

ЭРГОНОМИКА И ЭКОНОМИКА

logitech®



Применение методов современной эргономики для улучшения условий работы сотрудников и роста прибыли компании.

Большинство людей проводят на работе третью или четвертую часть своей активной жизни¹. Это огромный отрезок времени для сотрудников и колоссальные возможности для работодателей. Чем лучше чувствует себя сотрудник на работе, тем более высоких результатов он может добиться.

Для хорошего самочувствия недостаточно, чтобы человек не болел и не испытывал стресса на рабочем месте. Мы полагаем, что качественно оборудованное рабочее место должно стать источником благополучия — ментального и физического здоровья в широком смысле. С таким определением согласна и Всемирная организация здравоохранения. По утверждению экспертов этой организации, хорошее здоровье — не только отсутствие заболеваний, но и состояние благополучия².

Работодатели способны оказывать непосредственное влияние на качество работы, выполняемой в офисе. Для этого необходимо добиться, чтобы сотрудники хорошо себя чувствовали и испытывали положительные эмоции во время работы. Это может показаться сложной задачей, но у работодателей под рукой всегда есть проверенный метод, и это — улучшение эргономики рабочих мест.

Эргономичное оборудование — например, мышь, которая обеспечивает естественное положение кисти — облегчает длительную работу и при этом повышает ее эффективность и качество результатов, сокращая время простоев. С таким оборудованием люди работают с удовольствием. А это, в конечном итоге, ведет к повышению прибыли для компаний.

Одним словом, эргономика является залогом высокой рентабельности. Компания Logitech предлагает эргономичные решения для оснащения рабочих мест, способные создать благоприятные условия для работы сотрудников.



**Сегодня
необходимо
создавать
и поддерживать
такие условия для
работы, которые
обеспечивают
хорошее
самочувствие
и благополучие
людей.**

В данной брошюре рассматриваются следующие темы:

- Риски, связанные с офисной работой.
- Оценка риска получения травм на рабочем месте.
- Преимущества решения проблемы потенциальных травм на рабочем месте.
- Эргономичные решения, предупреждающие появление травм.
- Потенциальное положительное влияние мышей и клавиатур на самочувствие сотрудников.
- Заинтересованность и принятие со стороны сотрудников.
- Действительно ли так легко снизить риск получения травм на рабочем месте?



Риски, связанные с офисной работой

Каким бы прекрасным ни был вид из окна офиса и насколько бы дружелюбно ни относились к вам коллеги, в офисной работе имеются недостатки. И самый существенный из них с точки зрения здоровья — это нехватка движения в течение дня.

Люди, работающие за компьютером и ведущие сидячий образ жизни, все время выполняют повторяющиеся движения. Это влечет за собой риск возникновения травм рук, кистей и запястий, локтей, шеи и плеч, вызванных мышечным напряжением, не говоря уже об усталости глаз, которая может приводить к проблемам со зрением и головным болям.

По некоторым оценкам, к 2023 году 90 % всех работников должны будут освоить базовые навыки работы за компьютером для выполнения своих обязанностей. В результате люди будут проводить массу времени в сидячем положении, глядя в экран³.



Современная эргономичная мышь Logitech MX Vertical

Однако в современном обществе офисная работа представляет устойчивую тенденцию, направленную на ускорение развития мировой экономики. Если такая ситуация сохранится в долгосрочной перспективе, необходимо найти способ бороться с негативными последствиями. И такой способ есть. Организации все чаще внедряют у себя официальные программы, направленные на создание эргономичных рабочих мест и в результате — на повышение производительности труда, профилактику усталости, улучшение самочувствия и повышение удовлетворенности сотрудников. Достижение этих целей возможно путем выявления и устранения факторов риска⁴. И сами сотрудники активно участвуют в этом процессе. На сегодняшний день они не просто поддерживают инициативы по повышению уровня своего благополучия — это именно то, чего они ожидают от работодателей.

