



Friskt sittande

24/7 och andra
datorarbetsstationer

Ont i ryggen vår Vanligaste folksjukdom

Är du medveten om att vi tillbringar den största delen av vardagen sittande?

Dagens moderna liv präglas av akut brist på fysisk aktivitet. Vi sitter i bilen eller i allmänna kommunikationsmedel på väg till och från jobbet. De flesta av oss arbetar stillasittande framför ett skrivbord, och kanske är det bara pekfingeret som rör sig för att klicka på musen. När man kommer hem efter jobbet kan det vara svårt att motivera sig att träna eller aktivera sig på annat sätt. Utmattnad och slapp sjunker man i stället ner i soffan.

Det ständiga sittandet kan få allvarliga följder för våra ryggar. I Tyskland till exempel lider en tredjedel av befolkningen mellan 35 och 50 år av kroniska ryggsbesvär.

Muskelvärk, cirkulationsstörningar, hjärtbesvär och huvudvärk påverkar hälsan och prestationsförmågan.

Arbetsplatser där man arbetar dygnet runt framför en bildskärm är utsatta för speciellt höga risker. Detta beror på att man sitter så stor del av arbetstiden och utsätts för särskilda psykiska och fysiska krav.

Ont i ryggen kan ha många olika orsaker som kan vara svåra att fastställa entydigt.

En sak är dock säker: Aktivt sittande på en bekväm och ergonomisk stol skonar både ryggen och hela organismen. I denna broschyr hittar du inspiration kring hur du kan öka såväl välbefinnandet som prestationsförmågan på din arbetsplats.

20%



av alla ansökningar om sjukpension handlar om ryggsjukdomar.

**80.000
TIMMAR**



En kontorsanställd tillbringar cirka 80.000 timmar av sitt liv sittande.

30%

av all sjukfrånvaro uppkommer på grund av muskel- och skelettsjukdomar



1/3



av alla tyskar mellan 35 och 50 år har kroniska ryggsproblem

Ogynnsamma arbetsställningar sänker vår personliga prestationsförmåga med

upp till
40%

9 av 10

kontorsstolar är felaktigt inställda. Det resulterar i: ryggsmärta samt problem i axlar och nacke



Visste du detta?

Ryggraden och dess funktion

Ryggraden är kroppens stödjande mittpelare. Diskarna fungerar som stötdämpare mellan de 24 kotorna. Tack vare dem kan ryggraden vridas, böjas, lutas och fånga upp stötar. Diskarna är broskskivor och inte blodförsörjda. De får istället näring genom en osmotisk process som gynnas av upprepad belastning och avlastning.

Om man inte rör på sig tillräckligt kan diskarna bli utslitna i förtid. Det kan i sin tur ofta leda till diskbräck eller artros i lederna mellan kotorna.

Från spinalkanalen i ryggraden, där ryggmärgen löper, utgår nerver som passerar ut mellan kotorna och förser alla kroppssegment med informationsöverförande nervbanor. Störningar i ryggradens funktion kan därför ge återverkningar på hela organismen.

Nervretning i halsryggområdet kan leda till:

- huvudvärk
- yrsel
- högt blodtryck
- värk i öronen.

Nervretning i bröstryggområdet kan leda till:

- hjärtbesvär
- förstärkning av astma och bronkit
- magbesvär.

Nervretning i ländryggområdet kan leda till:

- förstoppning
- impotens
- prostatabesvär.



Ryggraden

Tal och fakta

95% av alla levande varelser har ingen: Ryggrad. Som tur är tillhör vi människor resten, de som har en. Tack vare den kan vi stå upprätt, utöva sport och en mängd andra saker som annars inte vore möjliga. Till och med när vi sitter och arbetar är ryggraden ett stort stöd för oss - men vid alltför ensidig eller felaktig belastning leder det ofta till ryggvärk och andra problem.

När vi sitter sover vår muskulatur - även de över 300 muskler i ryggraden - och vi förbränner bara ca. 1 kalori i minuten. När vi går förbränner vi däremot 3 kalorier i minuten.

För att åskådliggöra hur mycket ryggraden betyder för vår hälsa, och hur otroligt mycket den presterar, har vi samlat ihop lite intressanta tal och fakta över en av våra viktigaste kroppsdelar.

1 kcal
pro Min



3 kcal
pro Min

Förresten förbränner vi ungefär 0,1 kalorier mer i minuten om vi tuggar tuggummi.



80%

av alla ryggsmärtor orsakas av spänningar i muskulaturen. I endast 3 fall av 100 handlar det om problem med diskarna.



20kg

En människas huvud väger ca. 6 kilo. Om vi tittar på en mobiltelefon ökar belastningen på ryggraden med



20 kilo. Alternativt skulle man kunna ställa en back med vattenflaskor på huvudet. Många mobilanvändare tittar på sin telefon över 4 timmar om dagen.

