



ARBERGO

Arbeidsergonomi på stående fot



I minst 100.000 år ...



I minst 100 000 år har mennesket utviklet seg som tobeint skapning. Vi er skapelsens kanskje mest utviklede balansekunstner. Vi kan hoppe, klatre, springe, gå og stå med fullstendig balanse. Vi har et meget høyt utviklet styre- og kontrollsystem for å kunne oppnå dette. Sensorer i fotsåler, ledd, nakke samt syninstrykk og erfaringer er bestandsdeler i dette systemet. Vi justerer kroppsholdningen automatisk och ubevist, avhengig av underlaget.

Det normale for oss under hundretusenvis av år har vært en svakt framoverbøyd kroppsholdning - det gir oss den beste utgangspunktet for balanse. Vår rygg er konstruert for denne svakt framoverbøyde kroppsstilling. Loddlinjen går mitt igjennom foten og kroppsvekten fordeles således på hele foten. Dette er den optimale kroppsholdningen. En S-form på ryggsøylen gir den mest heldige belastningen på diskarna og gir mest rom for demping i våre diskar.



Vi etterligner naturens
underlag ...

EPDM er den gummisort som tåler bevegelse best. Det er samme gummikvalitet som eksempelvis brukes til lister i bildører.

Vår EPDM-cellegummi tåler meget hård slitasje. I 1994 fikk vi tilliten og ansvaret å levere arbergomatter til Volvo i Köping, Sverige. Tross hård slitasje fra skiftarbeid, har disse arbergomattene fortsatt igjen sine gode ergonomiske egenskaper.

Helt siden industrialismens barndom har vi arbeidet på hårdt underlag med ømme rygger og føtter ...



Hvordan reagerer kroppen ?

Når man står på et hårdt gulv slår en annen ubevisst refleks til. Styre- og kontrollsystemet regner ut at det stabile underlaget gjør det mulig å spare energi gjennom å ha vekten gjennom skjelettet. Man står på hælene, har loddlinjen gjennom skjelettet i beina, bekkenet tippes bakover, svanken rettes ut og man blir "rett i ryggen".