82 % работающих потребителей полагают, что работодатели либо страховые компании должны предоставить им программы лечения и оздоровления⁵.

Кто рискует получить повторяющуюся травму от деформации или туннельный синдром? Ответ может вас удивить.

Повторяющаяся травма от деформации — это состояние, возникающее при многократном повторении одних и тех же действий, при котором может возникать боль и даже ухудшаться функционирование мышц и сухожилий. Повторяющиеся травмы от деформации возникают не только у людей, работающих десятилетиями без перерыва — они в одинаковой степени поражают и молодых, и пожилых. В возрасте 25–29 лет синдром запястного канала встречается у 3,4 из тысячи работников⁶. Давайте рассмотрим один из типичных случаев.

Эмма работает специалистом по маркетингу в социальных сетях в растущей технологической компании. Она любит свою работу, и ее привлекает возможность продвижения по карьерной лестнице. После работы девушка посещает спортзал или общается с друзьями, а по выходным занимается хайкинг в горах со своей собакой.

Однажды во время работы она почувствовала тупую боль в запястье со стороны большого пальца. Подумав, что потянула кисть во время занятий йогой, Эмма предположила, что боль пройдет сама собой. Но вместо этого неприятные ощущения усиливались и стали мешать ее работе. Неделью спустя боль стала стреляющей. Девушку осмотрел врач и рекомендовал, помимо прочего, скорректировать оснащение рабочего места так, чтобы ее рука занимала более естественное положение. Проведя небольшое исследование, Эмма поняла, что она сидит и делает тысячи движений кистью и запястьем так, как будто пытается бежать марафонскую дистанцию в шлепанцах.

Прямые издержки, которые несут компании в США из-за травм, связанных с повторяющимися движениями, составляют 1,5 миллиарда долларов⁷. Под прямыми издержками подразумеваются выплаты компенсаций сотрудникам, затраты на медицинскую реабилитацию и стационарное лечение, а также вторичные затраты на выплату пенсий и судебные издержки.



От травм в результате постоянного напряжения не застрахована ни одна возрастная группа

Среднестатистический офисный работник...

**> сидит за компьютером
2,6 часа в день**

**> перемещает мышь
в среднем на 30 метров
на протяжении рабочего
дня, что эквивалентно
свыше 9,6 километра
каждый год.**

Источник: Wellnomics для Logitech, 2019 г.

При этом еще не учитывались косвенные расходы, связанные с текучестью кадров и нехваткой ресурсов, прогулами, плохим качеством работы, низкой мотивацией сотрудников, а также снижением производительности и непродуктивным трудом. Последние два фактора не следует недооценивать. Производительность труда офисных работников, испытывающих только боль в запястье, обычно снижается на 15 %⁸.

