis, kui tööülesanded vahelduvad või töökoht muutub päeva jooksul istuvast seisvaks. Selline kohandatavus vähendab märgatavalt staatilist lihaspinget, mis koguneb õlgadesse ja turja just siis, kui asend on „peaaegu õige“, kuid mitte päriselt.

Ergonoomika seisukohalt ei ole monitori asend pisiasi, vaid üks keskseid tegureid kaela- ja seljavaevuste ennetamisel. Ka Harvard Medical School soovitab hoida monitori ülemise serva silmajoonel või veidi allpool ning asetada ekraani umbes 50–70 sentimeetri kaugusele, otse kasutaja ette.

Selline asend vähendab vajadust pead ette kallutada või kaela küljele pöörata, mis muidu kordub tööpäeva jooksul sadu kordi. Aja jooksul muutuvad need korduvad mikrolüügitused krooniliseks koormuseks, mis väljendub kaelavalus, peavaludes ja üldises väsimuses. Kui ekraan on õigesti paigas, on märkimisväärne osa sellest koormusest juba eos eemaldatud.

Kaelavalu pole enam paratamatus

Monitorihoidja valikul tasub mõelda sellele, kuidas ja kui palju sa oma tööpäeva jooksul liigud. Mõni hoidja on lihtne ja stabiilne lahendus, mis hoiab monitori kindlalt ühes asendis. Teine võimaldab sujuvat liikumist, kõrguse ja sügavuse muutmist ning ekraani pööramist ilma pingutusega.

Kui töötad vaheldumisi istudes ja seistes, on just selline paindlikkus oluline, sest monitor peab liikuma koos sinuga. Kui tööasend on pigem staatiline, võib piisata ka tagasihoidlikumast mudelist, eeldusel et see toetab monitori kaalu ja sobib VESA kinnitusega.

Oluline on mõista, et kaelavalu ei ole paratamatus ega „kaasaegse kontoritöö hind“. Sageli on see lihtsalt märk sellest, et töökoht vajab väikest, kuid läbimõeldud korrigeerimist. Monitorihoidja on üks lihtsamaid viise töölaua ergonoomika parandamiseks, ilma et peaks vahetama kogu mööbli või ümber korraldama kogu tööpäeva.

Üks õigesse asendisse tõstetud ekraan võib tähendada vähem sundasendeid, rahulikumat lihastööd ja tööpäeva, mis lõpeb ilma valuta. Ja kui keha ei ole pidevalt häires, on ka pea selgem ning töö ise sujub paremini.

Millele pöörata tähelepanu monitorihoidja valimisel?

Uuri enne ostmist kindlasti:

- reguleeritavust – kõrgus, sügavus, kaldenurk, pöörlemine;
- monitori kaalu ja suurust – kas hoiab kindlalt;
- VESA kinnitust – kas sobib sinu ekraaniga;
- tööstiili – istuv, seisev või kombineeritud.

Monitorihoidja võimaldab sul:

- tõsta ekraan silmade kõrgusele;
- tuua ekraani lähemale või kaugemale;
- keerata, kallutada ja pöörata monitori;
- hoida pea ja kaela neutraalses asendis;
- vähendada lihaspinget õlgades ja turjas.

**Tutvu meie valikuga
kataloogis, e-poes ja
Ergonoomika Keskuses**

MONITORIHOIDJAD



Ergonoomiline monitorihoidja aitab ekraanile leida silmasõbraliku töökõrguse, vähendada kaelapingeid ning hoida tervislikku tööasendit. Painduv statiiv kinnitub klambriga üldjuhul laua serva külge, vabastades lauapinda ja tehes monitori sättimise kiireks ja mugavaks.



1. VIEWGOPRO DUAL

KUVARIHOIDJA KAHELE MONITORILE
Kõrguse reguleerimise ulatus 300 mm
Monitoride max kaal kuni 2x 4 kg
Monitorid max mm l: 620 x k: 1000
Lauaplaadile 14-40 mm (klamber) või 41-60 mm (läbistatav polt)
Paigaldustööriistad komplektis

219.00 € + km

2. VIEWGO 12

KUVARIHOIDJA ÜHELE MONITORILE
Kõrguse reguleerimise ulatus 210 mm
Monitori max kaal kuni 8 kg
Monitori max kõrgus 900 mm
Lauaplaadile 5-40 mm (klamber) või 41-60 mm (läbistatav polt)

89.00 € + km

3. USB 3.0 ÜHENDUSTEGA

KUVARIHOIDJA ÜHELE MONITORILE
Kõrguse reguleerimise ulatus 390 mm
Monitori max kaal kuni 9 kg
Lauaplaadile 20-120 mm (klamber) või 20-100 mm (läbistatav polt)

119.00 € + km

4. VIEWLITE PLUS 62X

KUVARIHOIDJA ÜHELE MONITORILE
Kõrguse reguleerimise ulatus 390 mm
Monitori max kaal kuni 7 kg
Monitori max kõrgus 850 mm
Lauaplaadile 5-40 mm (klamber) või 41-50 mm (läbistatav polt)

232.00 € + km

KUIDAS ÕIGE HIIR PÄÄSTAB KÜÜNARVARRE VALU LÕKSUST



Mida juhuslikum on arvutihiire valik, seda kindlamad on küünarvarre- ja randmevalud. FOTO: Merle Värv

Arvutitöö on nagu nähtamatu maraton: istud paigal, aga keha teeb tööd. Mõni lihas pingutab nii, et ise ei märkagi, kuni ühel hetkel annab küünarvars endast märku. Valusalt. Püsivalt. Ja enamasti just siis, kui tööpäev on alles poole peal.

Küünarvarre valu on kutsehaiguseks, mille põhjustajaks pole mitte raske füüsiline töö, vaid väike plastmassist vidin nimega arvutihiir. Õigemini vale hiir. Õige hiir võib aga olla sama mõjus kui hea füsioterapeut.

Süütu hiir on ergonoomiline kurjajuur

Tavaline hiir tundub käepärane ja süütu, kuid sunnib kätt asendisse, mis pole kehale loomulik. Nii tekib krooniline lihaspinge, mis võib viia nn hiirekäe ehk korduvkoormusvigastuseni. See ei teki üleöö, vaid hiilib ligi

vaikselt – kuni ühel hetkel ei saa enam kruusi tõsta ega särki selga panna.

Küünarvarre valu pole paratamatus, vaid tagajärg, mida saab muuta. Õige hiir ei ole lihtsalt töövahend, vaid investeering tervisesse. See aitab vähendada lihaspinget, parandada tööasendit ja ennetada vigastusi, mis võivad muidu viia haiguslehe või karjääripausini. Kui üks väike plastmassist seade suudab muuta tööpäeva valutumaks, tasub alustada just sealt.

Vertikaalne hiir hoiab kätt loomulikus terekäe asendis. Küünarvarre pööramine väheneb, lihased saavad lõpuks hingata ja pinge taandub. Paljud kasutajad kirjeldavad, et valu hakkab vähenema juba mõne nädala pärast. Mitte sellepärast, et hiir oleks imeravim,

vaid seetõttu, et keha saab lõpuks töötada nii, nagu ta on loodud töötama.

Hiirevahetus olgu sujuv

Kui oled aastaid kasutanud horisontaalset hiirt, võib vertikaalne mudel esialgu tunduda nagu vasaku käega kirjutamine. Lihased, mis seni puhkasid, peavad nüüd tööd tegema. Ja need, mis seni üle töötasid, saavad puhata. Järsk üleminek võib olla valusam kui vana hiirega jätkamine. Seetõttu soovitatakse alustada poolvertikaalsest hiirest, mis annab kehale aega ümber õppida.