1/4

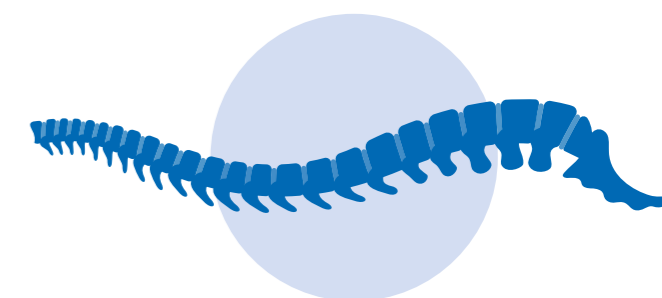
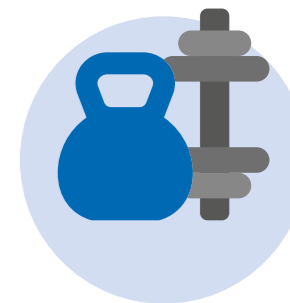
av ryggraden består av broskvävnad. På grund av tyngdkraften pressas vävnaden samman under dagen, och därför är vi kortare på kvällen än när vi stiger upp på morgonen. På grund av avsaknaden av tyngdkraft är astronauter däremot längre när de kommer tillbaka till jorden än de var när de inledde resan.



Hos unga människor klarar diskarna av tryck på upp till

800kg

Med åldern blir det visserligen betydligt mindre, men de klarar fortfarande 450 kg.



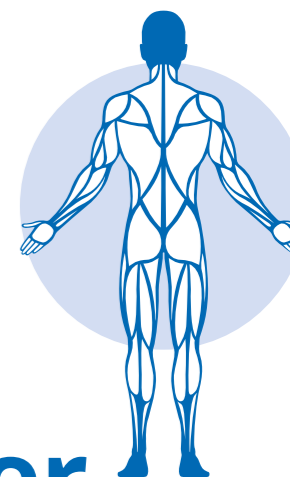
33 - 7 = 26

Vi föds med 33 ryggkotor. Som vuxna har vi bara 26 stycken kvar. Varför det? Några ryggkotor växer ihop, för att stabilisera bäcken och svanskota.

Ryggraden omges av fler än

300 muskler

Bara med deras hjälp kan vi gå upprätt och med huvudet högt.



Ryggen gillar inte stillasittande



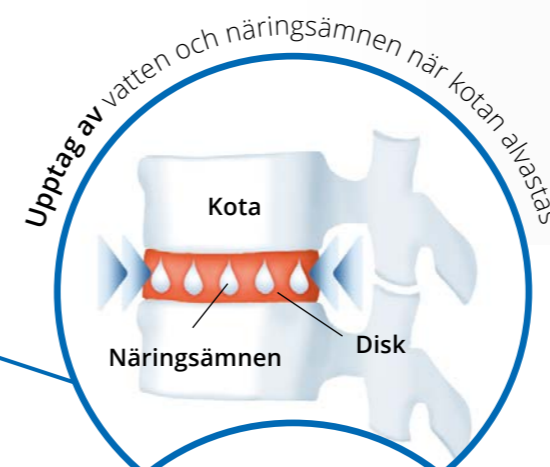
När vi sitter vinklas bäckenet bakåt och ryggraden intar en felaktig form. Den sunda S-formen övergår till en rundad rygg. Subjektivt känns ställningen bekväm eftersom rygg- och bukmuskulatur avlastas. Man märker inte själv att det uppstår en kilformig belast-

ning av diskarna. Omedelbara följder som kan uppstå av detta passiva och statiska sittande är muskelspänningar, blodstockning, försämrad koncentrationsförmåga och huvudvärk. De långsiktiga effekterna kan vara förödande.



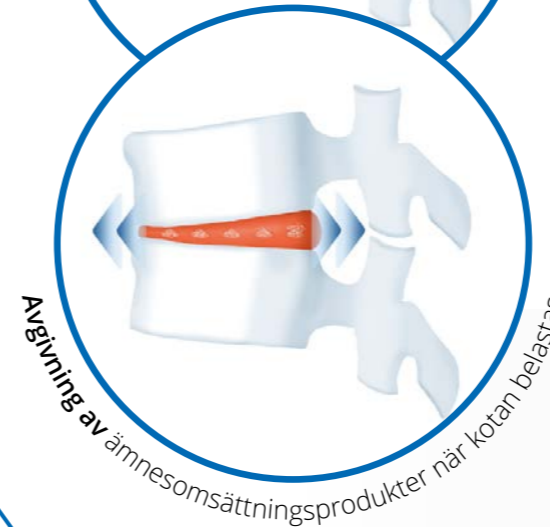
Muskulära problem

Muskulaturen får bara en tillräcklig blodtillförsel om det sker en ständig variation mellan belastning och avlastning. När vi sitter stilla belastas muskulaturen statiskt. Det kan leda till muskelspänningar, att man blir fortare trött och att kroppshållningen skadas.



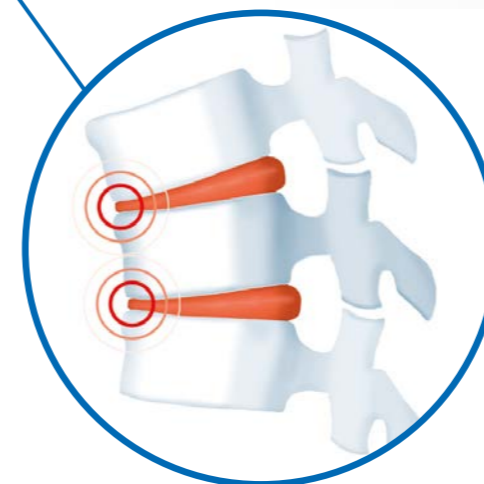
Diskarna svälter ihjäl

Diskarna får sin näring genom osmos och inte via blodet. Det är därför nödvändigt att vi rör på oss. Stillasittande påverkar nämligen näringsförsörjningen till diskarna negativt. De kan bli spröda, få sprickor eller ändra form (diskbråck eller diskutbuktning).

