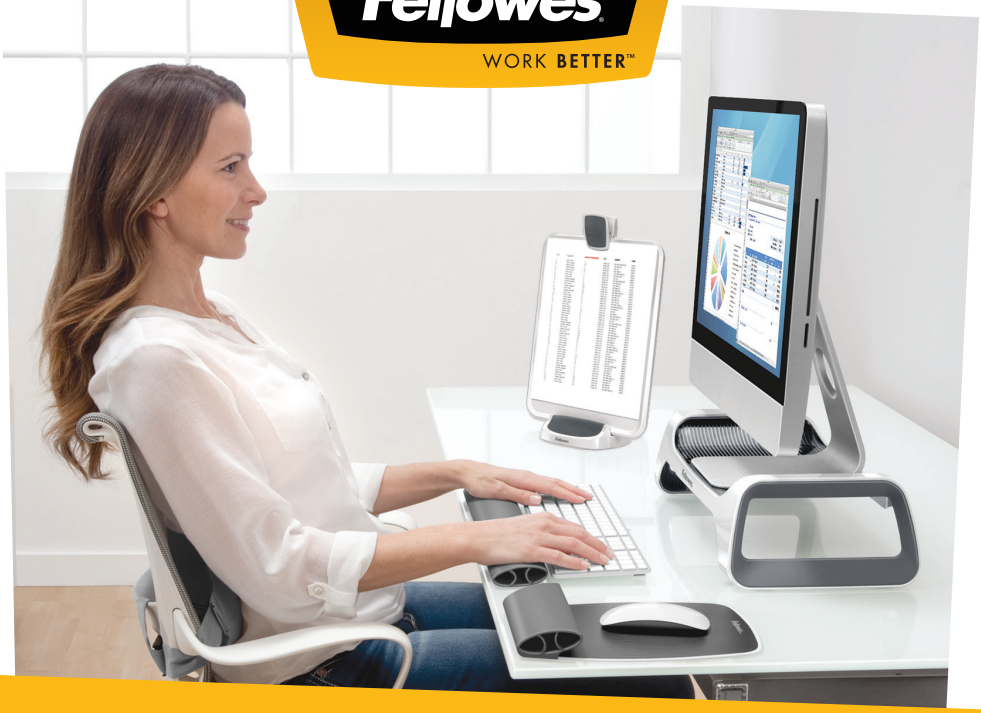
Fellowes
WORK BETTER™



Ergonomia w domu i biurze

Jak stworzyć komfortowe miejsce do pracy?

Poradnik dla pracownika

ZADBAJ O ZDROWIE
PRACUJ KOMFORTOWO

BĄDŹ ERGO!

www.ergotest.pl

CZYM JEST ERGONOMIA?

Nazwa ergonomia wywodzi się od dwóch greckich słów: ergon - czyn, praca oraz nomos - zwyczaj, prawo, wiedza. W przekładzie na język polski oznacza wiedzę o pracy. W praktyce ergonomia polega na projektowaniu takiego środowiska pracy, które jest dostosowane do indywidualnych potrzeb danej osoby, rodzaju pracy przez nią wykonywanej oraz jej cech antropometrycznych.

CZY PRACA SIEDZĄCA MOŻE BYĆ SZKODLIWA DLA ZDROWIA?

Przyjmuje się, że praca siedząca w biurze jest jedną z najmniej obciążających i szkodliwych dla zdrowia. Czy jest to prawda? Badania szwedzkiego ortopedy Alfa Nachemsona pokazują, że siedzenie w pozycji wyprostowanej **o 40%** bardziej obciąża kręgosłup niż gdy stoimy. Ale to nie wszystko - obciążenie kręgosłupa wzrasta wraz z pochyleniem się w pozycji siedzącej do przodu. W porównaniu do pozycji stojącej obciążenie kręgosłupa wzrasta **o 85 do nawet 175%**. Dla porównania - pozycja siedząca z pochyleniem do przodu jest **o 35-55%** bardziej szkodliwa dla naszego kręgosłupa niż pochylanie się w pozycji stojącej i podnoszenie ciężkich przedmiotów!