See periood võib kesta mitu kuud, sageli kaks kuni kaksteist, ning selle jooksul kujuneb uus lihasmälu ilma, et tekiks liigset ärritust või väsimust. Alles siis, kui valu on selgelt vähenenud ja uus liikumismuster tundub loomulik, on mõistlik minna üle täisvertikaalsele hiirele, mis hoiab randme juba peaaegu neutraalses asendis.

Hiirevahetust tehes ära unusta ka pisiasju

Oluline, kuid sageli unustatud samm on kursori tundlikkuse suurendamine. Kui hiir liigub ekraanil väiksema käeliigutuse peale, ei pea käsi tegema pikki ja korduvaid liikumisi. See vähendab koormust randmele ja küünarvarrele ning muudab töö sujuvamaks, eriti pikkade tööpäevade jooksul.

Samas ei tee hiir kogu tööd üksi. Isegi kõige ergonoomilisem hiir ei aita, kui töökoht tervikuna on valesti seadistatud. Hiir peaks asuma klaviatuuri kõrval, mitte laua ääres, kus käsi peab pidevalt „õhus rippuma“. Küünarnukk peaks olema umbes 90-kraadise nurga all või veidi avatum, nii et käsivars saaks toetuda ja õlg jääks lõdvestunuks. Kui õlg on tõstetud või ettepoole vajunud, kandub pinge kiiresti kaela ja ülaselga.

Regulaarsed pausid on samuti osa valutust üleminekust. Iga 30–45 minuti järel tasub hetkeks käed töölt ära võtta, liikuda ja teha

paar lihtsat venitust randme sirutaja- ja painutajalihastele. Need lühikesed katkestused aitavad vältida ülekoormust ning annavad kudedele võimaluse taastuda. Kui aga hoolimata muudatustest valu paari nädala jooksul ei taandu või hoopis süveneb, on mõistlik pöörduda füsioterapeudi poole, kes saab hinnata nii tööasendit kui ka individuaalseid eripärasid.

Valutu üleminekei ole kiirustamise küsimus, vaid järjepidevuse ja terviku nägemise tulemus. Kui hiir, töökoht ja tööharjumused toetavad üksteist, saab keha rahulikult uue mustriga kohaneda ning tööpäev muutub märgatavalt kergemaks.

NIPID JA TRIKID

Kuidas teha üleminek valutuks

- nihuta hiir kehale lähemale, et vähendada õla ja küünarvarre ülevenitamist;
- kasuta poolvertikaalset hiirt 2–12 kuud, et lihasmälu saaks muutuda;
- mine üle täisvertikaalsele hiirele, kui valu on vähenenud ja uus liikumismuster omaks saadud;
- tõsta kursori tundlikkust, et vähendada käe liikumise ulatust.

Töökoha seadistamine:

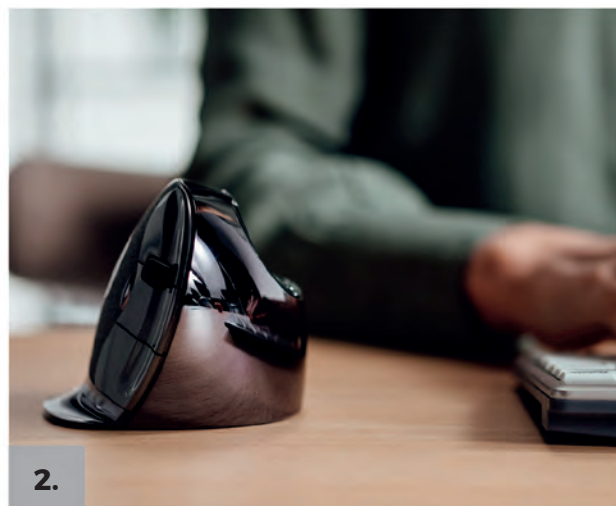
hiir ei tee kõike üksi

- õige hiir on oluline, kuid kui töökoht on paigast ära, ei päästa sind ka kõige ergonoomilisem mudel;
- hiir peab olema klaviatuuri kõrval, mitte laua ääres;
- küünarnukk olgu 90 kraadi või veidi avatum;
- õlg ei tohi olla tõstetud;
- tee pause iga 30–45 minuti järel;
- venita randme ekstensor- ja fleksorlihaseid;
- kui valu ei taandu paari nädala jooksul, pöördu füsioterapeudi poole.

HIRED



Ergonoomiline hiir tagab käe ja randme neutraalse ning pingevaba asendi, ennetades valedest sundasenditest tingitud ülekoormusivigastuste teket.



1. NEWTRAL

ERGONOOMILINE HIIR

- käelisus: parem ja vasak;
- kaldenurk 33°;
- reguleeritav DPI;
- randmetugi alusega;
- suurus S / M / L;
- Bluetooth 5.0+;
- toide 1 x AA patarei (1,5 V).

86.00 € + km

2. EVOLUENT VMD

VERTIKAALNE ERGONOOMILINE HIIR

- käelisus: parem;
- vertikaalne disain;
- patenteeritud soontega nupud;
- reguleeritav DPI;
- suurus S / M / L;
- Bluetooth 5.0+;
- toide 1 x AA aku

161.00 € + km

3. R-GO HE

VERTIKAALNE ERGONOOMILINE HIIR

- käelisus: parem ja vasak;
- vertikaalne disain;
- pausimärgutuli;
- reguleeritav DPI;
- suurus S / M / L;
- Bluetooth 5.0+;
- USB-C-ga laetav aku.

79.00 € + km

4. R-GO TWISTER

VERTIKAALNE ERGONOOMILINE HIIR

- käelisus: parem ja vasak;
- vertikaalne disain;
- pausimärgutuli;
- reguleeritav DPI;
- pööramis- ja voltimismehhanism;
- Bluetooth 5.0+ või juhtmega ühendus;
- USB-C-ga laetav aku.

119.00 € + km

MIKS EELISTADA KAHEOSALIST KLAVIATUURI?

Arvutiga töötades ei mõtle me sellele, kui palju sõltub meie enesetunne vereringest, lihasingest ja kehaasendist. Ometi on just pikaajaline vale sundasend – ette vajunud õlad, konksus randmed ja pinges küünarnukid – üks peamisi põhjuseid, miks tööpäeva lõpus annavad tunda kaela, õlgade ja käte lihased. Kaheosaline klaviatuur aitab neid lihasingeid- ja valusid vältida.

Mugav ja kompaktne

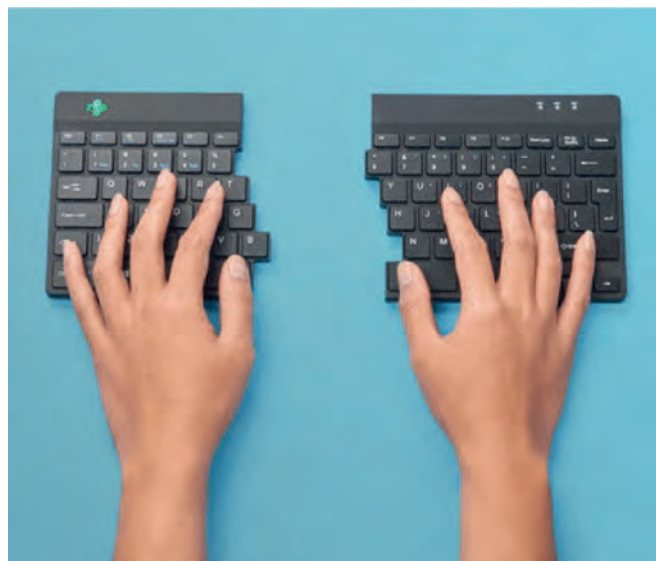
Kaheosalise klaviatuuri osad on kerged, kompaktsed, õhukesed ja vajadusel magnetiga üheks tervikuks ühendatavad. See teeb klaviatuuri hõlpsasti kaasaskantavaks ning sobivaks ka neile, kes töötavad vaheldumisi kontoris, kodus ja kohvikus. Vajadusel saab klaviatuurile kolmandaks osaks lisada ka eraldi numbriklaviatuuri.

