

## Практическая работа №3

### ***Эргодизайн офисов и кабинетов***

**Цель работы:** Соблюдая требования эргономики и уделяя должное внимание комфорту рабочих мест проектируем офис или кабинет.

**Задание для работы:**

1. Изучить рекомендованную литературу: В.Ф.Рунге, Ю.П.Манусевич  
Эргономика дизайнерской среды – М:Архитектура – С, 2005 г., В.П.Зинченко,  
В.М.Мунипов Основы эргономики

Успех любой компании во многом зависит от ее человеческого капитала. Особенно этот тезис актуален в сфере торговли и услуг, где велика роль общения и обмена информацией. Здесь не работа механизмов, а именно труд людей является основной движущей силой для развития фирмы. Поэтому эффективная работа компании напрямую зависит от того, насколько комфортно сотрудники чувствуют себя на рабочем месте, в частности, в офисе. Тема оптимальной организации рабочего места в офисе очень сложна и многогранна и по сей день является предметом пристального изучения психологов и физиологов. В этой статье мы рассмотрим, из чего складывается комфорт на рабочем месте и от чего зависит производительность труда офисного работника.

#### **Офисное пространство**

Комфорт офиса складывается из эргономики рабочего места и рационального планирования офисного пространства в целом. Основа последней - деление на рабочие зоны так, чтобы каждый сотрудник работал максимально эффективно и сам по себе, и в команде.

Как считают эксперты, специализирующиеся в области создания офисного стиля и делового комфорта, наилучшие результаты дает использование стационарных или мобильных перегородок разной высоты и уровня прозрачности. Такие конструкции устанавливаются специалистами за считанные дни и могут полностью преобразить офис, разделив его на индивидуальные изолированные отсеки и зоны для общения.



Даже в самом маленьком офисе есть приемная, комната персонала, кабинет руководителя, зона для совещаний. Для каждой из указанных зон примерно рассчитаны минимальные площади и планировочные решения, позволяющие избежать психологического дискомфорта. Так, площадь приемной зависит от ежедневного количества посетителей, но не может быть меньше 10 м<sup>2</sup>. Часто, вместо традиционной

комнаты-приемной, устраивается сектор "ресепшн" в открытом пространстве офиса, обязательно в сочетании с раздевалкой или шкафом для одежды.

Комната для совещаний или переговоров может использоваться как место для презентации и демонстрации товаров или услуг. Также здесь рационально сосредоточить всю презентационную технику. Иногда зона для совещаний с целью экономии пространства располагается в кабинете руководителя. Но в таком случае кабинет делится на две части - официальную и неформальную, где обязательно есть кресла и журнальный столик. Для функционального и удобного кабинета топ-менеджера достаточно 12 м<sup>2</sup>. Но чаще размеры кабинета выбираются, исходя из имиджевых соображений.

Комнаты-отсеки для персонала должны проектироваться с учетом количества сотрудников и направления их перемещений по офису. Кроме того, зачастую необходимо обеспечить звуковую и визуальную изоляцию рабочих мест. Важен и фактор размещения техники (принтеры, копиры, шредеры), которой регулярно пользуются все работники. Рационально установить ее на месте пересечения всех рабочих маршрутов.

Проблему недостатка пространства можно решить с помощью оптимизации рабочих мест. Иначе говоря, подобрать подходящие форму и габариты рабочего стола, количество приставных столов и иных дополнительных элементов в виде настольных или навесных полок, приставных или выкатных тумб.

Также существенно повышают эффективность использования площадей одно- или двустворчатые раздвижные (откатные) двери. Они могут быть устроены в непрозрачных, остекленных, комбинированных офисных перегородках. Горизонтальные жалюзи, встроенные в остекление перегородок и дверей, позволяют добиться визуальной изоляции, когда это необходимо.

Для организации отдыха стоит создать зону для перерывов на кофе, наподобие барной стойки. Их важно проводить стоя, что позволит не только быстро обменяться оперативной информацией, но и размяться. Отдельная кухня-столовая менее эффективно использует пространство, но может значительно сэкономить время - сотрудникам нет необходимости выходить на обед за пределы офиса.

### **Рабочее место**



Основные принципы эргономичной организации рабочего места - комфорт и минимизация нагрузок. Как бы странно это не звучало, но сидеть на стуле вредно для организма. На табуретке или обычном стуле без вреда для здоровья можно провести не более 15 минут в день. Сиденье, сводящее риск к нулю, должно быть снабжено подлокотниками и подголовником, снимающими нагрузку с мышц плечевого пояса. Упругая спинка анатомической формы уменьшает нагрузку на позвоночник. В результате конструкция равномерно поддерживает тело по всей площади его соприкосновения с креслом. Интересна разработка Glide-tec, позволяющая креслу имитировать положение "сползающий человек" за счет выдвигающегося вперед сиденья и одновременного отклонения спинки. Так достигается максимальное расслабление. То же устройство дает возможность настроить и другие опции стула -

высоту и глубину сиденья, а также степень посадки, в зависимости от веса и роста человека.

Среди столов наиболее эргономичной признана криволинейная угловая форма. За счет вогнутости большая часть их площади оказывается используемой, поскольку попадает в зону охвата руками человека, равную 35-40 см. Но если край стола закруглен слишком плавно или его поверхность Г-образной формы, то придется тянуться за бумагами. Площадь столешницы хорошего стола не может быть меньше 1 м<sup>2</sup>. Высота от пола до столешницы, как правило, должна равняться рекомендованным европейскими нормами

74

см.

