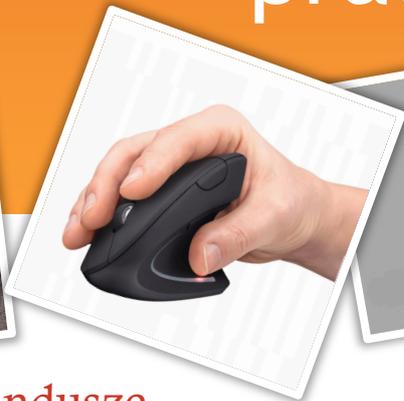


# Pracownicy MOPS w Czeladzi mają ergonomiczne stanowiska pracy!



## Pozyskane fundusze

30 listopada zakończył się projekt dedykowany pracownikom Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Czeladzi.

Projekt pod nazwą „Inwestycja w zdrowie pracowników kapitałem pracodawcy MOPS Czeladź” został pozytywnie oceniony i uzyskał dofinansowanie w konkurencyjnym naborze ze środków Unii Europejskiej na lata 2014-2020, w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Na podstawie przeprowadzonej na początku 2023 roku analizy występowania niekorzystnych czynników zdrowotnych na stanowiskach biurowych w MOPS w Czeladzi, zaplanowano szkolenia dla pracowników oraz modernizację 37 stanowisk pracy polegających na ergonomicznym wyposażeniu w biurka i fotele.

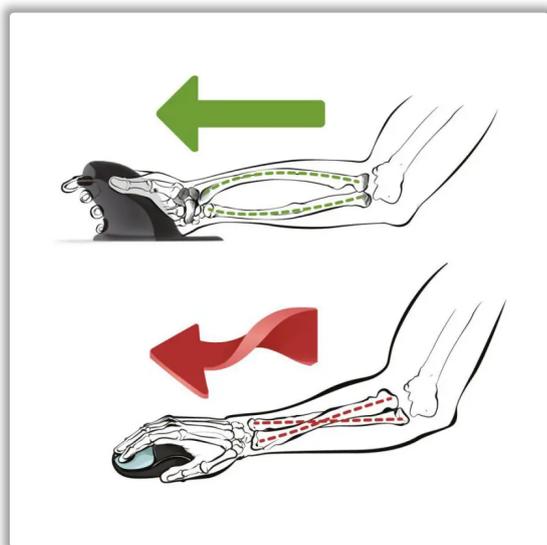
Koszt całego przedsięwzięcia wyniósł 256 117,50 zł, z czego dotacja z UE stanowiła 217 699,87 zł.



*Pracownicy otrzymali biurka z elektryczną regulacją wysokości, umożliwiającą pracę nawet w pozycji stojącej. Biurko posiada panel sterowania z systemem 4 parametrów wysokości dostosowanych do preferencji i potrzeb użytkownika. Zakup biurek elektrycznych o wysokich parametrach użytkowych i jakościowych zapewni trwałość ich użytkowania na wiele lat.*

## Czym jest ergonomia?

Ergonomiczne stanowisko pracy to takie, które jest optymalnie dostosowane do potrzeb pracującej przy nim osoby. Celem jest ochrona osób pracujących przed szkodami fizycznymi, nawet przy długotrwałym wykonywaniu pracy, ale także zapewnienie zdrowia psychicznego, a tym samym umożliwienie wydajnego i bezbłędnego wykonywania pracy. Federalny Instytut Bezpieczeństwa i Higieny Pracy (BAUA) definiuje ergonomię jako „teorię, która stosuje zasady, dane i metody do projektowania systemów pracy w celu optymalizacji dobrostanu ludzi i wydajności całego systemu”. Ergonomia może być ogólnie postrzegana jako subdyscyplina bezpieczeństwa i higieny pracy.



*Krzesła biurowe zostały wymienione na ergonomiczne, które znacznie podniosą komfort pracy oraz będą zapobiegać bólom kręgosłupa na jakie uskarżają się pracownicy. Ergonomiczne krzesło pozwala na osiągnięcie efektu optymalnego dopasowania do kręgosłupa użytkownika, co ułatwia przyjmowanie prawidłowej postawy ciała, zapobiega nadwyrężaniu szyi, ramion i dolnego odcinka pleców podczas wielogodzinnej pracy w wymuszonej pozycji ciała bez odczuwania dolegliwości bólowych, niweluje napięcie określonych partii mięśni wywołanych przez skurcze izometryczne.*

*Pracownicy otrzymali bezprzewodowe myszy komputerowe o ergonomicznej pionowej konstrukcji, która wymusza naturalną pozycję ręki. Zmniejsza obciążenie spowodowane powtarzającymi się ruchami. Pomaga zapobiegać urazom ramion oraz szyi związanych z postawą. Dzięki ergonomicznej myszy nadgarstek pozostaje w zrelaksowanej, naturalnej pozycji, bez konieczności skręcania. W efekcie wyraźnie odciąża ścięgna, dłoń i ramię, znacznie poprawiając jakość pracy.*



## Szkolenia

Pracownicy uczestniczyli w szeregu szkoleń związanych z ergonomią pracy, które dotyczyły:

- profilaktyki zachowań w miejscu pracy by zadbać o zdrowy kręgosłup i wzrok,
- radzenia sobie z trudnymi emocjami w pracy, wypaleniem zawodowym,
- profesjonalnej obsługi klienta MOPS.



Szkolenia dostarczyły wiedzy pracownikom jakie ćwiczenia wykonywać podczas pracy, aby odciążyć odcinek szyjny kręgosłupa oraz jak zachować prawidłową, zdrową postawę przy biurku.

Średni koszt udzielonego wsparcia przypadający na jednego pracownika to ok. 5 400 zł. Bez pozyskanego dofinansowania z inicjatywy Dyrektora MOPS Pani Anety Jóźwin-Rybskiej, zakup wysokiej jakości sprzętu ergonomicznego nie byłby możliwy.

Należy wspomnieć, że projekt w szczególności odpowiada na potrzeby osób po 50. roku życia i w rezultacie pozwala na pozostanie w zatrudnieniu, dzięki wyeliminowaniu negatywnych, zdrowotnych czynników ryzyka w miejscu pracy.

Dotychczasowe biurka i fotele, które zastąpił ergonomiczny sprzęt zostały przekazane jednostkom organizacyjnym Miasta Czeladź m.in. szkołom i przedszkolom.