Loomulikum asend kätele ja õlgadele

Kui tavaklaviatuur sunnib käed kindlasse, sageli liiga kitsalt kokku, siis kahe eraldiseisva osaga klaviatuuri saab laotada õlgade laiuselt laiali. Nii püsivad küünarvarred ja labakäed sirgelt samal kõrgusel, randmed neutraalses asendis ning õlad ei vaju pidevalt ettepoole. Õige asend vähendab lihasingeid ja toetab vereringet kogu ülakehas.

Kergem tippimine, väiksem koormus

Kaasaegsed klaviatuurid ei nõua trükkimiseks palju jõudu, piisab õrnast vajutusest õigele klahvile. Kerge klahvivajutus vähendab sõrmede ja käsivarte lihasingeid ning klaviatuuri õhuke disain aitab hoida randmeid lõdvestunud asendis. Sujuvam tippimine tähendab vähem väsimust ka pika tööpäeva lõpuks.



Kaheosaline klaviatuur ei kurna käsi, vaid kohandub iga olukorra ja asendiga.

Pausid kui osa tööprotsessist

Pahatihti kipume unustama end töötama. Kaasaegsed kaheosalised klaviatuurid, nagu R-Go Split Break on sisseehitatud pausitarkvaraga. Värvilised valgussignaalid peavad järele ajakasutuse üle: roheline näitab, et tööaeg kestab, oranž tuletab meelde peatse pausi vajadust ja punane hoiatab liigse koormuse eest.

Investeering tervisesse

Kaheosaline klaviatuur ei ole lihtsalt disainivalik või trend. Kaheosaline klaviatuur annab võimaluse kohandada töökohta veelgi paremini oma keha järgi. Selle soetamine on teadlik otsus parandada oma rühti, hoida vereringet aktiivsena ja ennetada ülekoormusest tingitud valusid. Kaheosaline klaviatuur aitab mitte ainult mugavamas asendis töötada, vaid ka päeva lõpuks end paremini tunda.

KLAVIATUURID



Ergonoomiliste klaviatuuride õhuke disain ja madalal asuvad klahvid tagavad neutraalse käteasendi, vähendades randme- ja õlavarre pingeid.



1.



TOP
TOODE

2.

SOBIB
LAIAÕLALISTELE



3.

RAAMATUPIDAJATE
JA VASAKUKÄELISTE
LEMMIK



4.

1. NAMEREX

ERGONOOMILINE KLAVIATUUR
Ühildub USB-ga
2 x AAA patarei (komplektis)
Värv: Must
Kaal: 307 g koos patareidega
Nordic QWERTY

69.00 € + km

2. R-GO COMPACT BREAK

ERGONOOMILINE KLAVIATUUR
Kerged klahvivajutused
Õhuke disain
Pausi märgutuli
Värv: must / valge
Juhtmevaba, bluetooth ühendus
Nordic QWERTY
USB-C-ga laetav aku

79.00 € + km

3. R-GO SPLIT

ERGONOOMILINE KLAVIATUUR
Kerged klahvivajutused
Kaks eraldi osa (magnetiga ühendatav)
Õhuke disain
Pausi märgutuli
Värv: must / valge
Juhtmevaba, bluetooth ühendus
Nordic QWERTY
USB-C-ga laetav aku

99.00 € + km

4. R-GO NUMPAD BREAK

ERGONOOMILINE
NUMBRIKLAVIATUUR
Käelisus: parem/vasak
Pausi märgutuli
Värv: must / valge
Õhuke disain
Kasutatakse eraldi või koos
R-Go Split Break / R-Go Compact
Break klaviatuuridega
USB-C-ga laetav aku

45.00 € + km

SÜLEARVUTI ALUSED



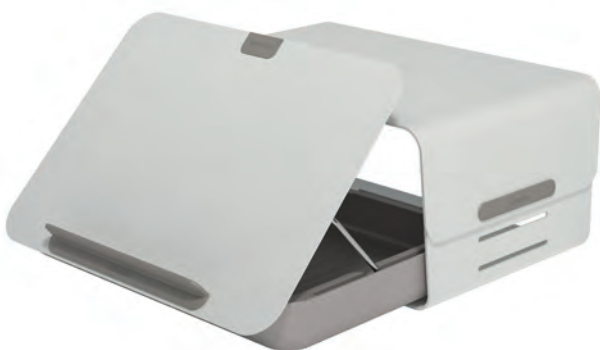
Sülearvuti töölaual kasutamiseks kaasnevad terviseriskid, sest klaviatuur ja ekraan on nii teineteisele kui ka kasutajale liiga lähedal. Tänu sülearvuti alusele saad ekraani paigutada endast piisavale kaugusele ja kõrgusele ning kasutada eraldi klaviatuuri ja hiirt, et maandada terviseriske vähendades pingeid nii õlavöötmes, kaelas kui randmetes.



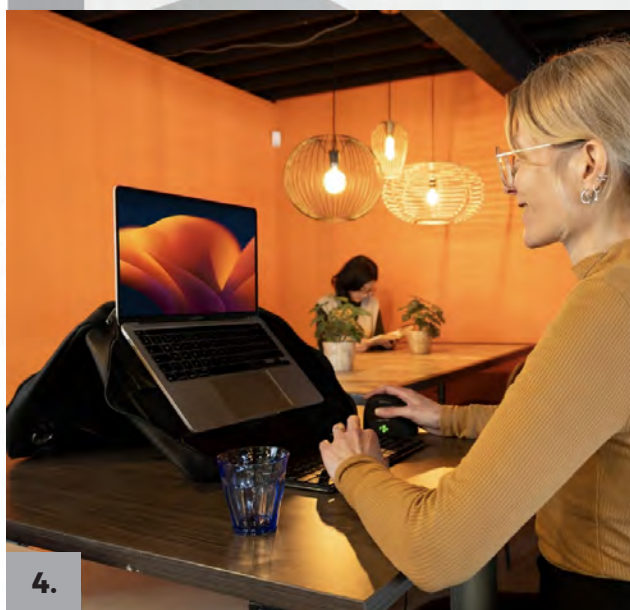
1.



2.



3.



4.

1. FOLDINEX

SÜLEARVUTI ALUS

- stabiilne X-konstruktsioon;
- väga kerge, 236 g;
- materjal alumiinium;
- libisemiskindlad silikoonpadjad;
- komplektis riidest transpordikott;
- kuus erinevat töökõrgust;
- kasutatav ka tahvelarvuti-, raamatu- või dokumendi-alusena;
- maksimaalne kandevõime 15 kg.

49.00 € + km

2. ADDIT BENTO® 900

SÜLEARVUTI ALUS JA HOIUKARP

- hoiustab kontoritarbed, A4-dokumendid ja seadmed kuni 12";
- kasutatav sülearvuti-, tahvelarvuti- või dokumendialusena;
- silikoonkummist vormitud sisemus;
- nelja asendiga kallutatav kaas;
- kõrguse reguleerimine 134–240 mm;
- kaanel tugi kuni 15" sülearvutile;
- komplektis magnetiline tugiserv;
- ühildub Bento® monitoritõstukitega;
- maksimaalne kandevõime 6 kg;
- värvus must / valge;
- mõõtmed 355 x 250 x 50–240 mm.