Długotrwałe siedzenie jest szkodliwe nie tylko dla kręgosłupa, ale ma również negatywny wpływ na oddychanie, trawienie i każdy inny aspekt zdrowia, wliczając w to pracę umysłową, zaangażowanie i skupienie. Wielu ekspertów, zajmujących się problemami zdrowotnymi nazywa je „nowym paleniem" pod względem wpływu na nasze zdrowie. Długotrwałe siedzenie jest jedną z głównych przyczyn otyłości, chorób serca, raka i cukrzycy.

Czy wiesz, że...?

1 na 3 Europejczyków cierpi każdego dnia na dolegliwości związane z pracą przy komputerze.

60% twierdzi, że ich wydajność i produktywność są znacznie lub umiarkowanie niższe z tego powodu

a **32%** przebywało średnio **2 tygodnie** na zwolnieniu lekarskim!

* Loudhouse Research 2016, na zlecenie Fellowes

PRACA W POZYCJI SIEDZĄCEJ - ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA

Europejczycy spędzają każdego dnia w pozycji siedzącej około 7 godzin pracując na komputerze.

94% z nich przyznaje, że przez większość tego czasu przebywa w pozycji nieruchomej*.

* Loudhouse Research 2016, na zlecenie Fellowes

CUMULATIVE TRAUMA DISORDERS (DOLEGLIWOŚCI POWSTAJĄCE W WYNIKU MIKROURAZÓW)

Cumulative Trauma Disorders to inaczej psychiczne i fizyczne urazy, występujące w stałym miejscu, a wywołane biomechanicznym działaniem na określoną część ciała (plecy, ręce, kark, nadgarstki). CTD różni się od tradycyjnego zmęczenia mięśni tym, że nie objawia się w krótkim okresie. Syndrom CTD powstaje w wyniku powtarzających się niesprzyjających warunków. Tak powstałe urazy są bardzo trudne, a w niektórych przypadkach niemożliwe do wyleczenia. Dlatego tak ważna jest profilaktyka!

WPŁYW NA UKŁAD SZKIELETOWO – MIĘŚNIOWY

To kolejna grupa zagrożeń związanych z pracą przy komputerze. Mimo iż dolegliwości te wydają się błahe, prowadzą do poważnych stanów zwyrodnieniowych w rejonie szyjno - barkowym, palcach i nadgarstkach, okolicach ud i krzyża. Skąd się one biorą? Pracując przy komputerze zmuszeni jesteśmy pozostawać przez długi czas w określonej pozycji oraz wykonywać dokładne ruchy o dużej powtarzalności.

PODSTAWOWĄ PRZYCZYNĄ POWSTAWANIA MIKROURAZÓW MOGĄ BYĆ:

1. **Powtarzający się ruch, taki, jak:** pisanie na klawiaturze, ciągły ruch ręką i ramieniem przy pracy z myszką, sięganie po dokumenty znajdujące się powyżej ramion.

2. **Nacisk na mięśnie i nerwy wywołany przez:** zginanie nadgarstka i opieranie o powierzchnię, ciągły kontakt łokci z blatem, nacisk na mięśnie nóg spowodowany niewielką ilością miejsca pod biurkiem lub brakiem regulacji wysokości / głębokości siedziska.

3. **Nieprawidłowa postawa w trakcie pracy:** brak możliwości położenia stóp płasko na podłodze, garbienie się, pochylanie do przodu, skręcanie tułowia, brak oparcia dla pleców, brak podłokietników, nieprawidłowa wysokość siedziska i blatu.

MOŻLIWE DOLEGLIWOŚCI

Dolegliwości kręgosłupa i pleców, usztywnienie mięśni
Spowodowane przyjmowaniem niewłaściwej pozycji podczas pracy, pochylaniem się do przodu, siedzeniem na krawędzi krzesła, brakiem podłokietników, wyprofilowanego wsparcia pleców lub nieprawidłowej wysokości siedziska.

Zaburzenia krążenia
W kończynach dolnych - rezultat nieprawidłowej pozycji przy komputerze; w górnych - RSI oraz zespołu cieśni nadgarstka.