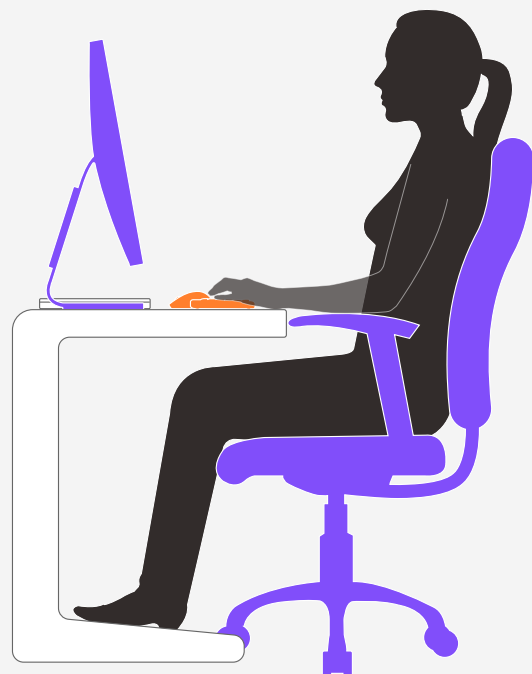
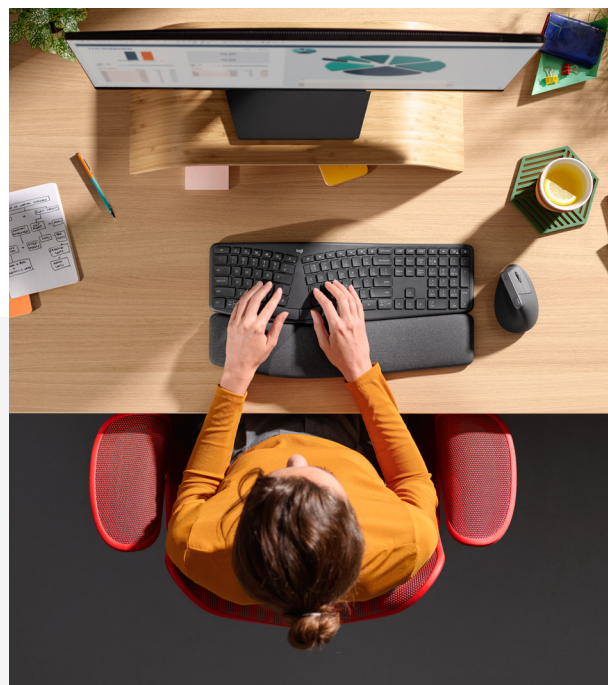
ЧЕКЛИСТ

Оценка риска травм на рабочем месте

12 % всех пользователей компьютеров в Великобритании и 7 % в Германии ежедневно испытывают боль в руках, запястьях и предплечьях⁹. Предлагаем короткий опросник, позволяющий оценить, насколько велик риск получения травм на рабочих местах у офисных работников.

- ☐ Есть ли у сотрудников **регулируемые эргономичные кресло и монитор**, чтобы можно было откорректировать свое положение за столом и добиться более естественного положения тела?
- ☐ Есть ли у них возможность получить консультацию или помощь специалиста по эргономике, который подскажет, как правильно организовать рабочее место?
- ☐ Если сотрудники работают за ноутбуком, пользуются ли они **внешним монитором, клавиатурой и мышью** (не тачпадом)?
- ☐ Удастся ли сотрудникам отработать полный день без того, чтобы самостоятельно изменить что-либо на рабочем месте из-за дискомфорта или делать частые перерывы?

Если вы ответили «нет» хотя бы на один из этих вопросов, для сотрудников высок риск получения травмы на рабочем месте. Тем не менее, имеется эффективный способ избежать мучительных последствий и существенных потенциальных издержек: оснастить рабочие места эргономичным оборудованием, положительно влияющим на самочувствие сотрудников.





Разделенная эргономичная клавиатура Logitech ERGO K860

Решение проблемы потенциальных травм на рабочем месте. Это выгоднее, чем вы думаете.

Негативный момент заключается в том, что факты невозможно отрицать — риск получения травм в результате выполнения стандартной работы за компьютерным столом достаточно велик. Но есть и хорошая новость: существует легкое решение этой проблемы, — и это не заоблачная мечта и не требует слишком больших денежных вложений. Если внедрить программу создания эргономичных рабочих мест в организации, где уже ведется деятельность по оздоровлению сотрудников, это может снизить риск получения травм и способствовать большей удовлетворенности работой, заинтересованности, лояльности и пониманию цели, не говоря уже об уменьшении текучести кадров. Что еще важнее, организациям, в которых эргономика на рабочих местах официально регламентируется, удастся снизить расходы на лечение сотрудников и получить другие материальные выгоды¹⁰.