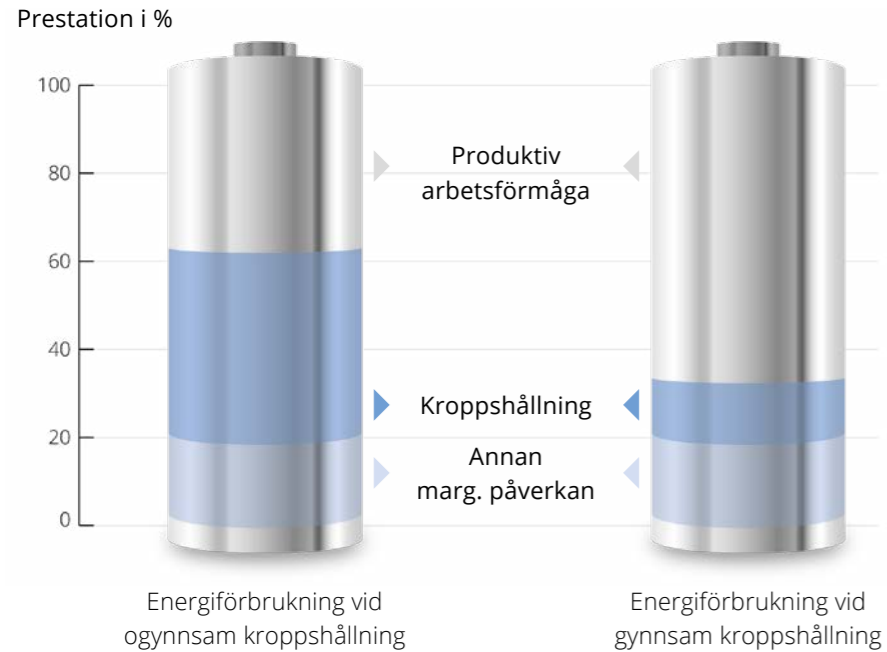


Diskarna överbelastas

Ryggen har en tendens att rundas när man sitter. Därigenom belastas diskarna statiskt. De ändrar form och retar nerverna.