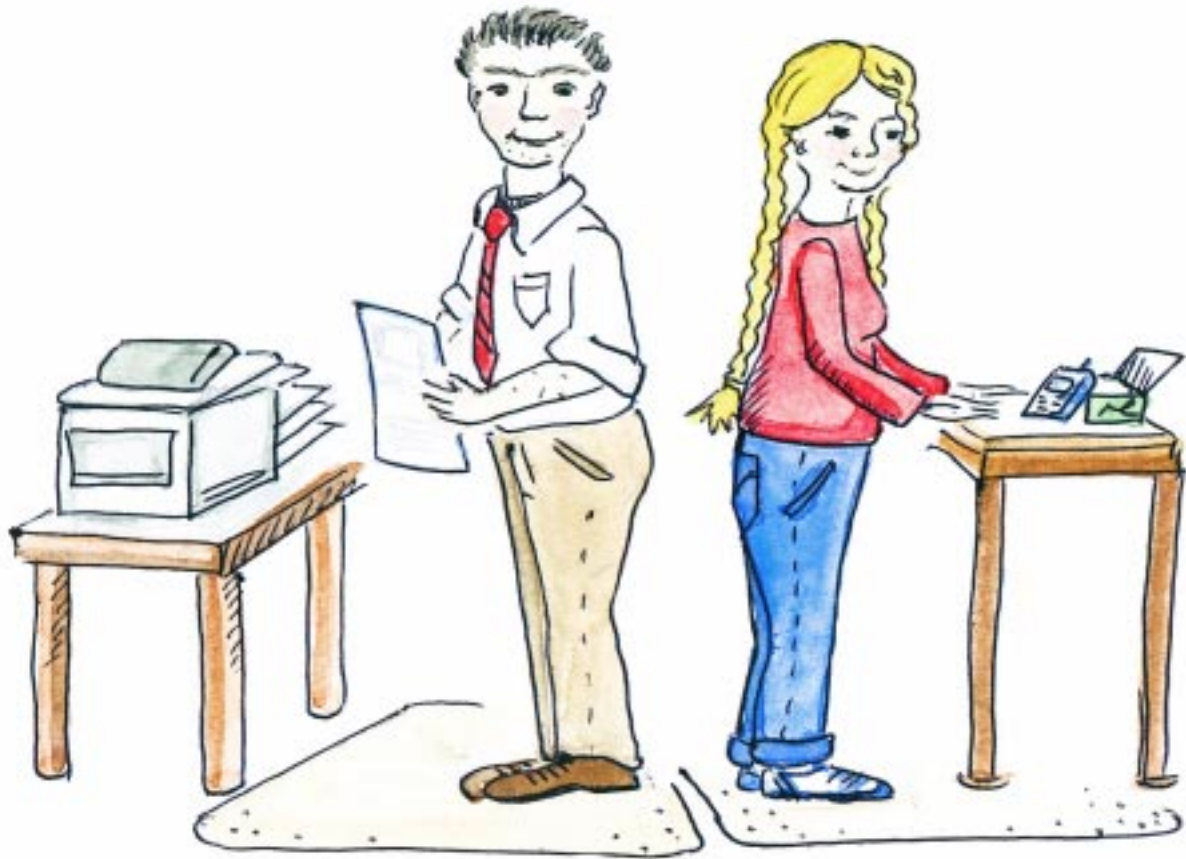
Vår rygg er ikke skapt for denne arbeidsstilling. Ryggen er derimot konstruert for en svakt framoverbøyd holdning. Når man står på et hårdt underlag overbelastes framfor alt lendryggen og hoftepartiet. Hele vekten er på hælen - man står praktisk talt som på stykker og overbelaster dermed hælen. Kneleddene havner da i ytterleie og overbelastes.



Vanlige symptomer:

- Korsryggsproblem
- Hofteproblem
- Kneproblem
- Vont i hælene
- Hovne og brennende føtter
- Beinsmerte!

Løsningen er å lure energisparerefleksene ...



Hva er hemmeligheten?

På en arbergomatte kan man ikke stå på hælene - det føles som om man skal falle bakover. Man tvinges til å fordele kroppsvekta på hele foten for å kunne holde balansen. Dette kommer av den spesielle undersiden på våre matter - et celle-EPDM som har låste celler. Når man står på en arbergomatte komprimerer man luft, hvilket gjør at underlaget blir instabilt, man bytter kroppsstilling og man må balansere. Belastningen på ryggen, hoftepartiet, knærne og hælene minsker. Balanseringsbevegelsene gjør ofte at man den første uka får gangsperre.

Hæltesten

Man finner ut om en arbeidsplassmatte gir ønsket effekt gjennom hæltesten:

A. Stå først ute på gulvet og kjenn etter hvordan du står og hvor du plasserer kroppsvekten - dvs på hælen.

B. Still deg deretter på arbeidsplassmatta for å se om du kan stå på samme måte.

På ei arbergomatte føles det som om man skal falle bakover og derfor flytter man automatisk over kroppsvekten til hele foten.

Hvordan fungerer det ?

Dette at man balanserer gjør at blodsirkulasjonen kommer igang i beina. Venepumpen begynner å fungere ettersom underlaget er stabilt og foten balanserer - det gjør at musklene arbeider hele tiden. De pulserende muskelbevegelsene pumper opp blodet fra føttene til hjertet. Risikoen for å få åreknuter minsker. Den økte blodsirkulasjonen gjør at man blir mer våken - også mentalt.

Arbeidsproduktiviteten øker. En mindre mengde forbrenningsprodukter (f eks melkesyre) blir igjen i musklene p g a den økte blodsirkulasjonen.