Однако для нового поколения работников ежедневное хорошее самочувствие значит не меньше экономических показателей, и они четко дают это понять работодателям. Молодые сотрудники больше беспокоятся о здоровье в сравнении с представителями более старшего поколения, и частично благодаря им эргономика нашла свое место в современном мире. Хотя осознанность в этом вопросе растет среди всех сотрудников, самого высокого уровня она достигает

у так называемого поколения Z и миллениалов¹¹. Эти люди ценят пользу для здоровья больше всех других поколений, о чем косвенно свидетельствует и то, как они обычно тратят деньги. В целом миллениалы тратят на «заботу о себе» почти вдвое больше поколения бэби-бумеров¹². Раньше при приеме на работу сотрудников больше всего интересовал компенсационный пакет, однако миллениалы стараются видеть общую картину и заботятся о совокупном вознаграждении, включая корпоративные программы оздоровления и культурную жизнь. Для них особенно важно знать, что они будут хорошо себя чувствовать в течение рабочего дня. И такая тенденция стала доминирующей среди людей разных возрастов: в общей сложности 87 % сотрудников хотят, чтобы их рабочее место было оборудовано эргономичной мебелью, а 98 % желали бы, чтобы оно было современным и высокотехнологичным. Кроме того, 68 % считают дизайн рабочего места важнейшим критерием при выборе работодателя¹³.

Компании, проводящие дальновидную политику заботы о самочувствии и благополучии своих сотрудников, занимаются их просвещением и профилактикой возникновения травм. То, что раньше не входило в базовый комплект, сейчас является обязательным. Благополучие сотрудников стало необходимым условием развития компаний, стремящихся к достижению высоких результатов.

Эргономичные решения, предупреждающие появление травм

Главной целью эргономики всегда было и будет облегчение боли для конечного пользователя и ее предотвращение. Для достижения этой цели используются данные научных исследований, полученные при изучении объективного физического состояния и работоспособности сотрудников. Результаты исследований применяются при создании продуктов, которые могут использоваться на рабочих местах изо дня в день.



Если оборудование уменьшает или смягчает отвлекающую боль... в итоге повышается производительность труда и улучшается производственный потенциал.

Благоприятная рабочая обстановка является необходимым условием хорошего самочувствия работников и помогает им разделять ценности компании. По мнению 39 % сотрудников, работодателям следует уделять больше внимания эргономическим характеристикам оборудования. Необходимость принимать меры становится еще более очевидной, если посмотреть на пользователей моложе 30 лет. Среди этой категории лишь один человек из двух (52 %) удовлетворен эргономикой на своем рабочем месте¹³.

Однако, учитывая количество времени, которое среднестатистический человек проводит на работе, для достижения максимальной производительности труда необходимо создать сотрудникам комфортные условия.

Быть в комфортных условиях — значит быть в состоянии визуальной и тактильной легкости и свободы. Ниже приведены вопросы, которые позволяют оценить уровень комфорта пользователя в условиях офиса.

- Удобно ли пользоваться офисным оборудованием?
- Позволяет ли оно выполнять поставленные задачи и при этом не отвлекаться?
- Может ли работник выполнить задачу, даже не заметив, каким оборудованием он пользуется?

Вот главный вывод, касающийся комфорта на рабочем месте: если оборудование уменьшает или смягчает отвлекающую боль, то есть делает работу более удобной, в итоге повышается производительность труда и улучшается производственный потенциал. Это может стать началом кардинальной трансформации, поскольку повышение уровня комфорта и уменьшение болевых ощущений помогает прервать порочный круг. Когда человек испытывает боль, он впадает в депрессию, а человек в депрессивном состоянии с большей вероятностью попадет в ситуацию, где он будет испытывать боль¹⁴.

Положительное влияние мышей и клавиатур на самочувствие сотрудников

Работа с использованием клавиатуры и мыши подразумевает множество повторяющихся движений. Сидение в неудобной позе и (или) выполнение работы с неудобным оборудованием может усугубить негативные последствия таких движений, что часто ведет к появлению усталости, дискомфорта и боли. С эргономичным оборудованием движения становятся более естественными, а запястье и кисть занимают правильное положение, что, в свою очередь, может снизить опасность возникновения травмы.

Общие затраты на лечение одного случая синдрома запястного канала составляют в среднем 64 852 доллара¹⁵.