Sitter ergonomiskt håller dig frisk och frisk

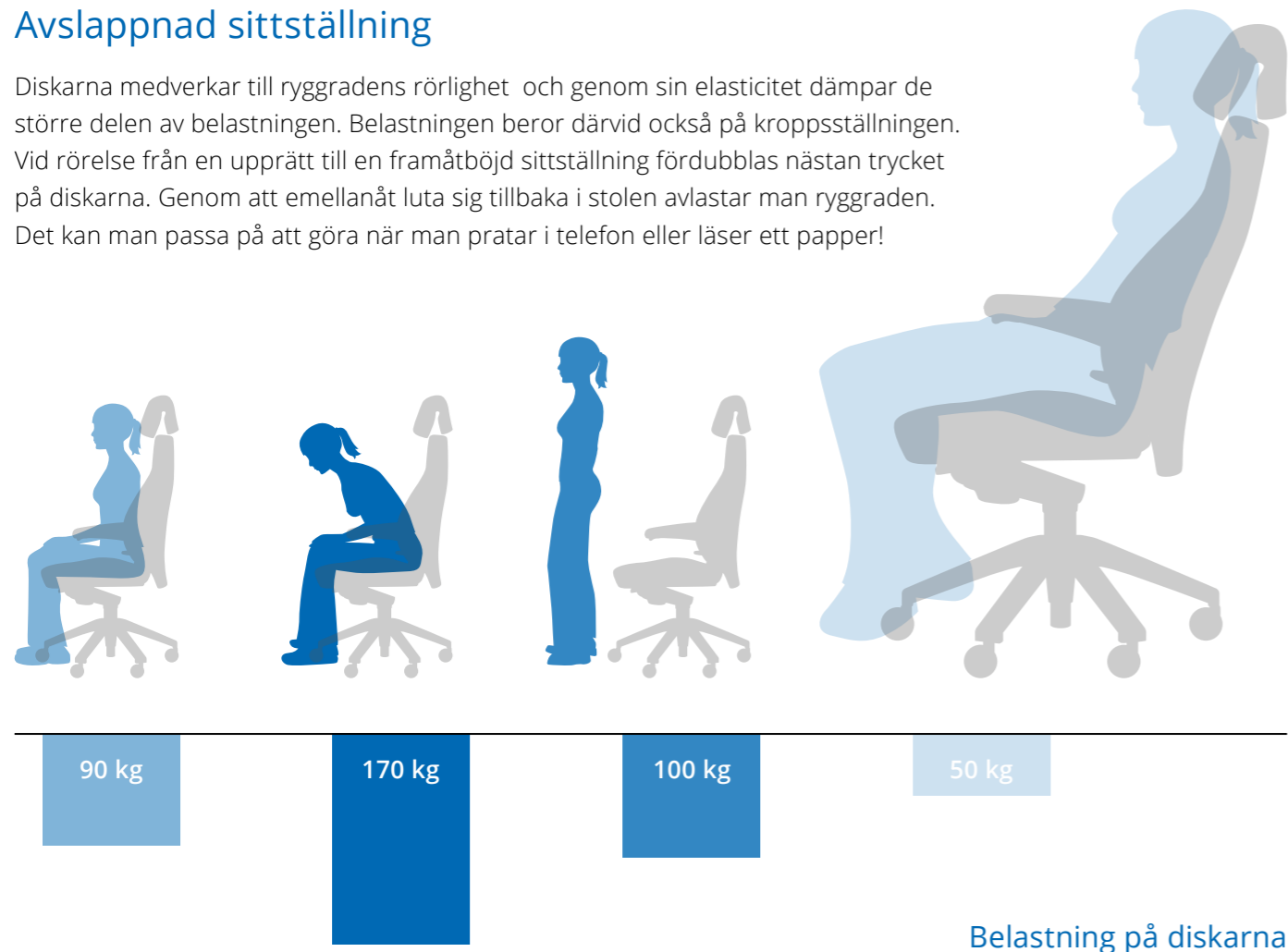


Enligt de senaste ergonomistudierna går 40 % av prestationsförmågan förlorad genom brister på arbetsplatsen och den felaktiga sittställning som de medför. Särskilt på ledningscentraler och i kontrollrum behöver personalen vara ytterst uppmärksam och koncentrerad under hela arbetstiden.

En bra arbetsstol avsedd för ledningscentraler kan minimera onödiga fysiska och mentala trötthetsymtom. Man kan koncentrera sig helt på arbetet och fel kan undvikas.

Avslappnad sittställning

Diskarna medverkar till ryggradens rörlighet och genom sin elasticitet dämpar de större delen av belastningen. Belastningen beror därvid också på kroppsställningen. Vid rörelse från en upprätt till en framböjd sittställning fördubblas nästan trycket på diskarna. Genom att emellanåt luta sig tillbaka i stolen avlastar man ryggraden. Det kan man passa på att göra när man pratar i telefon eller läser ett papper!



Från Homo sapiens till Homo sedens



De flesta av oss sitter mycket – och vi sitter dessutom allt mer. Sittandet har blivit utmärkande för våra liv. Man pratar om den sittande människan, även känd som Homo sedens. Vi sitter mellan 3,5 och 7,5 timmar på kontoret, och dessutom sitter vi i bilen, när vi äter och när vi kopplar av i soffan på kvällen. Inte sällan blir det upp till 14 timmars sittande varje dag.

I genomsnitt tillbringar vi hela 80 000 sittande timmar på jobbet. Det påverkar inte bara våra muskler och ryggar. I dag utgår man ifrån att sparsam kroppslig aktivitet inte bara orsakar övervikt utan även signifikant ökar risken för diabetes, hjärtinfarkt och stroke.

Endast 20 minuter per dag

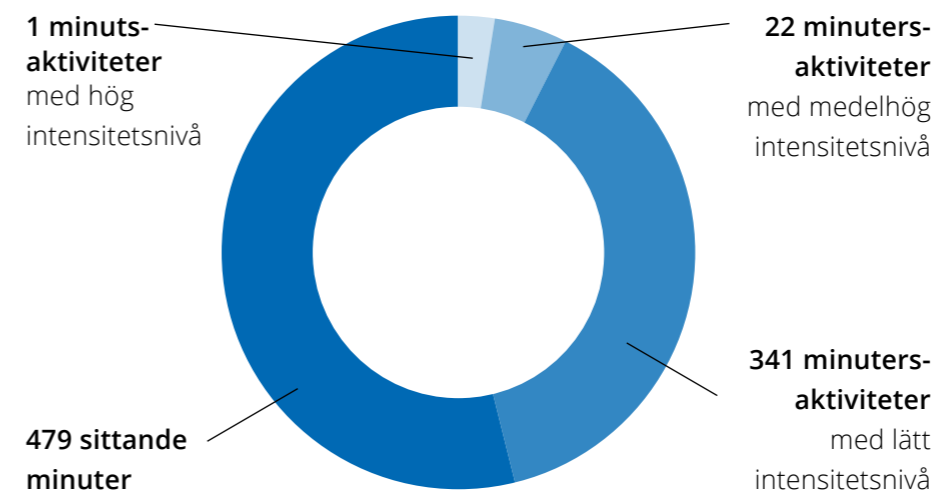
Bara 50 procent av oss européer når upp till de 150 minuter av rörelse på en medelhög intensitetsnivå som WHO rekommenderar att vi som ett minimum ägnar oss åt per vecka.

Allt var inte bättre förr – men det var aktivare

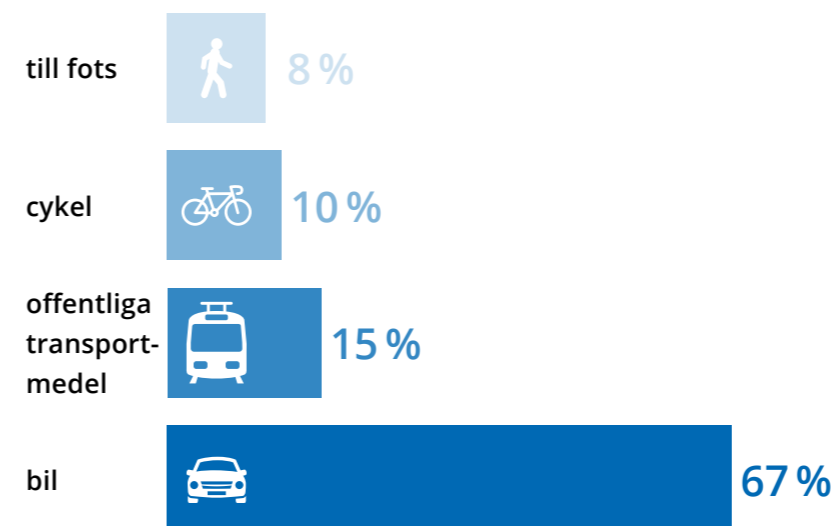
Jobb med medelhög till hög kroppslig aktivitet