Repetitive Strain-Injury Syndrom (RSI)
Zespół urazów wywołanych jednostronnym, chronicznym przeciążaniem kończyn górnych na odcinku dłoń - bark.

Zespół cieśni nadgarstka
Następstwo nieprawidłowego ułożenia rąk podczas korzystania z klawiatury (przeguby uniesione ku górze lub zwieszanie rąk). W najwęższym miejscu przegubu dłoni, tzw. kanale nadgarstka, nerwy są zbyt mocno ściśnięte.

Syndrom Sicca
Zauważalne zmniejszenie częstotliwości mrugania spowodowane przez długotrwały kontakt z monitorem.

Zaburzenia widzenia
Przemęczenie oczu wywołane częstymi zmianami ogniskowej oraz wpatrywaniem się na przemian w obiekty mocno oświetlone położone blisko i znajdujące się w oddali, ukryte w mroku.

Zawroty i bóle głowy
Spowodowane przeciążeniem oczu, nieergonomicznym stanowiskiem pracy, częstym korzystaniem z okularów i stresem.

Podrażnienie błony śluzowej oczu, nosa i krtani
Reakcja na duże stężenie ozonu w powietrzu wywołana m.in. przez drukarki laserowe, zanieczyszczone powietrze lub czynniki alergiczne.

Dolegliwości natury psychicznej
Dają o sobie znać na stanowisku pracy lub w jego bezpośrednim otoczeniu. Przypuszczalne przyczyny: stres, zmęczenie, powtarzalność wykonywanych zadań, zła organizacja, brak miejsca.

Czy wiesz, że...?

Tylko 35% pracowników zgłasza przełożonemu dolegliwości związane ze stanowiskiem pracy. Aż 65% badanych cierpi w ciszy.*

*Loudhouse Research 2016, na zlecenie Fellowes

WIEMY, ŻE NAS BOLI ALE...

... bardzo często nie robimy nic lub stosujemy rozwiązania chwilowe, aby poprawić swoje stanowisko pracy. Czy któraś z poniższych sytuacji wydaje się znajoma?

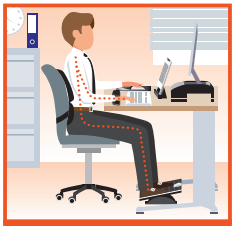
BRAK ERGONOMICZNYCH PRODUKTÓW, BAŁAGAN

STOSOWANIE ROZWIĄZAŃ ZASTĘPCZYCH

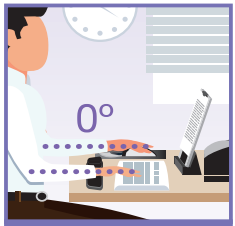
ZŁA POSTAWA W CZASIE PRACY, NIEPRAWIDŁOWE NAWYKI

JEŻELI TAK - ZASTOSUJ METODĘ 4 STREF™ FELLOWES!

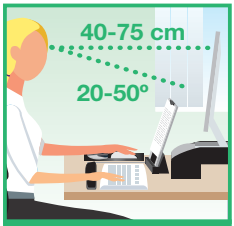
Metoda 4 Stref™ pokazuje jak dostosować miejsce pracy przy komputerze w zależności od zdiagnozowanych problemów zdrowotnych lub/i chęci ich zapobiegania. Dzięki poradom zawartym w tym poradniku możesz w łatwy i szybki sposób zmienić swoje miejsce pracy na ergonomiczne, sprzyjające dobremu samopoczuciu oraz poprawie zdrowia i ogólnego komfortu.



STREFA 1
ZAPOBIEGAJ BÓLOM PLECÓW I NÓG



STREFA 2
ZAPOBIEGAJ BÓLOM NADGARSTKÓW



STREFA 3
ZAPOBIEGAJ BÓLOM KARKU I SZYI

STREFA 4
CZYSTE I ZORGANIZOWANE MIEJSCE PRACY

TAKIE JEST PRAWO!