89.00 € + km

3. BENTO® 220

MONITORIALUS + HOIUKARP

- hoiustab kontoritarbed, A4-dokumendid ja seadmed kuni 12";
- kasutatav sülearvuti-, tahvelarvuti- või dokumendialusena;
- maksimaalne monitori kaal 20 kg;
- valmistatud vastupidavast terasest;
- kaetud mati pulbervärviga;
- värvus must / valge.

171.00 € + km

4. R-GO VIVA

SÜLEARVUTI KOTT INTEGREERITUD SÜLEARVUTI HOIDJAGA

- sobib 15,6" sülearvutile;
- eraldi sahtlid hiire ja klaviatuuri jaoks;
- täisnähk, värvid must ja pruun;
- reguleeritav integreeritud sülearvuti alus;
- reguleeritav õlarihm.

149.00 € + km

KUI KÜÜNARVARVS HAKKAB MÄRKU ANDMA:

VIIS VAIKSET OHUMÄRKI, MIS ÜTLEVAD, ET SUL ON KÄETUGE VAJA

Kontoritöö on muutunud kummaliseks kompromissiks. Meil on moodsad toolid, reguleeritavad lauad ja ergonoomilised klaviatuurid, kuid ikka suudab üks väike kehapiirkond – küünarvars – kogu tööpäeva ära rikkuda. Valu ei tule kunagi korraga. Ta hiilib ligi, jääb püsima ja lõpuks dikteerib, kui kaua sa üldse suudad tööd teha.

Küünarvarrevalu ei ole enam ammu sportlaste probleem. See on saanud kontoritöötaja igapäevaseks kaaslasaks. Ja sageli on lahendus üllatavalt lihtne: kättugi. See väike, pehme ja toetav detail, mis võtab ära surve, mida lauaserv kätele tekitab.

Alljärgnevalt viis olukorda, kus kättugi ei ole mugavusasi, vaid vajalik töövahend.

1. Küünarvarrevalu annab endast märku

Kui küünarvarre sisekülj või väliskülj valutab, on mängus ülekoormus. Põhjused on lihtsad: korduvad liigutused, halb tööasend ja vähene taastumine. Kui käed toetuvad päevast päeva kõvale lauaservale, tekib survepunkt, mis ärritab lihaseid ja kõõluseid. Kättugi aitab survet vähendada ja annab kätele vajaliku toe.

2. Lauapind on liiga väike

Kontorilaudadele on kombeks koguneda kõik, mis vähegi töö jaoks vajalik. Klaviatuur, hiir, märkmik, kohvitass ja veel midagi. Tulemuseks on see, et töötaja nihutab käed tahapoole ja keha ettepoole. Kättugi kinnitub laua serva külge ja loob lisapinna, mis toob hiire ja klaviatuuri lähemale. Nii ei pea töötaja end enam üle laua venitama.

3. Tooli käetoed ei sobitu lauaga

Paljudel kontoritoolidel on käetoed, mis ei lase toolil laua alla sõita. Nii tekib ebamugav vahe laua ja inimese vahel. Töötaja hakkab end ettepoole küürutama ja õlad pingestuvad. Kättugi toob toetuspunkti täpselt sinna, kus seda vaja on, ning laseb toolil laua alla libiseda.



4. Õlad on pinges

Kui küünarvarred ei saa toetust, hakkavad inimesed alateadlikult õlgu tõstma. See on keha viis kompenseerida puuduolevat tuge. Õlad ei ole mõeldud terve tööpäeva jooksul käsi üleval hoidma. Kättugi annab kätele maanduse ja vabastab õlad pingest.

5. Käed toetuvad külmale ja kõvale pinnale

Külm ja kõva lauaserv ei ole kätele sõbralik. Pidev surve tekitab ebamugavust ja väsitab lihaseid. Kättugi on pehme ja soe ning muudab tööasendi märgatavalt mugavamaks. Väike detail, mis parandab tööpäeva kvaliteeti rohkem, kui esmapilgul tundub.

Boonus: hiirematt peab olema sama kõrgusel

Kättugi tõstab käe kõrgemale. Kui hiirematt jääb madalamale, tekib randmesse ebamugav nurk. Seetõttu tasub kättuge kasutamisel valida ka kõrgem hiirematt, et ranne oleks loomulikus asendis.

Kokkuvõte

Küünarvarrevalu ei ole paratamatus. See on märk sellest, et töökoht vajab väikest, kuid olulist täiendust. Kättugi ei ole luksus, vaid töövahend, mis aitab hoida käed, õlad ja ülaselja pingevabad. Kui üks väike ergonoomiline detail suudab ära hoida suure probleemi, tasub seda kasutada.

KÄETOED JA -PADJAD



Ergonoomilised käetoed on heaks abivahendiks arvutiga töötamisel, pakkudes toetust ja vähendades pingeid õlgades ja kaelas. Käetuge kasutades paraneb koheaselt ka istumisasend ja väheneb surve kaelalülidele.



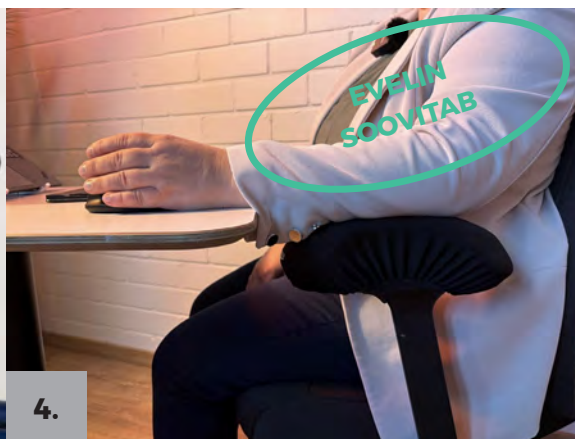
1.



2.



3.



4.

1. KÜÜNARVARRE TUGI

- mõõtmed 190 × 220 × 20 mm;
- sobiv laua paksus standard-kinnitusega 20–27 mm;
- sobiv laua paksus Z-kinnitusega 14–27 mm;
- materjal must kangas;
- garantii 3 aastat.

66.00 € + km

2. KÄETUGI HANDY

- mõõtmed 670 × 230 × 20 mm;
- sobiv laua paksus kaarkinnitusega 20–27 mm;
- sobiv laua paksus Z-kinnitusega 14–27 mm;
- materjal must kangas;
- garantii 2 aastat.

99.00 € + km

3. HANDY KÄETUGI + 20 mm HIIREMATT

- ideaalne kooslus, kus nii küünarvars kui ka ranne on toetatud;
- käsi püsib loomulikus asendis;
- garantii 2 aastat.

118.00 € + km

4. KONTORITOO LI KÄETOE PADJAD BETTERON

- sobivad 15–28 cm pikkustele toolikäetugedele;
- kahekordne vahukiht: viskoelastne vaht (mäluvaht) ja eemaldatav standardvaht;
- eemaldatav kangaskate;
- garantii 2 aastat.

49.00 € + km

KÄETOED JA -PADJAD



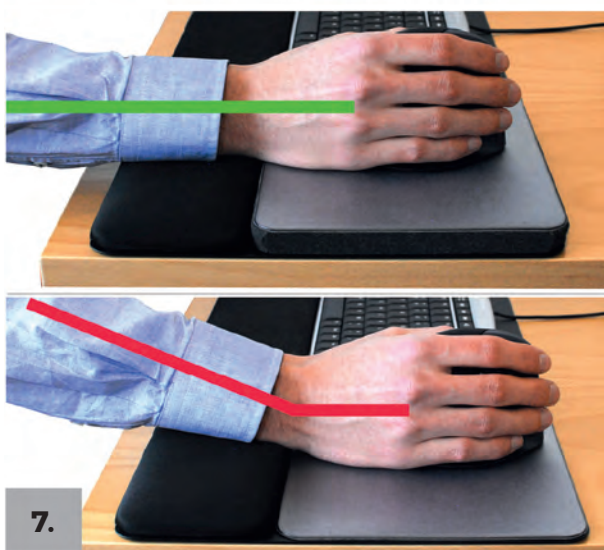
Ergonoomilised käetoed aitavad hoida küünarvarsi ja randmeid neutraalses asendis, vähendades lihaspingeid õlgades ja kaelas. Need toetavad kätt trükkimise ja hiire kasutamise ajal, ennetades ülepinge- ja survetraumade, sealhulgas karpaalkanali sündroomi teket.