Vi tillbringar största delen av dagen sittande



Nästan alla sitter på väg till jobbet



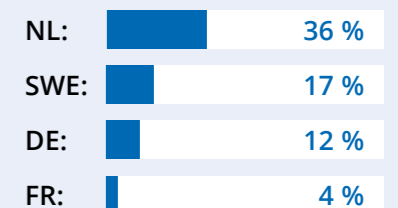
Vår livsstil väger tungt

Andel av världens befolkning som lider av övervikt



I Nederländerna föregår man med gott exempel

Andel av befolkningen vars mest frekventa transportmedel är cykeln (2014)



Sitt sunt på ett enkelt sätt

Allt fler människor lider av svåra muskel- och ryggsmärta. Dessa problem kan i de flesta fall undvikas genom rätt inställning av kontors- eller kontrollrumssolen. Läs därför noga vad du alltid bör vara uppmärksam på när du ställer in din stol.

Börja nedifrån med de grundläggande inställningarna och fortsätt sedan steg för steg uppåt.

1

Sitthöjd

Sitthöjden är rätt inställd när låret bildar en lutande linje mot knäet. Vinkeln mellan rygg och lår bör vara 110–120°.

Vanliga fel: För hög sitthöjd: du förlorar kontakten med golvet och musklerna blir spända.

2

Sittdjup

Vid optimal kontakt mellan bäcken och ryggstöd bör du minst kunna sticka in tre fingrar mellan knäets baksida och sitsens framkant. Svankstödet bör vara i höjd med midjan.

Vanliga fel: För stort sittdjup: du glider automatiskt framåt och förlorar kontakten med armstödet. För litet sittdjup: för liten stödyta, vilket resulterar i att du upplever muskelspänningar i benen.



3

Armstöd

Nästa steg är att du ställer in armstödens höjd. Axlarna ska ungefär vara horisontella, då underarmarna vilar på armstöden. På detta sätt du undviker kramp genom felaktig hållning.

Vanliga fel: Om armstöden sitter för högt upp får du kramp och musklerna kan förkortas på lång sikt. Om armstöden sitter för lågt drar armarna överkroppen nedåt, vilket resulterar i att axlarna sjunker ned och att du upplever domningar i halsryggen.

4

Inställning av mekaniken

Vid upprätt sittposition får du, när du lutar dig mot ryggstödet, varken tippa bakåt eller behöva använda för mycket kraft. Ryggstödet måste kännas bekvämt och stödja dig med ett lätt mottryck.



Sitt sunt med Svenstol®-formeln

StolComfort® formeln för ett hälsosamt sittande på ledningscentraler är:

mer sittkomfort = mindre stress = mer produktivitet

Vårt koncept bygger på två pelare: komfortstoppningen (som kombinerar vår komfortkompetens från fordonsutvecklingen med de ergonomiska krav som gäller för en bildskärmsarbetsplats) och active-Plus-ki-

nematiken som främjar blodcirkulationen och skyddar ryggen. När en StolComfort-snurrstol är korrekt inställd och används på rätt sätt har den en långvarig effekt på ditt välbefinnande.



Upprätt sittställning

Du sitter aktivt upprätt. Svankstödet och den lätta lutningen på sitsen ser till att bäckenet hålls upprätt och ryggradens naturliga S-form bibehålls. Comfort-nackstödet ger ytterligare avlastning av muskulaturen i halsryggen.

Effekt: Felaktig hållning med rundad rygg undviks, diskarna och muskulaturen avlastas.

Komfortplus stoppning

Dynorna består av elastiskt polyuretanskum som anpassar sig efter kroppskonturen och ger behagligt stöd utan att kännas begränsande. Därigenom kan kroppsvikten fördelas optimalt för att förebygga punktformiga tryck-belastningar, särskilt vid längre sittande.

Effekt: Ökat välbefinnande, reduktion av risken för felaktig hållning; diskar, sittknölar, muskler och nerver skonas.



Avslappnat sittande

Unna dina diskar en rejäl paus emellanåt. Luta dig helt tillbaka och lätta på belastningen på ryggraden och rygg- och bukmuskler. Fötterna ska vara kvar i golvet.

Effekt: Diskarna avlastas och de djupa ryggmusklerna och stödjande muskulatur slappnar av.



Aktivt sittande

En upprätt sittställning är grunden för ergonomisk sitteknik. Men för att förebygga hälsoskador måste också ett stillasittande och orörligt sittmönster brytas. Idén med mekaniken är att användaren intuitivt utför balansövningar för att hitta den bästa sittställningen. Ett statiskt sittande blir aktivt, utan att arbetskoncentrationen störs.

Effekt: Förbättrad blodcirkulation, inga muskelförhårdnader eller muskelspänningar, förbättrad näringsförsörjning till diskarna, mindre trötthet.



Video-
handled-
ning:



Det viktigaste är: ...att alltid vara i rörelse!