KONIECZNOŚĆ SPRAWDZENIA STANOWISKA PRACY NAKAZUJE DYREKTYWA UE 90/270/EEC ORAZ ROZPORZĄDZENIE MINISTRA PRACY I POLITYKI SOCJALNEJ (DZ.U. 1998 NR 148 POZ. 973)

OBOWIĄZUJĄCE POLSKIE AKTY PRAWNE:

- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U. z 1998 roku nr 148, poz. 973 z dnia 10 grudnia 1998 r.)
- Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 26 września 1997 r. w sprawie ogólnych przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy, tekst jednolity (Dz.U. z 2003 r. nr 169, poz. 1650 z dnia 28 sierpnia 2003 r.)

STREFA 1 ZAPOBIEGAJ BÓLOM PLECÓW I NÓG

Masz dosyć bólu pleców i opuchniętych nóg?

Siedzenie w fotelu bez odpowiedniego oparcia może powodować osłabienie krążenia, ból pleców oraz ogólne zmęczenie. Jeżeli twoje krzesło / fotel nie posiada wyprofilowanego oparcia dla pleców i możliwości regulacji, zastosuj podnóżek oraz podpórkę pod plecy dla zachowania prawidłowej postawy.

ROZWIĄZANIE

Ważne wskazówki:

- Ustaw wysokość krzesła tak, aby ręce spoczywały na biurku pod kątem prostym lub lekko rozwartym, a kąt zgięcia kolan wynosił około 90°.
- Stopy powinny płasko spoczywać na podłodze. Jeżeli nie jest to możliwe, należy zastosować podnóżek pod stopy.
- Tył kolan nie powinien dotykać siedziska.
- Utrzymuj pozycję opartą w trakcie pracy - upewnij się, że plecy w pełni stykają się z oparciem siedziska.
- Naturalne wsparcie w odcinku lędźwiowym zapewni zastosowanie profilowanej podpórki pod plecy.

Jak pomagają produkty Fellowes:

- Zapewniają odpowiednie wsparcie oraz w naturalny sposób poprawiają postawę, a co za tym idzie krążenie i komfort pracy.
- Niektóre siedziska czy oparcia w krzesłach nie posiadają regulacji lub wyprofilowanie / regulacja nie są wystarczające. Założenie podpórki pod plecy zwiększa komfort opacia i ułatwia przyjęcie prawidłowej postawy.
- Używanie podnóżka w połączeniu z podpórką pod plecy pomaga użytkownikowi w pełni oprzeć plecy o krzesło, minimalizując możliwość przybrania nieprawidłowej postawy.

Wybierając podnóżek:

- zacznij od ustawienia wysokości krzesła i biurka;
- sprawdź ilość miejsca dostępnego pod biurkiem;
- zwróć uwagę na wielkość platformy - stopy powinny całe mieścić się na podnóżku;
- czy chciałbyś mieć podnóżek z ruchomą podstawą czy na stałe ustawionym kątem nachylenia, może chciałbyś mieć możliwość wyboru obu tych rozwiązań;
- czy masz problemy z krążeniem (żylaki, opuchnięte nogi) - wybierz podnóżek z wypustkami masującymi i możliwością kołysania podczas pracy;
- czy z biurka korzysta jedna czy więcej osób - jeżeli więcej wybierz podnóżek z możliwością szybkiej zmiany wysokości np. Foot Rocker.

Wybierając podpórkę pod plecy:

- zwróć uwagę na możliwość montażu na oparciu krzesła - jeżeli krzesło ma bardzo wysoki stały zagłówek, montaż podpórki z trójstronnym mocowaniem może być niemożliwy;
- wielkość krzesła, wyprofilowanie oparcia i głębokość siedziska;
- czy w pomieszczeniu jest zamontowana klimatyzacja / wentylacja, czy fotel zapewnia „wentylację” (szczeliny w oparciu) - jeżeli nie - wybierz podpórkę siatkową - idealne rozwiązanie nie tylko na tradycyjne stanowisko, ale także do samochodu;
- czy podpórka będzie na stałe zamocowana na krześle (wybierz wtedy większą) czy jest potrzebna wersja przenośna (mniejsza z szybkim systemem montażu na każdym krześle).