Чтобы увидеть, насколько полезными в данном вопросе могут оказаться мыши и клавиатуры, лучше всего не ждать появления признаков болезни. Эргономичные устройства помогают облегчить боль или как минимум уменьшить вероятность того, что она будет усиливаться. Хорошее самочувствие сотрудников положительно сказывается на финансовых результатах деятельности компании. Если у кого-то из работников диагностируют синдром запястного канала, это может вылиться в огромные затраты на лечение, которые придется покрывать работодателю. По данным управления по технике безопасности и гигиене труда США (OSHA), прямые издержки составляют в среднем 30 882 доллара на один случай. Что еще хуже, косвенные издержки в среднем равны 33 970 долларов¹⁵. Таким образом, общие затраты на лечение одного случая синдрома запястного канала составляют 64 852 доллара.

В странах Европейского союза проблемы подобного рода испытывают 3 из 5 работников, при этом преобладают заболевания костно-мышечной системы¹⁶. Такая ситуация оказывает значительное влияние на экономику предприятий.



Современная эргономичная мышь Logitech MX Vertical

Естественное положение кисти (как при рукопожатии) способствует уменьшению мышечного напряжения

Благодаря уникальному углу наклона — 57° по вертикали — давление на запястье становится значительно меньше

Улучшенное оптическое отслеживание и переключатель скорости перемещения указателя позволяют сократить число движений рукой в 4 раза¹⁸, что снижает усталость мышц рук и других частей тела



Например, в Германии в 2016 году заболевания костно-мышечной системы и соединительной ткани привели к производственным потерям на сумму 17,2 млрд евро за счет стоимости рабочей силы, а потери валовой добавленной стоимости составили 30,4 млрд евро. Этот показатель соответствует 0,5 % и 1,0 % от валового внутреннего продукта в Германии соответственно¹⁷.

Чтобы предупредить возникновение травм на рабочем месте, целесообразно применять эргономичное оборудование. Это разумный способ избежать непредвиденных затрат по причине повторяющихся травм от деформации и сделать беспроигрышное вложение средств.

Ключ к заинтересованности и принятию со стороны сотрудников: комфорт, эргономика и привлекательный дизайн.

Эргономичные продукты работают по-настоящему только тогда, когда их полностью принимают конечные пользователи. Главная цель всей деятельности компании Logitech заключается в том, чтобы найти такую «золотую середину», которая позволит обеспечить комфортные условия для работы без ущерба для производительности труда.

Как эта цель воплощается в создании реальной продукции? Реализация этого замысла основывается на трех принципах: эргономика, комфорт и привлекательный дизайн.

Прелесть эргономики заключается в том, что она поддается количественному измерению и оценке путем наблюдения за осанкой и мышечной активностью, а также анализа производительности. Осанка — это положение, которое занимают части тела человека во время стояния или сидения.



9 человек из 10, которые переходят на использование эргономичных клавиатур и мышей, никогда не возвращаются к традиционным моделям¹⁹.



Испытания эргономичных устройств Logitech с помощью датчиков движения

Мышечная активность при использовании эргономичного устройства — это степень вызываемого им напряжения и движения мышц. Чтобы проверить теорию на практике, оценивается изменение производительности. Для этого измеряются два показателя производительности, а также степень уменьшения напряжения для конечного пользователя.

Комфорт хотя и представляет понятие, субъективное по своей природе, но также поддается оценке путем визуального наблюдения и тактильного контроля. Тот факт, что он занимает важнейшее место в концепции создания продукции Logitech, не подлежит никакому сомнению. Если устройством неудобно пользоваться, работники просто откажутся от него. В этом случае рухнет весь замысел.

И, наконец, не следует забывать об общей привлекательности дизайна. Считают ли пользователи устройство красивым, нравится ли оно им? Понимают ли они, для чего предназначен продукт, имеет ли смысл его применение и хотят ли они его использовать? Для пользователя при упоминании эргономичных мышей и клавиатур воображение может рисовать громоздкие устройства причудливой формы, место которых в лаборатории изобретателя, а не в обычном офисе. Эргономичные устройства Logitech бросают вызов таким представлениям.