(Störande) faktorer för vår prestationsförmåga

E-post, telefonsamtal, kolleger, möten – varje dag kämpar vi med olika "störande faktorer" som gör det svårare att koncentrera sig på det "verkliga" arbetet. Till detta kommer "egenproducerade" problem som sömnbrist, brist på rörelse, en arbetsplats som inte är ergonomiskt inredd och vår naturliga fallenhet att

skjuta upp saker som är svåra eller obehagliga. "Min våning har väl aldrig varit så skinande ren som sista kvällen inför min slutexamen" – det är nog en situation som de flesta av oss kan känna igen oss i. Om man märker att man har svårt att koncentrera sig är det faktiskt ganska enkelt att göra något åt det.

Stol

Stolen bör vara bekväm och dessutom främja aktivt sittande. Om man har värk i ryggen eller nacken kan man knappast arbeta koncentrerat.



Bildskärm

Bildskärmen är ofta för lågt placerad, och det leder till att vi spänner oss. Blicken ska vara riktad rakt fram och falla på den övre tredjedelen av monitorn.

Tangentbord

Tangentbordet ska vara placerat relativt nära kroppen för att förhindra en framåtböjd kroppshållning. Om man skriver mycket rekommenderar vi ett handstöd. Platta tangentbord är tysta.

Skrivbord

Ett ergonomiskt bord är 80 cm djupt och 160 cm brett. Ytan ska vara så lite reflekterande som möjligt. I idealfallet går bordet att justera i höjdlängd så att man även kan arbeta stående.



Mus

Om man arbetar mycket med en datormus bör man välja en ergonomisk variant för att förhindra problem som uppstår när handen kontinuerligt hålls på ett felaktigt sätt. Musen bör befinna sig så nära tangentbordet som möjligt.

(Störande) faktorer som påverkar prestationsförmågan



Stolen, bordet och bildskärmen är korrekt inställda, man har sovit gott och kollegerna vet att de bara får störa en i yttersta nödfall. Om även ljus- och akustikförhållandena samt rumsklimatet är optimala kommer rapportskrivandet eller app-programmeringen nästan att gå av sig själv.

- 1 Det ideala klimatet i lokalen:** Temperaturen ligger mellan 20–22 °C och luftfuktigheten mellan 40–60%.
- 2 Tillräckliga mängder dagsljus** har en stimulerande och motiverande effekt. Överväg solskydd, undvik risker för att bli bländad och höga temperaturer.
- 3 Optimal belysning** är en kombination av indirekt takbelysning och en skrivbordslampa vid sidan om själva arbetsytan.
- 4 Vita väggar** har en stimulerande effekt. Om man vill välja en annan färg gör man klokt i att först ta reda på hur den kan påverka humöret.
- 5** Om arbetslokalen måste bullerdämpas hjälper det med **bullerabsorberande komponenter** eller bilder på väggen.
- 6** Att **regelbundet öppna alla fönster** på vid gavel förser lokalen med syre och förhindrar att luften blir torr – särskilt på vintern.
- 7 Gröna växter** är perfekta för att öka luftfuktigheten på kontoret
- 8 Håll ordning på skrivbordet:** se till att det är städlat och att bara absolut nödvändiga föremål ligger framme.
- 9 Mat:** Färsk frukt, grönsaker eller nötter främjar koncentrationen. Alltför tunga luncher sänker däremot koncentrationen drastiskt.
- 10 Dryck:** Vatten är den bästa törstsläckaren. Ha alltid en flaska vatten och ett glas på arbetsbordet. Kaffe höjer koncentrationen på kort sikt, men om du dricker mer än två muggar per dag kan koffeinet orsaka hälsoproblem.
- 11 Rörelse:** Att tugga tuggummi eller ta en kort promenad främjar koncentrationen.

Just do it: Skjut inte upp svåra arbetsuppgifter som kräver relativt hög koncentrationen. Kommer du bara igång är halva jobbet gjort.

Skrivare bör placeras i ett angränsande rum så att man inte störs av ljud från dem.

Dygnet runt istället för 8 till 5

Vi hoppas att ingen behöver jobba 24-timmarsskift i en larmcentral eller ett kontrollrum. Men det jobb som utförs på denna typ av arbetsplatser skiljer sig ändå från kontorsarbete i fråga om flera viktiga aspekter. Även om de olika aktiviteterna på larmcentraler och kontrollrum skiljer sig åt har de vissa kännetecken gemensamt som ställer speciella krav på ergonomin.



En bra 24-timmarsstol uppfyller de krav som detta innebär. Stolen ska vara alltid vara bekväm och möjliggöra snabba växlingar mellan aktivt samt avslappnat sittande för att förhindra att man spänner sig och blir trött i förtid. Dessutom ska den kunna justeras för vitt skilda typer av användare och klara den höga belastning som kontinuerlig användning innebär.

Ergonomisk stol är basen för komfort

Ryggradens uppbyggnad och funktion kombinerat med rekommendationerna för hur man sitter rätt ger en bra kravspecifikation för hur en ergonomisk stol bör vara utformad: Den bör kunna anpassas efter användarens längd och vikt, främja en upprätt sittställning och underlätta att kroppsställningen ofta varierar med hjälp av olika inställningar.

Allt i lod och allt under kontroll

Arbetet kräver total koncentration. Att samtidigt försöka tänka medvetet på att sitta rätt är näst intill omöjligt. En stol med tillräckligt högt och brett ryggs-töd, svankstöd i ländryggen ① och justerbar sittlutning ② kan avlasta dig från den uppgiften. Bäckenet rätas upp, ryggraden blir sträckt – man sitter i kroppens så kallade lodlinje.