5.



6.



7.



8.

5. ERGOROLL

KÜÜNARVARREPADJAD
TÖÖLAUALE

- must polüuretaan;
- komplektis 2 tk;
- kaal 0,3 kg.

69.00 € + km

6. DESKADD

LAUA PIKENDUS

- alusplaat 700 × 305 × 20 mm, kunstnahaga kaetud, toimib hiirematina;
- randme- ja peopesatugi 700 × 95 × 8 mm, kangaga kaetud vahtplast;
- sobiv laua paksus standardkinnitusega 25 ± 2 mm;
- sobiv laua paksus Z-kinnitusega 10-27 mm.

138.00 € + km

7. ERGONOOMILINE HIIREMATT

- kõrgus 20 mm;
- mõõtmed 180 × 220 mm;
- pealispind kangast;
- libisemisvastane alumine osa;
- materjalid sobivad kummiallergia korral.

19.00 € + km

8. MASSAAŽIPALL

- kolm suurust;
- aitab parandada vereringet;
- sobib karpaalkanali vaevuste leevendamiseks;
- kasutatav massaažiks ja lõdvestuseks.

9.90 € + km

MÜÜGIESINDAJA IRINA: SALLI DRIVER TEGI TÖÖSÕIDUD MÕNUSAKS

“Kõik algas hetkest, mil mulle tööandja uus auto kätte anti. Esmapilgul mugav ja modernne sõiduvahend osutus aga peagi millekski muuks. Auto sportiste ei sobinud minu kehaga kokku – istumisosa oli liiga pikk, sundides mind poollamavas asendisse.

Automaatkäigukast tähendas, et töös oli ainult parem jalg, mis pani kogu vaagnavöö pöördesse. Parempool oli pidevas koormuses, vasak aga passiivne. Vereringe jalgades oli kinni surutud ja põlveõndlas tekkis pidev surve.

Kuna kasutan autot iga päev, hakkas ebamugavus kiiresti kuhjuma. Alguses püüdsin seda eirata, aga valu ei kadunud. Vastupidi – see süvenes ja hakkas mõjutama ka kodust elu. Õhtuti oli keha pinges ja väsinud, justkui oleksin teinud raske tööpäeva, mitte lihtsalt sõitnud.

Ebaõnnestunud katsetused ja lootus leida midagi paremat

Enne õige lahenduseni jõudmist proovisin mitmesuguseid memory foam tüüpi istmeid ja seljapatju. Need olid pehmed ja mugavad, aga mitte minu jaoks. Mul oli vaja midagi stabiilsemat, mis hoiaks keha õiges asendis ega vajuks läbi. Paraku ükski neist ei pakkunud vajalikku tuge.

Lahenduseni jõudsin täiesti juhuslikult Lastearstide konverentsil. Läksin lihtsalt uudistama, mida Ergonoomika Keskus pakub, ja sattusin rääkima Siimuga. Ta tutvustas sadultoole ning küsis muuseas, kas midagi sarnast võiks olla ka autosse. Selgus, et ongi olemas Salli Driver, spetsiaalne istme- ja seljatugi autosse.

Siim andis mulle Salli Driveri näidise testimiseks. Ausalt öeldes ei tekitanud see esmapilgul mingit vau-efekti. Paistis tavaline, tagasihoidlik istme- ja seljatugi. Aga otsustasin proovida.

Esimesed päevad, mis muutsid elu

Juba paari päevaga oli selge, et midagi on teistmoodi. Valu ja ebamugavus vähenesid märgatavalt. Kõige suurem muutus oli aga see, et mu selg ei väsinud enam pikkadel sõitudel. Tugi oli stabiilne, kehaasend loomulik ja sõidupäevad muutusid oluliselt lihtsamaks. Kõhklusi mul ei tekkinud. Varasemate vahenditega võrreldes oli vahe öö ja päev. Ainus, mis korra mõtlema pani, oli hind. Aga kui panin kaalukausile hinna ja tervise, oli otsus lihtne – tervis võitis.

Pärast enam kui pooleaastast kasutamist saan öelda, et Salli Driver ei lase probleemidel süveneda. See ongi kõige olulisem. Ma ei pea enam iga päev mõtlema, kuidas istuda, et valu ei tekiks. Sõitmine on muutunud loomulikuks osaks päevast, mitte katsumuseks.

Nõuande neile, kes seisavad sama mure ees

- Kui sõidate palju ja tunnete, et autoiste tekitab ebamugavust või valu, siis ärge oodake, et need probleemid mööduvad iseenesest.
- Sellised probleemid kipuvad ajaga ainult süvenema.
- Ja kui ostate uut autot, siis vaadake ja proovige istet sama tõsiselt kui auto värvi või lisavarustust.



Salli Driver teeb istumise ergonoomiliseks ja päästab sundasendite valudest.

SELJATOED



Toetades alaselga ja vähendades lülisambale langevat koormust, aitavad ergonomoomilised seljatoed aidavad säilitada selgroo loomulikku S-kujulist asendit. Õige istumisasend ennetab selja- ja kaelavalusid ning lihaspingeid. **Uuringud** näitavad, et alaselja tuge kasutavad töötajad kogevad vähem lihaste väsimust, mis mõjutab otseselt töövõimet.



1. SELJATUGI NIMMEOSALE

- mõõtmed 420 × 180 × 100 mm;
- pehme sametmaterjal;
- kummist kinnitusrihm;
- lukuga eemaldatav ja pestav kate;
- sisu memory-foam materjalist;
- värvus: tumesinine.

19.00 € + km

2. LUMBARFIT TUGI NIMMEOSALE

TÄISPUHUTAV SELJATUGI

- mõõtmed: 420 × 240 mm;
- kõrgus: kuni 120 mm;
- käsipump metallventiiliga;
- vooliku pikkus: 380 mm;
- eemaldatav ja kuni 40 °C pestav kangaskate;
- elastne takjapaelast kinnitus.

69.00 € + km

3. SUUR SELJATUGI NIMMEOSALE

- mõõtmed 400 × 330 × 120 mm;
- kate 75% puuvill, 25% polüester;
- täitematerjali tihedus 55 kg/m³ (pehme) või 80 kg/m³ (kõva);
- tõmblukuga eemaldatav kate, pestav temperatuuril 30 °C.

28.00 - 34.00 € + km

4. SALLI DRIVER

ISTME- JA SELJATUGI SÕIDUKISSE

- pakituna mõõtmed 550 × 310 × 80 mm;
- nahk, saadaval erinevates värvides;
- maksimaalne kandevõime 120 kg;
- kaal 2 kg;
- soovitatav kasutajapikkus kuni 190 cm.

273.00 € + km

KONTORITOOLID



Klassikaline ergonoomiline kontoritool pakub tasakaalu mugavuse ja tervisliku tööasendi vahel. Reguleeritavad seljatugi, istumissügavus ja käetoed toetavad keha loomulikku asendit kogu tööpäeva vältel.