Jo mer stillestående arbeidet er, desto tykkere bør maten være for på den måten å øke fotens balansering.

Ettersom man må balansere minskar den statiske belastningen på muskler og ledd. Den statiske belastningen på musklene så langt opp som til korsryggen halveres på en arbergomatte sammenlignet med å stå på et betonggulv.

Hvilke er våre sterke sider?

Ergonomi

Arbergomattene fins i tre tykkelser for forskjellige typer av stillestående arbeid.

PREMIUM for stillestående arbeid, f.eks. i ei ekspederingskasse.

MEDIUM for arbeid der man beveger seg i et begrenset område - noen skritt.

LIGHT for arbeid der man beveger seg mye til begge sider.

Arbeidsmiljøet

Det fins et stort antall ulike typer av gummierte overflater. Dette for at matten skal passe til forskjellige typer av arbeidsmiljøer og arbeidssituasjoner. F.eks. oljeresistent overflate til miljøer med oljesøl o.s.v.

Miljø

Mattene produseres av miljøvennlig gummi og vi er også det eneste firma som framstiller en del matter av resirkulert gummi. Vi arbeider utelukkende med gummi. PVC eller polyuretan inngår ikke i våre matter.

Sikkerhet

Mattene er fasede og har avrundede hjørner. Det innebærer at det går utmerket å dra opp stoler og vogner på dem.

Fleksibilitet

Vi skreddersyr arbergomattene etter Deres arbeidsplass. Om Dere arbeider fram en tegning eller et mønster så produserer vi matter etter ønske!

Bredt sortiment

Flere typer av matter i opp til tre tykkelser gjør at vi klarer de fleste miljøer. Vi har dessuten et antall spesialløsninger.

Kvalitet

10 års erfaring og produktutvikling har resultert i arbergomatter med meget høy kvalitet med tanke på langvarig bruk og pålitelig ergonomi. Våre produkter leveres med 5 års fabrikkgaranti. Som en ekstra kvalitetssikring merker vi alla våre leveranser med en ID-etikett.

Forskning

Vi har tatt initiativet til og deltar også selv i den verdensledende forskningen om den negative påvirkning et stillestående arbeid har på menneskekroppen og hvordan arbeidsplassmatter skal være konstruert for å gi best mulig avlastning.



Hvor lønnsomt er det ?

Arbergomatten gir økt produktivitet på grunn av minsket tretthet. Den reduserer også korttids- og langtidssykefravær på grunn av mindre statisk belastning på muskler og ledd.

1 % produktivitetsøkning motsvarer 5 minutter pr. dag. Den produktivitetsøkningen har betalt investeringen 4 ganger første året. På arbeidsplasser der man står hele dagen kan produktivitetsøkningen bli det mangedobbelte.

En halv dags sykemelding tilsvarer utgiften for én arbeidsplassmatte. En ukes sykemelding beregnes å koste, ifølge trygdekontoret, 12 500 kr. En lengre tids sykemelding beregnes å koste bedriftene mellom 150 000 og 200 000 kroner. (Sverige)

Minsker denne risikoen med 1 % har matten betalt seg selv. Vi har mange vitnemål fra fornøyde bedriftsledere, deres ansatte og bedriftshelsetjenestepersonal som kan fortelle om langtidssykemeldte som t.o.m. har kunnet gå tilbake til sitt heltidsarbeid etter at man gikk til anskaffelse av arbergomatter.

85 % av det totale antallet sykedager årsakes av belastningsskader, ifølge Arbeidsmiljøverket. 20 % av alle arbeidsskader er belastningsskader.

Ifølge en tysk undersøkning er 35 % av alle sykefravær relatert til stående arbeid.

Skreddersydde løsninger

Tilpassning av en arbeidsplass innebærer å ha rett tykkelse på matta i forhold til arbeidets bevegelighet; å ha rett overflate avhengig av miljøet generelt og rett utforming slik at matta dekker det område man står på. Vi produserer mot kundeordrer og etter de mål og former på mattene som kunden har behov for.