Aktiv sittställning

En bra kontorsstol har i idealfallet reglage som gör det enkelt att byta sittställning ofta som främjar rörelse. ③ Detta leder i sin tur till bättre näringsförsörjning av diskarna och stimulering av blodcirkulationen.

Kompatibel från S till XXL

En bra stol ska kunna ge hög komfort för i princip alla kroppsformer, oavsett om användaren är lång eller kort, kraftig eller tunn. Under långa perioder av sittande hjälper en bekväm stoppning ④ att förbli avslappnade och koncentrerade, bland annat genom att belastningen på sittknölarna fördelas jämnt. Sitthöjden ⑤, armstöden ⑥ och sittdjupet ⑦ måste kunna justeras för att öka komforten och förhindra felställningar.

Stabilitet

I synnerhet 24-timmarsstolar måste dessutom tåla en hög belastning och vara slitstarka för att klara permanent användning. Stolen måste därför bevisligen minst uppfylla normen BS 5459 och kraven på testad säkerhet, inklusive en belastningsförmåga på upp till 200 kg.

Speciallösningar höga belastningar på en 24-timmars stol

I teorin är det enkel matematik, en 24-timmars stol i ett kontrollrum används fem gånger så mycket som en genomsnittlig kontorsstol. Om en kontorsstol håller i 10 år så håller samma stol i ett kontrollrum i 2 år. I praktiken fungerar dock inte denna uträkning, kontorsstolar blir i regel defekta och oanvändbara redan efter en kort tid i ett kontrollrum. Ekvationen tar inte hänsyn till viktiga faktorer som till exempel att stolen används av flera olika personer och ofta måste ställas in för att passa den specifika användaren. StolComforts ergonomiska stabilitetsprogram (ESP) säkerställer att Svenstol® S5 klarar höga belastningar under flera år.

1 Ramkonstruktion av stål

Till skillnad från kontorsstolar är själva ramen på Svenstol® helt av stål och konstruerad för att till och med klara ett krocktest. Om ramen skadas krävs antingen omfattande reparation eller så måste stolen kasseras.

2 Stabil, underhållsfri mekanik

Principen för vår mekanik är följande: hög komfort i kombination med en så enkel konstruktion som möjligt samt maximal stabilitet. Om en defekt trots allt skulle uppträda kan hela mekaniken bytas ut utan större ansträngning.

3 Fotkryss med 6 armar

Tack vare den sjätte armen (vilket är en arm mer än på andra fotkryss) är stolen mycket stabil även vid extrema sittpositioner, och samtidigt blir belastningen specifikt från fotkrysset och hjulen 20 procent lägre.



4 Slitstarka klädslar

Två saker är viktiga för sittkomforten: den måste underlätta arbetet och hålla länge. Därför väljer vi material med särskilda egenskaper till våra klädslar. Våra läderklädslar är både andningsaktiva och robusta, och tygerna är cirka 20 gånger mer slitstarka än de material som används för kontorsstolar. Vi erbjuder speciella klädslar för vapenbärare.

5 Svenstol® armstöd

Vi har utformat vårt armstöd själva, och det kan enkelt höjjusteras för varje sittposition. Själva stödstrukturen av aluminium och det medelhårda underlaget av polyuretan skapar en kombination av komfort och hållbarhet som uppfyller kraven för praktisk användning.

6 Utbytbar stoppning av varaktigt elastiskt skum

Det varaktigt elastiska skummet i stoppningen har vi hämtat från fordonsindustrin (elasticitetsförlusten är endast 15 % på 36 månader)- Det förenar sittkomfort med hållbarhet.

Om sittkomforten trots allt inte längre håller måttet efter många års intensiv, permanent användning kan du enkelt byta ut dynan.

7 Gaspelare för höjdställning

Stolens gasfjäder är utsatt för särskilt stark belastning. Tyngden mot sitsen och böjningsmomenten tas upp av ett ändamålsenligt utformat tryckrör (självbärande). Den gasfjäder som vi monterat motsvarar kraven i den högsta hårdhetsklassen.

Sittkomfort

Du arbetar bättre när du är avslappnad

Bristande sittkomfort märks först på de ställen där sittrycket blir för högt, vilket oftast är sittknölna eller låren. När man försöker att avlasta dessa punkter tvingar man kroppen ur sin balans. Vissa muskler utsetts för en för stark påfrestning och blir spända. Man börjar sitta som en hösäck, och det leder med tiden till ryggont, huvudvärk, trötthet och förlorad koncentrationsförmåga.