Для полноценной работы офисного сотрудника также необходимы разного рода надстройки, лотки, подставки, а также прочие функциональные аксессуары. Но важно не загромождать ими стол. Лучше воспользоваться навесными полками или тумбочками на колесах, которые помогут организовать рабочее место по принципу "все под рукой", когда необходимые для ежедневной работы полки, тумбы, шкафы находятся на расстоянии вытянутой

руки.

Такое расположение мебели позволяет исключить ненужные затраты энергии и направить все силы на выполнение своих обязанностей. Специальными исследованиями доказано, что благодаря соблюдению норм эргономики экономится около 30% рабочего времени и, соответственно, на столько же увеличивается производительность труда.

### Цветовая гамма

Цветовым решениям интерьеров зачастую уделяется второстепенное значение. Между тем, цвет - один из важнейших источников информации. Он перенасыщен символическими и эмоциональными качествами и настолько сильно влияет на психическое и физиологическое состояние человека, что игнорировать его значение невозможно.

Теплые цвета действуют возбуждающе, тонизируют, повышают работоспособность. Холодная гамма расширяет пространство, помогает сосредоточенности и самоуглубленности.

Коричневый цвет способствует улучшению исполнительских функций, синий повышает активность головного мозга и снижает аппетит, желтый и оранжевый поднимают настроение и стимулируют возникновение нестандартных решений, зеленый и голубой успокаивают, позволяют сосредоточиться.

Долгое воздействие красного вызывает возбуждение, переходящее в агрессивность, но его небольшие акценты разбудят активность сотрудников. Розовый цвет чрезмерно расслабляет. Фиолетовый и черный угнетающе действуют на психику. Белый - нейтрален, но дает ощущение чистоты.

Также стоит учитывать иные тонкости. Чем выше интеллектуальный уровень сотрудников, тем более сложные оттенки они предпочтут. Тяга к спокойным цветам увеличивается с возрастом. Важны и особенности темперамента. Флегматиков тонизируют акценты красного и оранжевого, холериков успокоит сине-зеленая гамма.

С помощью цвета можно изменять восприятие пространства и визуальных деталей ("зрительного шума"). Офис мал, и в нем слишком много людей? Можно расширить его площадь светлыми холодными тонами - серо-голубыми, жемчужными, водно-зелеными. Если же офис очень велик и "визуально шумен", то есть цвета, которые могут решить и

эту проблему. Так называемая "тихая" гамма - ненасыщенные холодные: светло-синий, серо-голубой. Спокойная гамма пастельных тонов снизит утомление от толпы. Визуальный шум, "мельтешение" можно нейтрализовать крупным броским пятном, например, яркой картиной или плакатом на стене.

При выборе офисного колорита не стоит руководствоваться только личными вкусами и пристрастиями. Он способен решить многие проблемы, но при непродуманном использовании может, напротив, создать их.

## Освещение

Еще один важнейший фактор, от которого зависят работоспособность и здоровье человека, - это освещение. Свет регулирует все функции человеческого организма и влияет на психологическое состояние и настроение, обмен веществ, гормональный фон и умственную активность. К сожалению, далеко не всегда в офисе этому фактору уделяется должное внимание.

Самым здоровым светом остается естественный дневной. Чтобы его использовать, глубина офисных помещений не должна превышать 6 м. Кроме того, хорошим решением здесь будут стеклянные перегородки, обеспечивающие зрительную и звуковую изоляцию, но в то же время, не препятствующие проникновению естественного света. Это позволяет максимально эффективно использовать естественное освещение, хотя между этим помещением и окнами располагается еще и рабочая зона.



Оптимальным вариантом искусственного освещения является комбинированная система, сочетающая в себе прямой и рассеянный свет. Причем, обычным лампам "дневного света" (вредное влияние их мерцания с частотой 50 Гц давно известно) стоит предпочесть галогенные. Их свет более естественен и гораздо меньше утомляет глаза и нервную систему.

Рассмотрим модель под названием day-dream компании Vektron. Она основана на использовании обычного дневного света, яркость которого в помещении распределяется равномерно. Напротив окна в потолок монтируется отражатель, который позволяет передавать свет в самые дальние уголки помещения, а специальные датчики позволяют непрерывно регулировать его в зависимости от времени дня.

Психологически человек за рабочим столом как бы отделяется от остального пространства световым полем, получая необходимую яркость в те точки, где это необходимо. На этом основана целая система мебели и света.

Ее суть в следующем: два светильника с разной световой направленностью интегрируются в корпус стола и образуют цельную и легко перемещаемую конструкцию. Другое модное направление - легкие перегородки со встроенным освещением, позволяющие сразу моделировать пространство и свет.

Важно учесть, что свет, как и цвет, - это очень мощный инструмент, влияющий и на психическое, и на физическое состояние людей. Ведь свет имеет еще ряд важных особенностей - к примеру, теплоотдачу. Иногда в офисе невозможно находиться из-за жара, исходящего от ламп. Поэтому очень важно выбрать правильный тип лампы для каждого отдельного случая.

При таком обилии тонкостей и условий важно не ограничиваться лишь красотой, но и учитывать функциональность проекта. Для этого необходимо понять индивидуальность данного пространства и найти в нем единственно верный баланс.