Уникальный подход наших разработчиков позволяет создавать удобные эстетичные клавиатуры и мыши, которые сотрудники на самом деле готовы использовать.

Умение успешно реализовать три вышеописанных критерия определяет, будет ли включено то или иное устройство в портфель продукции Logitech. Кроме того, эти признаки отличают устройства, которые легко входят в обиход и быстро становятся для пользователей привычными, а потом незаменимыми.

Инструменты от Logitech соответствуют потребностям пользователей и поставленным задачам.

**Оборудование
Logitech
отлично выглядит
и им приятно
пользоваться.**



Современная эргономичная мышь Logitech MX Vertical и разделенная эргономичная клавиатура ERGO K860

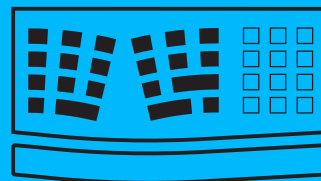
Действительно ли так легко снизить вероятность получения травм на рабочем месте?

Ответ прост. Да. Когда рабочие места оснащают эргономичными устройствами, у сотрудников начинают вырабатываться более здоровые привычки и меняется отношение к работе. Ниже приводятся рекомендации, которые могут усилить и ускорить положительные изменения в поведении сотрудников при внедрении принципов эргономики в организации.

1. **Главное — просвещение.** Необходимо постоянно обучать сотрудников и рассказывать им о важности эргономичного оборудования.
2. Документирование политик в отношении эргономики **для повышения осведомленности сотрудников.**
3. Изменения в поведении наступают тогда, когда люди понимают, что эргономичные клавиатуры и мыши позволяют сидеть в естественной позе, с правильной осанкой. **Чтобы поверить, необходимо ощутить.**

Оснащая рабочие места проверенным эргономичным оборудованием с привлекательным дизайном, работодатели получают еще одно преимущество: работники понимают, что их здоровье и потребности важны для руководства, и для них делается больше, чем просто требуется по инструкции. В результате поднимается моральный дух в коллективе и улучшается настроение сотрудников, что служит основой для более продуктивной работы.

Примерно 4 из 10 американцев утверждают, что боль отрицательно сказывается на их настроении, двигательной активности, качестве сна, способности работать и получать удовольствие от жизни²⁰. Для таких людей эргономичные решения могут стать фактором, меняющим жизнь. Помимо всего прочего, они смогут эффективно выполнять возложенные на них задачи. При этом, что еще важнее, они получают возможность работать спокойно.



Разделенная эргономичная клавиатура Logitech ERGO K860

Изогнутая конструкция с разделенным буквенно-цифровым блоком клавиш способствует здоровой осанке

Мягкая подставка для запястий обеспечивает максимальный комфорт и снижает усталость запястий на 54 %²¹



Благодаря регулируемому углу наклона подставки (0°, -4°, -7°) можно подобрать удобное положение для любого пользователя





Эргономика сегодня имеет большое значение для завтрашнего дня

После внедрения удобных эргономичных решений обстановка в офисе значительно улучшится во всех смыслах.

- Сотрудникам предоставляются более комфортные условия, повышающие производительность труда.
- Применение продуманных решений для улучшения физического состояния сотрудников может в итоге сделать их более здоровыми и повысить их благополучие.
- Сокращение расходов на лечение и оплату больничных положительно влияет на финансовые результаты деятельности компании.

Мыши и клавиатуры серии Logitech Ergo способствуют улучшению осанки, снижению мышечного напряжения и ощущению комфорта²¹. Положительный настрой сотрудников и хорошая прибыль гарантируют, что компании смогут уверенно встретить завтрашний день, каким бы он ни был.

Дополнительные сведения о серии устройств Ergo от Logitech можно найти на странице **Logitech.com/ergoseries**

Когда сотрудники считают, что их здоровье не является приоритетом для компании, это часто затрудняет коммуникацию.