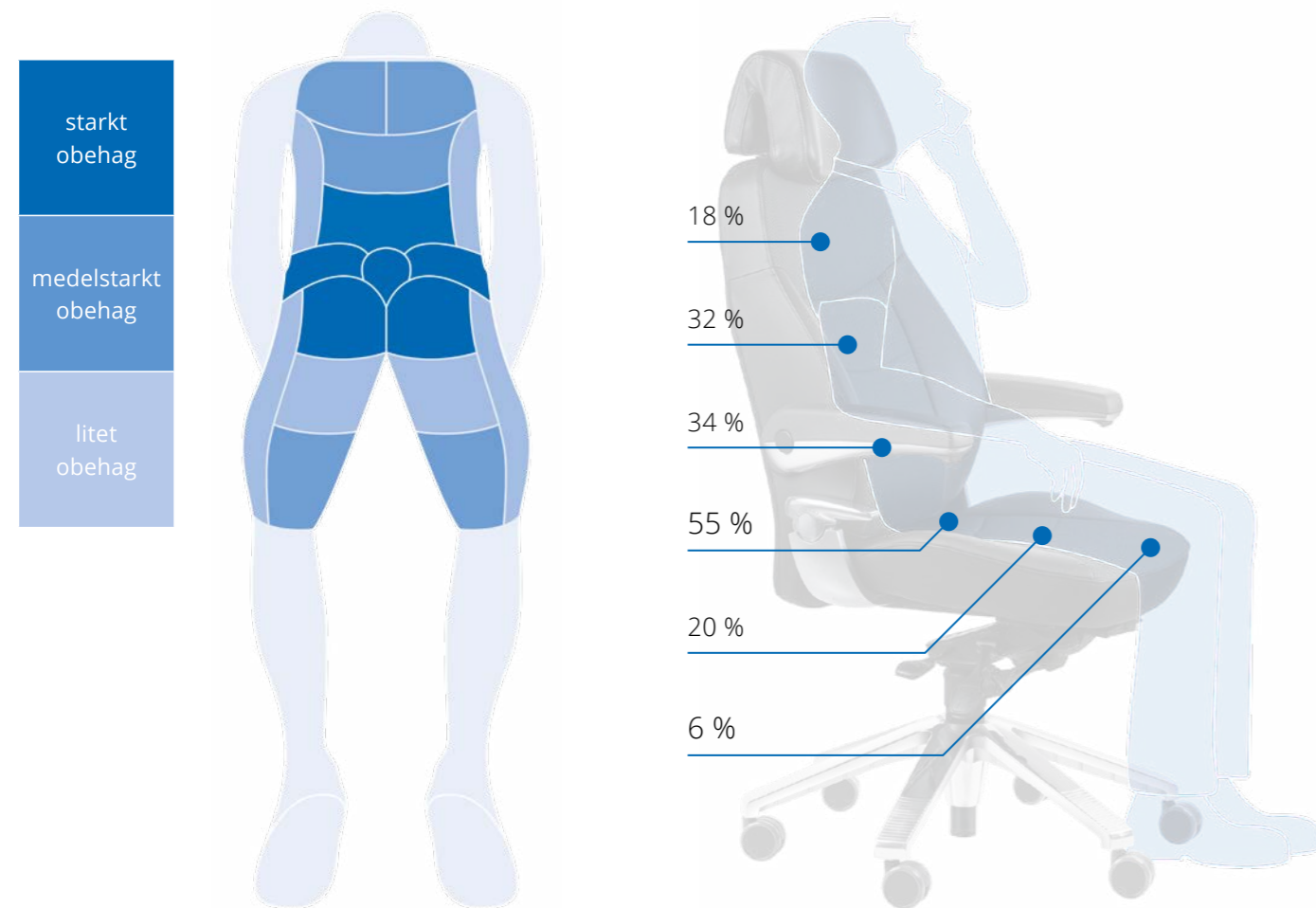
En bra stoppning måste försöka förhindra belastning på dessa punkter. Användaren måste kunna inta och behålla en aktiv och upprätt sittposition. Då fördelas kroppsvikten jämnt, musklerna avlastas, blodcirkula-

tionen förbättras och genom det minskade trycket på diafragman underlättas andningen samt syretillförseln till hjärnan.

Oavsett om man jobbar inom polisen, räddningstjänsten, försörjnings- eller kommunikationsnätverk spelar den mänskliga faktorn en central roll för säkerheten. Det är bevisat att man kan undvika allvarliga fel genom att inrätta en arbetsmiljö som främjar avslappnat och koncentrerat arbete. Här kan i synnerhet lämpliga stolar med hög sittkomfort därför bidra till ökad säkerhet och pålitlighet.

Optimal tryckfördelning

baserat på de tryckpunkter vid sittande som har identifierats via tester



Vänster sida: Empirisk identifiering av tryckpunkter vid sittande

Höger sida: Optimal tryckfördelning vid sittande

Kostnad & Nyttan

en Investering med mervärde

Faktor 7

Snurrstolar i kontrollrum används 8 760 timmar per år medan kontorsstolar bara används cirka 1 800 timmar per år.

Om man dessutom tar hänsyn till att den påfrestning som varierande användare utsätter stolen för, och att man på grund av arbetets art oftare växlar mellan en aktiv och en avslappnad sitthållning, belastas stolar i kontrollrum 7 gånger mer än stolar på kontor.

En stol av en kvalitet som uppfyller dessa krav är naturligtvis inte helt gratis. Men om man tar hänsyn till den faktiska användningstiden framstår blir prisbilden en annan.

	Stol för ledningscentral	Kontorsstol
Genomsnittspris	1650 €	570 €
Genomsnittlig effektiv användning	7 år	2 år
Kostnad per år	235 €	285 €

* vid en total användningstid på 10 år



En lönsam investering

Arbetet på ledningscentraler kräver långvarigt sittande och ständig uppmärksamhet på bildskärmen framför ögonen. Det gör att arbetsplatsen är utsatt för särskilda hälsorisker. En bra arbetsstol avsedd för ledningscentraler och kontrollrum bör därför inte bara ses som en kostnad utan också som en investering i medarbetarnas hälsa. Kostnader måste också ställas i relation till möjlig sparpotential. Om bara en av de i genomsnitt fyra till fem frånvarodagarna för en medarbetare kan undvikas, är kostnaden avbetald redan efter ett år.

Efter 7 år finns chans till en sagolik avkastning.