Våre erfarne selgere hjelper gjerne til å velge rett matte!



Premium 14 - 15 mm;
passende for stillestående arbeid.



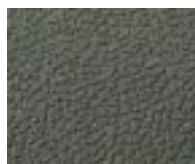
Medium 11 - 12 mm;
passende når man beveger seg innenfor et begrenset område - noen skritt.



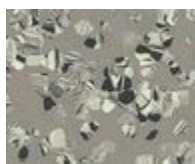
Light 8 - 9 mm; passende ved arbeid som innebærer at man flytter seg mye sidelengs.



A4: Oversiden av SBR-gummi med preget overflate i et flertall farger. Middels stor friksjon. Passer til lager og kontor, kan også utmerket vel brukes i resepsjoner og kassamiljøer. Lett å rengjøre.



REBELL: Oversiden av slitesterk resirkulert gummi med narvad, sklisikkert belegg. Passer ypperlig i industrimiljøer med ubetydelige innslag av olje, men med krav på meget høy friksjon, f.eks. snekkerverksteder.



A5: Oversiden av nitrilgummi. Flakmønstret i flere farger. Lett å rengjøre.



RELIEF NITRIL: Oversiden av oljeresistent nitrilgummi med svart dørkplatemønstret belegg, middelstor friksjon. Passende i miljøer der det forekommer olje og fett.



FLEX: Overflate av slitesterk resirkulert gummi med et jevnt ruglete belegg. Anvendelig i industrimiljø med ubetydelige innslag av olje.



RELIEF SBR: Oversiden av SBR-gummi med dørkplatemønstret belegg, middelstor friksjon. Tåler de fleste kjemikalier samt olje og fett i mindre mengder. Tåler også sveiselopper og dreiespon. Fins i fargene svart og grå. Grå er strømisolerende.



ERGOSTAT/ERGOSTAT Plugged: Passande i elektronikk- og datamiljøer. Oversiden er belagt med oljeresistent elektrisk ledende nitrilgummi med dørkplatemønstret belegg.

Spesialmatter:

Vi har et antall spesialmatter for svømmehaller, våtrom m.m. Fortell oss om Deres behov - vi har garanterte løsningene!



ESD/ESD Plugged: Passende i elektronikk- og datamiljøer. Oversiden av SBR-gummi med slett farget belegg med grafittprikker.

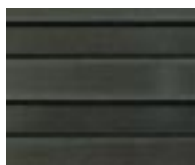
Homogene matter



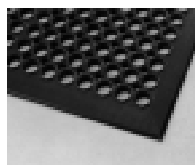
GRIPPER: Gripper produseres av slitesterk resirkulert gummi og har et bredriflet, ekstra sklisikkert belegg. Anvendelig i miljøer med f.eks. mye aluminiumfliser men med minimale innslag av olje.



BUBBLE-TOP: Helstøpt. Overflate med myke blærer. Anvendelig til miljøer med høye krav på rengjøring. Nitrilvarianten tåler fett. Mattene kan vaskes i oppvaskmaskin. Tåler høytrykksspyler.



GRIPPER NITRIL: Oversiden av oljeresistent nitrilgummi med bredriflet, ekstra sklisikkert belegg. Passende i miljøer med skjærevæsker. Nitrilmatten tåler de fleste kjemikalier samt sveiselopper og dreiespon.



SAFE-STEP: Drenerende ringgummimatte. Tåler sveiselopper og dreiespon. Finnes i fargene svart og terrakotta. Den terrakottafargede er produsert av oljeresistent nitrilgummi.

ARBERGO AB

Sjöhuset
S-615 32 VALDEMARSVIK
Tel +46 123 198 90 Fax +46 123 198 99
info@arbergo.se

www.arbergo.se