Ergonoomilised kontoritoolid on õige valik neile, kes hindavad ergonoomikat, kuid ei soovi loobuda klassikalisest disainist. Kõikidele meie pakutavatele toolidele on saadaval erinevat lisavarustust.



MUGAV KÜLALISTE TOOL HUGO LOUNGE 1

BAASVARUSTUS:

- mugav iste kõrgema seljaosaga;
- jalad: mustad või kroomitud;
- peatugi;
- kattemeterjal 100% polüester.

Hind: al. 302.40 € + km



TRONHILL KONTORITOO MAGNA MANAGER

BAASVARUSTUS:

- ergonoomiliselt kujundatud iste ja seljatugi synchro-mehhanism SN6 koos seljatoe turvafunktsiooniga (antishock);
- seljatoe kalde ja jäikuse reguleerimine;
- seljatoe kõrguse reguleerimine;
- nimmetoe reguleerimine;
- istme sügavuse reguleerimine;
- istme negatiivne kalle;
- istme kõrguse reguleerimine;
- plastist jalaraam (ST038-P16);
- rattad, mis sobivad nii pehmele kui ka kõvale põrandale;
- automaatse piduriga rattad, mis aktiveeruvad koormuse all;
- kattematerjal 100% polüester.

Hind: al. 344 € + km



AMADEA MANAGER TRONHILL

BAASVARUSTUS:

- ergonoomiliselt kujundatud iste ja seljaosa;
- istme ülemine polsterduskiht memory-vahust;
- seljatugi pööratavastase turvafunktsiooniga;
- seljatoe kaldenurga ja jäikuse reguleerimine;
- seljatoe kõrguse reguleerimine;
- istme ette-taha reguleerimine;
- istme kõrguse reguleerimine;
- plastist alus (680 mm);
- rattad (65 mm) pehmele või kõvale põrandale;
- kangast kate.

Hind: al. 412.80 € + km



TRONHILL LUNA EXECUTIVE

BAASVARUSTUS:

- synchro-mehhanism SN9 koos seljatoe pööratavastase funktsiooniga;
- seljatoe kaldenurga reguleerimine ja jäikuse kontroll;
- istme kõrguse reguleerimine;
- istme sügavuse reguleerimine;
- fikseeritud polsterdatud käetoed (AR064/O65);
- plastist jalaraam (ST038-P16);
- rattad, mis sobivad nii pehmele kui ka kõvale põrandale;
- kaalule reageeriva pidurdus-funktsiooniga rattad;
- kattematerjal 100% polüester.

Hind: al. 452.80 € + km



TRONHILL KONTORITOO MAGNA EXECUTIVE

BAASVARUSTUS:

- ergonoomiliselt kujundatud iste ja seljatugi;
- synchro-mehhanism SN6 koos seljatoe turvafunktsiooniga (antishock);
- seljatoe kalde ja jäikuse reguleerimine;
- seljatoe kõrguse reguleerimine;
- nimmetoe reguleerimine;
- istme sügavuse reguleerimine;
- istme negatiivne kalle;
- istme kõrguse reguleerimine;
- plastist jalaraam (ST038-P16);
- rattad, mis sobivad nii pehmele kui ka kõvale põrandale;
- automaatse piduriga rattad, mis aktiveeruvad istumisel.

Hind: al. 369.60 € + km



JALATOED JA TASAKAALULAUAD



Ergonoomiline jalatugi aitab hoida jalgu loomulikus asendis, parandada vereringet ja vähendada pingeid alaseljas. See on lihtne, kuid tõhus lahendus istumismugavuse ja kehahoiaku parandamiseks.



1.



2.



3.



4.

1. ERGONOOMILINE JALATUGI

- mõõtmed: 450 × 348-371 × 79-111 mm;
- kõrguse reguleerimine: 79-111 mm;
- neli kaldenurka; 6°, 12°, 16° ja 25°;
- värvus: must.

84.00 € + km

2. GYMBA® BOARD

ERGONOOMILINE SEISUALUS

- mõõtmed: 465 × 305 mm;
- kõrgus: 55 mm;
- kaal: 1,5 kg;
- kasutaja maksimaalne kaal: 300 kg;
- valmistatud 100% taaskasutatavast biokomposiidist;
- saadaval erinevates värvides.

152.00 € + km

3. GYMBA® MINI

TASAKAALULAUD

- tasakaalutreening;
- harjutamine;
- füsioteraapia;
- akupressuur ja müofastsiaalne lõdvestus;
- sääre venituseks.

82.00 € + km

4. JALATUGI EFS 92 / EFS 90

- kõrguse reguleerimine gaasivedruga;
- jalaplaadi kalle: 0-30°;
- aluse materjal: plastik;
- raami mõõtmed: 500 × 360 mm;
- kogukaal: 6,8 kg;
- saadaval ka ESD-materjalist.

178.00 € + km

DOKUMENDIHOIDJAD



Ergonoomilised dokumendihoijad aitavad hoida dokumente silmade ja monitori vahel otse vaateväljas, vähendades kaela, õlgade ja silmade pinget. Need toetavad loomulikku istumisasendit, aitavad hoida ühtlast töövoogu ning ennetavad sundasenditest tingitud vaevusi.



1.

SOBIB
MAC PRO
KASUTAJATELE



2.



3.



4.

1. BENTO® 500

LUKUSTATAV LAUASAHTEL

- asendab suuri ja kalleid sahtlikappe;
- lukustatav pehme sulgumisega sahtel;
- lihtne ja kiire paigaldus klambri abil;
- pehmed PET-vildist sisud;
- valmistatud vastupidavast terasest;
- avatud lahter lisavarustuse jaoks;
- sobib laudadele paksusega 5-44 mm;
- võimalik lisada USB-A + USB-C 30 W kiirlaadija.

223.00 € + km

2. ERGODOC 41

REGULEERITAV DOKUMENDIHOIDJA

Saab asetada klaviatuuri ja kuvari vahele minimeerides pea ja silmade liigutusi küljele.

- Sobib kuni A3 formaadis dokumentide/raamatute/kaustade/toimikute jms jaoks;
- mõõtmed: 536 × 278 × 160 – 235 mm;
- 6 erinevat kõrgust: 160 – 235 mm;
- materjal: 5 mm akrüül;
- valikus läikiva pinnaga.

92.00 € + km

3. ERGODOC 40

REGULEERITAV DOKUMENDIHOIDJA

Saab asetada klaviatuuri ja kuvari vahele minimeerides pea ja silmade liigutusi küljele.

- mõõtmed: 536 × 270 × 136 – 206 mm;
- 6 erinevat kõrgust: 136 – 206 mm;
- materjal: akrüül;
- valikus läikiva pinnaga.

79.00 € + km

4. BENTO® 220

- sobib kuni A3-formaadis dokumentide, raamatute, kaustade ja toimikute jaoks;
- mõõtmed: 536 × 278 × 160-235 mm;
- kuus erinevat kõrgust 160-235 mm;
- materjal: 5 mm akrüül;
- viimistlus: läikiv / matt;
- maksimaalne kandevõime: 6 kg.

171.00 € + km

VALGUS, MIS TÕSTAB TUJU: MIKS ON EREDA VALGUSE TERAAPIA PÕHJAMAALASE SALARELV

Valgusteraapia aitab organismil elada piisava päevavalguse rütmis ka kõige pimedamal talveaajal.

Eestis on talv nagu ta on. Pikk, pime ja vahel ka päris hinge näriv. Päikest näeb vähem kui head uudist, valgus on nõrk ja organism hakkab tasapisi käituma nagu karu, kes tahaks koopasse tagasi. Väsimus, tujukõikumised, magamatus, isud, mis viivad külmkapi kallale...