> **25 % работодателей на сегодняшний день не информируют сотрудников о политиках компании в отношении эргономики**

> **30 % из них сообщают такие сведения только во время инструктажа новых сотрудников¹⁹, когда последние знакомятся с огромным объемом других материалов. Улучшение коммуникации может способствовать сокращению разрыва между усилиями работодателя и восприятием нововведений сотрудниками, повышая общее благополучие всей компании.**

1 Исследование Health at the Workplace (Здоровье на рабочем месте), 2019 г.

2 European Agency for Safety and Health at Work (Европейское агентство по безопасности и гигиене труда)

3 Tindula, Rob. Is Your Employer Responsible for Ergonomic Related Injuries? (Роб Тиндула. Несет ли ваш работодатель ответственность за получение травм при нарушении норм эргономики на рабочих местах?) Thrive Global, 2 ноября 2018 г., <https://thriveglobal.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-related-injuries/>

4 Corporate Wellness Services in the US, IBIS World Industry Report OD4621 (Оздоровительные программы для сотрудников компаний в США, отраслевой аналитический отчет IBIS World OD4621), февраль 2016 г.

5 Accenture, исследование здоровья и благополучия для работодателей, США, 2016 г.

6 https://www.researchgate.net/figure/incidence-of-carpal-tunnel-syndrome-by-age-group_tbl2_23951500

7 Индекс безопасности рабочих мест, Liberty Mutual, 2018 г.

8 Journal of Occupational Rehabilitation (Журнал о профессиональной реабилитации), 2002 г.

9 Собственное исследование Logitech, 2019 г.

10 McKinsey & Company, 2018 г.

11 The Employee Expectations Report (Аналитический отчет об ожиданиях сотрудников), Peakon, 2020 г. https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/materials.peakon.com/content/employee_expectations_2020.pdf

12 Deloitte, Well-being: A Strategy and a Responsibility (Делойт, Благополучие: стратегия и ответственность), 28 марта 2018 г., <https://www2.deloitte.com/insights/us/en/focus/human-capital-trends/2018/employee-well-being-programs.html>

13 Die Entwicklung der Büroarbeit. Industrieverband Büro und Arbeitswelt, 2020 г. https://iba.online/site/assets/files/5013/iba_studie_2020_final.pdf

14 Health at work (Здоровье на работе), 2019 г.

15 Управление по технике безопасности и гигиене труда США <https://www.osha.gov/dcspp/smallbusiness/safetypays/estimator.html>

16 Panteia на основе данных пятого (2010 г.) и шестого (2015 г.) этапов Европейского исследования условий труда (EWCS), согласно документу «Work-related MSDs: prevalence, costs and demographics in the EU» (Заболевания костно-мышечной системы при нарушении условий труда: распространенность, затраты и влияние на демографическую ситуацию в ЕС), European Agency for Safety and Health at Work (Европейское агентство по безопасности и гигиене труда), Люксембург, 2019 г. <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

17 Work-related MSDs: prevalence, costs and demographics in the EU (Заболевания костно-мышечной системы при нарушении условий труда: распространенность, затраты и влияние на демографическую ситуацию в ЕС), European Agency for Safety and Health at Work (Европейское агентство по безопасности и гигиене труда), Люксембург, 2019 г. <https://osha.europa.eu/de/publications/summary-msds-facts-and-figures-overview-prevalence-costs-and-demographics-msds-europe/view>

18 По сравнению с обычной мышью, оснащенной датчиком с уровнем чувствительности 1000 точек на дюйм.

19 Количественное исследование, самостоятельно проведенное компанией Logitech среди руководящих работников и конечных пользователей, 2019 г.

20 ABC News /USA TODAY /Onpoc Stanford Medical Center: PAIN (Боль), <https://abcnews.go.com/images/Politics/979a1TheFightAgainstPain.pdf>

21 По сравнению со стандартной клавиатурой Logitech без подставки для запястий