Inimese keha on evolutsiooniliselt üles ehitatud nii, et valgus on üks olulisemaid signaale, mille järgi aju otsustab, kas on aeg olla ärkvel, tegus ja keskendunud või aeg rahuneda ja puhata. Kui silma võrkkestale langeb piisavalt tugev valgus, tavaliselt alates umbes 2500 luksist, liigub see info mööda närviteid ajju piirkonda, mida võib pidada meie sisemiseks kellaks. Just seal juhitakse ööpäevarütme, hormoonide eritumist ja üldist erksuse taset.

Kui see süsteem töötab hästi, väheneb melatoniini tootmine õigel ajal, mis tähendab, et unisus taandub ja erksus tõuseb. Samal ajal paraneb meeleolu, sest valgus mõjutab ka serotoniini ja teiste heaoluga seotud signaalainete tasakaalu.

Regulaarne ja piisav valgus aitab hoida stabiilsemat energiataset kogu päeva jooksul ning toetab ka söögiisu ja ainevahetuse loomulikku rütmi. Pole juhus, et just ere valgus on üks tõhusamaid vahendeid talvemasenduse sümptomite leevendamisel, eriti põhjamaades, kus päevad on pikalt lühikesed ja hämarad.

Uimane ja väsinud sa tänagi näid...

Teadlased on ammu tõestanud, et loodusliku valguse nappus mõjutab meie bioloogilist kella. Kui päikest pole, hakkab keha tootma rohkem melatoniini, unehormooni, mis muudab meid loiuks ja uimasemaks. Seda seisundit tuntakse ka kui talvemasendust ehk SAD-i (Seasonal Affective Disorder).

Võrdlus numbrites teeb pildi eriti selgeks. Päikeselisel päeval võib väljas olla 50 000 kuni isegi 100 000 luksit valgust. Samal ajal põleb koduses või kontorikeskkonnas heal juhul 500–1000 luksit. Keha jaoks on see tohutu kontrast. Aju saab signaali, nagu oleks pidev videvik, ja reageerib vastavalt: rohkem väsimust, vähem motivatsiooni, segasem unerütm. Valgusteraapia lamp ongi loodud selleks, et aidata seda vahet tasa teha ja anda organismile selge „päevavalguse“ signaal ka siis, kui akna taga on pime.

Kuigi valgusteraapia on üldiselt ohutu ja hästi talutav, ei tasu seda võtta täiesti mõtlematult. Valgus mõjutab otseselt hormoone ja närvisüsteemi ning seetõttu on mõistlik enne alustamist arstiga nõu pidada, kui esinevad silmahaigused, teatud vaimse tervise häired või kasutatakse psühhotroopseid ravimeid. Enamasti on ettevaatus lihtsalt teadlikkuse küsimus, mitte põhjus valgusteraapiast loobumiseks.

Eesti oludes on valguse nappus paraku osa igapäevaelust, kuid siin tuleb appi tehnoloogia. Valgusteraapia lamp ei pea olema eraldi „raviriist“, mida kasutatakse vaid hommikuti kümme minutit. Selle võib panna lauale tööjuurde, köögilauale hommikukohvi kõrvale või kodukontorisse, kus veedad suure osa

päevast. Spetsiaalselt valgusteraapiaks loodud laualamp toob päikese pimedasse päeva kaasa ja töötab vaikselt taustal, toetades sinu keha loomulikku rütmi. Kui valgus on paigas, on ka enesetunne sageli üllatavalt palju paremas tasakaalus.

Kokkuvõte

Ereda valguse teraapia on põhjamaise eluviisi loomulik osa – nagu soe kampsun või varakult koju jõudmine. See ei ravi kõike, aga aitab hoida pea selge, tuju stabiilse ja keha rütmis. Kui pimedus kipub hinge närima, võib lahendus olla uskumatult lihtne: pane lamp põlema ja lase valgusel teha oma tööd.

10 olulist fakti lampide valikul

1. Soe valgus (2700–3000 K) loob hubase ja rahuliku atmosfääri, sobides elutuppa ja magamistuppa.
2. Neutraalne valgus (3500–4000 K) toetab igapäevatoimetusi ning sobib kööki, vannituppa ja esikusse.
3. Külma valgus (5000–6500 K) tõstab erksust ja keskendumisvõimet, mistõttu kasutatakse seda sageli tööruumides (aga pigem lühiajaliselt).
4. Värvustemperatuur mõjutab silmade väsimust: liiga soe valgus võib muuta teksti kollakaks, liiga külm võib pikalt vaadates koormata.
5. 4000–5000 K valgus toetab kognitiivset võimekust ja vähendab vigade tegemise riski.
6. Kodus tasub kasutada mitmekihilist valgustust: üldvalgus võib olla neutraalne, õhtuks lisa soe valgus rahunemiseks.
7. Töökohtadel on soovitatav kasutada 4000–5000 K valgusvärvust, mis tagab hea kontrasti, loomuliku värviedastuse ja optimaalse ärksuse.
8. Värviedastusindeks (CRI) on oluline näitaja: koju sobib CRI üle 80, täpsust nõudvatesse tööruumidesse üle 90.
9. Dimmimisega saab valgusvärvust ja intensiivsust kohandada vastavalt kellaaajale ja tegevusele.
10. Sama ruum võib vajada erinevaid valguslahendusi: näiteks kodukontoris on päeval vaja külmemat valgust, õhtul aga soojemat.



Kuidas teha valgusteraapiat õigesti? Millal ja kuidas valgusteraapiat kasutada?

Valgusteraapia ei ole sprint, vaid rutiin. Mõjub siis, kui seda järjepidevalt teha.

Soovituslik kasutus:

- 3–5 korda nädalas pimedade perioodi vältel;
- 0,5–2 tundi korraga;
- parim aeg on hommikul 06.00–08.00;
- õhtul pigem mitte, sest see võib und edasi lükata.

Valgusteraapia aitab ka ajavahest taastuda.

Õhtune seanss lükkab une edasi, hommikune toob selle varem kätte.

LAUALAMBID



Valgus on üks olulisemaid tegureid töökeskkonnas, sest see mõjutab otseselt nii nägemist, keskendumisvõimet kui ka üldist enesetunnet. Ebapiisav või valesti suunatud valgustus sunnib silmi pingutama, mis võib viia kiire väsimuse, peavalude ja stressini.

Ergonoomiline laualamp ei ole pelgalt valgusallikas, vaid töövahend, mis kohandub kasutaja vajadustega. Reguleeritavad valgutugevus ja suund võimaldavad arvestada erinevate tööülesannete, kellaaja ja individuaalsete eelistustega.



VISTAREX

ERGONOOMILINE LAUALAMP

- virvendusvaba (värelusvaba) valgus;
- valgusvoog kuni 800 lm;
- RA-indeks üle 80 (hea valgus siseruumides);
- võimsus 15 W, integreeritud LED, 30 000 h (L70/B50) temperatuuril 25 °C;
- värvustemperatuurid 2700 K / 4500 K / 6000 K;
- kõrgus 46 cm;
- lambi valgusti pikkus 380 mm;
- lambi osa mõõtmed 50 × 360 mm;
- jala diameeter 190 mm;
- energiaklass A+;
- juhtme pikkus 1,5 m;
- USB-port 5 V, 500 mA;
- lambi kaal 1 kg.

136.00 € + km



VITALIT

ERGONOOMILINE VALGUSTERAAPIA LAUALAMP

- valgusteraapia tõstab töö efektiivsust ja ergastab meeleolu;
- valgusteraapia vähendab väsimust ja unehäireid;
- ergonoomiline valgustus vähendab silmade pinget ja väsimust;
- valgustihedus 10 000 lx;
- kõrge ja reguleeritav jalg;
- värvustemperatuurid 3000 K / 4300 K / 4600 K / 6500 K;
- neli valguse värvi (sinakas valge, kaks neutraalvalget, kollakas valge) tööks, puhkamiseks, lugemiseks ja õhtuseks kasutamiseks;
- dimmerdatav valgus vahemikus 2700–6500 K;
- võimsus 12 W;
- USB-laadimispesa.

298.00 € + km

KUUS HEAOLUTOODET IGAKS TÖÖPÄEVAKS

Heaolutooted aitavad kehal tööpäeva pingetega paremini toime tulla. Vaatame lähemalt, mida neist millise pinge leevendamiseks kasutada.



1. Võimlemispall aitab vahelduseks aktiivselt istuda

Võimlemispall sobib tööpäeva vaheldusrikkamaks muutmiseks. Sellel istumine aktiveerib süvalihaseid ja aitab hoida keha kerges liikumises, toetades rühti ja tasakaalu. Parima tulemuse annab pall siis, kui seda kasutatakse vaheldumisi tavalise töötooliga, näiteks 10-15 minutit korraga. Nii saab keha liikumisstimulatsiooni liigselt väsimata.



2. Tasakaalupadi hoiab istumisasendi püsivalt aktiivsena

Tasakaalupadi asetatakse tavalisele toolile ning see aitab hoida keha kerges, loomulikus liikumises. Väikesed tasakaalumutused

aktiveerivad süvalihaseid ja toetavad lülisamba püstiasendit. Tasakaalupadi sobib hästi neile, kes soovivad parandada istumisasendit töökohta oluliselt ümber kujundamata.



3. Nimmetugi leevendab alaselja koormust

Nimmeosa on tööpäeva jooksul üks enim koormatud piirkondi. Hästi valitud seljatugi aitab säilitada lülisamba loomulikku kumerust ning vähendab alaselja pinget. Meie valikus on nii klassikalised nimmetoed kui ka laiemad mudelid, mis toetavad kogu alaselga. Pakume ka autoistmele mõeldud ergonoomilist tuge neile, kelle tööpäev möödub suuresti rooli taga.



4. Massaažipallid ja teraapiarullid leevendavad lihaspingeid

Massaažipallid ja rullid on lihtsad, kuid tõhusad vahendid lihaspingete leevendamiseks.

Neid saab kasutada nii tööpäeva lõpus kui ka lühikeste pauside ajal. Regulaarne lihaste rullimine ja punktmassaaž toetab vereringet, parandab liikuvust ja aitab kehal kiiremini taastuda sundasenditest.



5. Näomasseerija 3D aitab näopiirkonna lihastel lõdvestuda

Pikad ekraanipäevad koormavad ka näo- ja lõualihaseid. Näomasseerija 3D on mõeldud vereringe stimuleerimiseks ja lihaspingete leevendamiseks näopiirkonnas. Selle regulaarne kasutamine aitab vähendada näolihaste pingetunnet ning parandab niiviisi tööpäeva jooksul üldist enesetunnet.



6. Qmedi treeningvahend – lihtne liikumine tööpäeva sees

Qmedi treeningvahend võimaldab teha kergeid jõu- ja liikuvusharjutusi ka kitsastes oludes. See sobib kasutamiseks lühikeste pauside ajal ning aitab aktiveerida lihasgruppe, mis istuva töö puhul jäävad sageli passiivseks. Väike ja mitmekülgne vahend toetab liikumisharjumuse kujunemist tööpäeva osana.

Miks heaolutooted on töövõime seisukohalt olulised?

Tööelu on viimastel aastatel oluliselt muutunud. Kaasaegne tööpäev eeldab kehalt sundasendites püsimist. Kuna keha ei ole selleks kohandatud, avalduvad probleemid sageli väsimuse, valu ja töövõime langusena.

Heaolutooted aitavad vähendada istuvast tööst tulenevaid riske, toetades lülisamba loomulikku asendit, parandades vereringet ja aktiveerides lihastööd. Nende regulaarne kasutamine aitab leevendada pingeid, mis tekivad sundasenditest, pikaajalisest paigalolekust ja korduvatest liigutustest.

Heaolu ei ole enam lisaväärtus, vaid töövõime eeltingimus. Kehaga arvestamine tööpäeva jooksul aitab säilitada energiat ja toetada pikaajalist tervist. Heaolutooted aitavad kujundada töökeskkonda, mis toetab keha loomulikku toimimist.

HEAOLUTOOTED



Heaolutooted parandavad üldist enesetunnet, aitavad leevendada valusid ning annavad elujõudu. Tänu neile suureneb töövõime ja väheneb stressitase.



MASSAAŽIRULL
17.00 € + km



**TREENINGVAHEND
QMED**
42.00 € + km



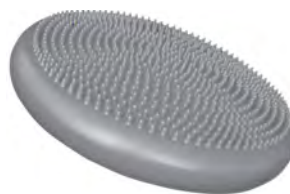
MASSAAŽIPALL
70-90 mm
9.90 € + km



**3D NÄOMASSEERIJA
QMED**
25.00 € + km



VÕIMLEMISPALL
450-850 mm
16.00 - 26.00 € + km



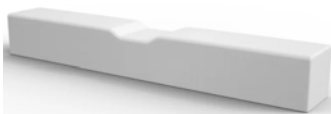
TASAKAALUPADI
21.00 € + km



TERAAPIARULL
19.00 € + km



**ABS
VÕIMLEMISPALL**
26.00 € + km



**ERGONOOMILINE
PADI SALLI**
125.00 - 323.00 € + km



PADI FLEX
24.00 € + km



**6 TK GYMBA® BOARD
+ TASUTA HOIDIK**
912.00 € + km



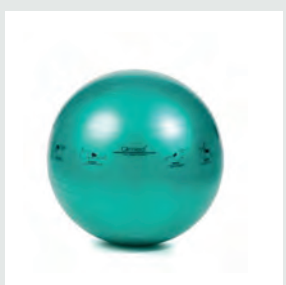
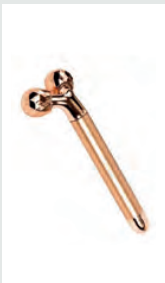
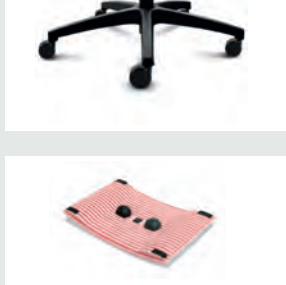
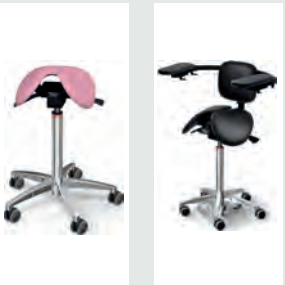
**GYMBA®
MASSAAŽIPALLID**
2 TK SEISULAUALE
19.90 € + km



**SELJA
VENITUSTUGI QMED**
33.00 € + km



**AKUPRESSUURI
KOMPLEKT QMED**
36.00 € + km



TULE MEILE KÜLLA:

TALLINNAS

Laki Ärikeskus (A-sissepääs)

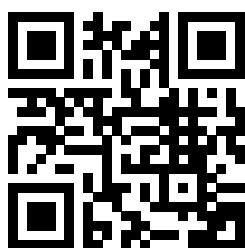


TARTUS

Hilarise maja



**ERGONOMIKA
KESKUS**



- ☎ Tallinn +372 666 2606 / Tartu +372 5698 3157
- 🌐 ergonomikakeskus.ee
- 🌐 proohutus.ee
- 📍 Värvi 5, Tallinn, 10621
- 📍 Võru 254, Tartu, 50115
- ✉ ergonomika@proohutus.ee