PRODUKTY POLECANE:

Podpórka profesjonalna

Wypełnienie z pianki pamięciowej idealnie dopasowuje się do krzywizny pleców. Potrójne mocowanie zapewnia stabilność zawieszenia i łatwy montaż. Z powłoką antybakteryjną MICROBAN®.

SKU 8041801

Podpórka siatkowa profesjonalna

Siatkowy materiał dopasowuje się do konturów ciała zapewniając wsparcie i wentylację. Zdejmowane podparcie odcinka lędźwiowego z regulacją wysokości. Potrójny system mocowania.

SKU 8029901

Podpórka siatkowa

Siatkowy materiał dopasowuje się do konturów ciała zapewniając wsparcie i wentylację. Boczne wkładki delikatnie modelują kontur ciała zwiększając komfort oparcia. Potrójny system mocowania zapewnia stabilność. Duża powierzchnia podparcia. Możliwość zastosowania w samochodzie.

SKU 9191301

Podpórka PlushTouch™

Unikalna technologia FoamFusion™ zapewnia komfortowe i miękkie wsparcie dla Twoich pleców. Szybki i łatwy montaż - regulowany pasek z klamrą pozwala umieścić podpórkę dokładnie na wysokości odcinka lędźwiowego. Nowoczesne wzornictwo – pasuje do innych produktów z serii PlushTouch™.

SKU 8026501

Podpórka ergonomiczna

Wykonana z materiału siatkowego - pozwala na swobodną cyrkulację powietrza i komfort pracy. Łatwy sposób mocowania do dowolnego krzesła za pomocą poprzecznej elastycznej taśmy. Możliwość zastosowania w samochodzie.

SKU 8036501

Podpórka lędźwiowa I-Spire™

Wypełnienie piankowe zapewnia komfortowe wsparcie. Szybki i łatwy montaż - regulowany pasek z klamrą pozwala umieścić podpórkę dokładnie na wysokości odcinka lędźwiowego. Oddychająca, siatkowa tkanina zwiększa komfort. Minimalistyczne, nowoczesne wzornictwo.

SKU 8042201 szara

SKU 8042301 czarna

FIRA
Part of the Exova Group

Podnóżek energetyzujący

Gumowa powierzchnia masująca do stóp. Zmienny kąt nachylenia (do 25°) pozwala na ruchy kołyszące poprawiające krążenie. Nożycowy system ustawienia wysokości na 3 poziomach: 100, 135 i 165 mm.

SKU 8068001

MICROBAN FIRA
Part of the Exova Group

Podnóżek MICROBAN®

Baza o dużej powierzchni. Regulowany kąt nachylenia (płynnie do 30°) i wysokości (3 pozycje: 108, 127 i 146 mm). Możliwość blokady kąta nachylenia. Z powłoką antybakteryjną MICROBAN®.

SKU 8035001

FIRA
Part of the Exova Group

Podnóżek ergonomiczny

Trwała i mocna konstrukcja. Powierzchnia z wypustkami umożliwia masaż stóp. Regulacja wysokości (2 pozycje: 85 i 105 mm) oraz kąta nachylenia (płynnie do 22°). Ekologiczny - wykonany z tworzywa w 100% z recyklingu.

SKU 48121-70

CO MÓWI PRAWO?

4. 3. Wysokość stołu oraz siedziska krzesła powinna być taka, aby zapewniała:

a) naturalne położenie kończyn górnych przy obsłudze klawiatury, z zachowaniem co najmniej kąta prostego między ramieniem i przedramieniem,

...

c) odpowiednią przestrzeń do umieszczenia nóg pod blatem stołu.

7.1. Na życzenie pracownika a także, gdy wysokość krzesła uniemożliwia pracownikowi płaskie, spoczynkowe ustawienie stóp na podłodze, stanowisko pracy należy wyposażyć w podnóżek.

7.2. Podnóżek powinien mieć kąt pochylenia w zakresie 0 - 15°, a jego wysokość powinna być dostosowana do potrzeb wynikających z cech antropometrycznych pracownika.

7.3. Powierzchnia podnóżka nie powinna być śliska, a sam podnóżek nie powinien przesuwać się po podłodze podczas używania.

Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1.XII.1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U. 1998 nr 148 poz. 973)

FIRA
Part of the Exova Group

Podnóżek odświeżający

Otwory wentylacyjne umożliwiają krążenie powietrza wokół stóp. Przesuwana platforma pozwala na płynne ustawienie kąta nachylenia do 22°. Możliwość ustawienia wysokości - 2 pozycje: 95 i 135 mm. Dwie powierzchnie masujące pomagają w uzyskaniu prawidłowej pozycji stóp.

SKU 8066001

ERGONOMICS EXCELLENCE FIRA

FIRA
Part of the Exova Group

Podnóżki FOOT ROCKER

Płynny kąt nachylenia - kołyszące ruchy poprawiają krążenie i redukują zmęczenie nóg. Bieżnik na płozach zapobiega przesuwaniu się podczas kołysania. Dwie wysokości (65 i 95 mm) - aby je zmienić wystarczy obrócić podnóżek. Może służyć do masażu stóp.

SKU 8023901 standardowy
SKU 8024001 kompaktowy

Podnóżek I-Spire™

Zapewnia dodatkowe wsparcie dla nóg i stóp podczas pracy. Współczesny i stylowy wygląd podnóżka pasuje do wnętrza każdego biura i domu. Gumowa powierzchnia zapobiega ślizganiu się stóp. Łatwa do czyszczenia powierzchnia.

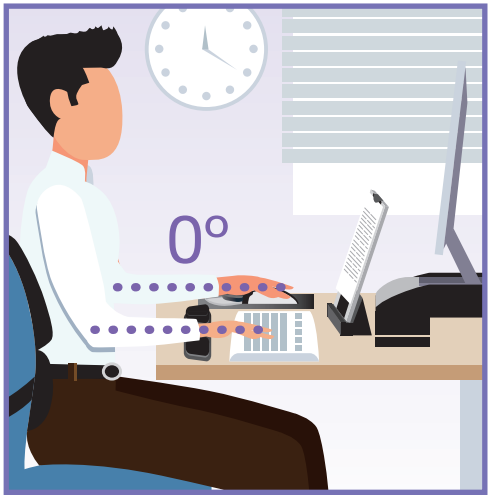
SKU 9361701 biały
SKU 9479501 czarny

STREFA 2 ZAPOBIEGAJ BÓLOM NADGARSTKÓW

Problem z bólem w nadgarstkach?

Pisanie na komputerze lub laptopie przez wiele godzin może powodować ból lub mrowienie w obrębie palców, dłoni i nadgarstków. Stosowanie podkładek przed klawiaturę pozwala unieść nadgarstki zapewniając kąt 0° między dłonią, a przedramieniem i pomaga eliminować bolesne punkty uciskowe, łagodzić ból i dyskomfort oraz zapobiegać potencjalnym urazom.

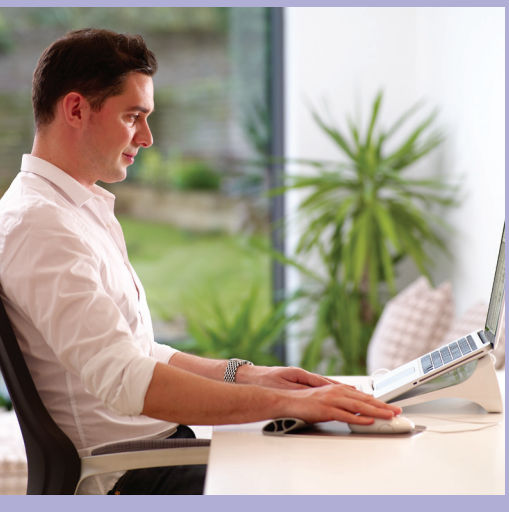
ROZWIĄZANIE



Ważne wskazówki:

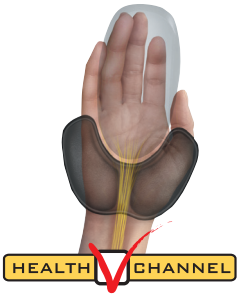
- Przedramiona utrzymuj równolegle do podłogi tworząc z ramieniem kąt 90 -105°, dłonie na wysokości lub nieco poniżej poziomu łokci. Ustaw odpowiednią wysokość krzesła i biurka.
- Nie opieraj nadgarstków bezpośrednio o krawędź czy blat biurka, nie zwieszaj rąk nad klawiaturą.
- Kąt pomiędzy dłonią a nadgarstkiem w trakcie pracy powinien wynosić 0°.
- Fotel ergonomiczny powinien być wyposażony w podpórki przedramion z możliwością regulacji zarówno ich wysokości, jak i odległości od siedziska.
- Pracując na laptopie przez dłuższy czas korzystaj z zewnętrznej klawiatury z regulacją kąta nachylenia.

Sprawdź, czy Twoje stanowisko jest ergonomiczne - wypełnij ankietę na: www.ergotest.pl



Jak pomagają produkty Fellowes:

- Wspomagają w naturalny sposób utrzymanie komfortowego ułożenia rąk.
- Zapobiegają powstawaniu napięcia i ucisku w obrębie nadgarstków.
- Zapewniają pełne wsparcie w trakcie pracy - w ofercie znajdują się zarówno podkładki przed klawiaturę, jak i pod mysz oraz nadgarstek.
- **Pamiętaj o prawidłowym ułożeniu dłoni na podkładce. Podpórka powinna znajdować się w dolnej części dłoni - nie bezpośrednio w obrębie zgięcia nadgarstka.**



Tunel Health-V™ pomoc dla nadgarstków

Specjalnie opatentowany Tunel Health-V™ w podkładkach Fellowes zapobiega nawet przypadkowemu uciskowi na nerw pośrodkowy, dzięki czemu pomaga zapobiegać dolegliwościom i urazom takim, jak np. zespół cieśni nadgarstka.

Wybierając podpórkę ergonomiczną pod dłoń / nadgarstek zwróć uwagę na:

- ergonomiczne rozwiązania naturalnie pomagające w korzystaniu z podkładki (szczelina Health-V™ czy podkładka typu Palm poruszająca się wraz z dłonią / myszką, podkładka z pianką pamięciową);
- ochronę antybakteryjną i możliwość łatwego czyszczenia;
- wagę i wymiary, np. czy łatwo zmieści się w torbie wraz z laptopem.

NIEPRAWIDŁOWE UŁOŻENIE DŁONI - UNIKAJ:

PRODUKTY POLECANE:

■ **SKU 9180101**
grafitowa Fabrik

■ **SKU 9180301**
czarna Fabrik

■ **SKU 9180701**
czarna Crystal

■ **SKU 9180601**
niebieska Crystal

Podkładki Health-V™ typu PALM

Konstrukcja ze szczeliną Health-V™ eliminującą ucisk w obrębie kanału nadgarstka. Wbudowana w materiał powłoka antybakteryjna MICROBAN®. Cienka baza, z ruchomą podpórką pod nadgarstek - idealna do zabrania wraz z laptopem.

■ **SKU 9181201**
czarna Fabrik

■ **SKU 9184001**
grafitowa Fabrik

■ **SKU 9182201**
niebieska Crystal

■ **SKU 9182801 czarna Fabrik**

■ **SKU 9183801 grafitowa Fabrik**

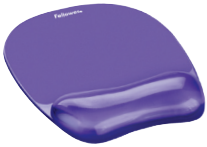
■ **SKU 9183101 niebieska Crystal**

Podkładki Health-V™

Konstrukcja ze szczeliną Health-V™ eliminującą ucisk w obrębie kanału nadgarstka. Wbudowana w materiał powłoka antybakteryjna MICROBAN®. Antypoślizgowa podstawa. **Seria Fabrik:** wypełnienie z pianki pamięciowej dostosowuje się do kształtu dłoni użytkownika zapewniając delikatne podparcie. Zatrzymuje ciepło ciała i usprawnia krążenie. Miękki, miły w dotyku materiał wierzchni z Lycrą®. **Seria Crystal:** wypełnienie podpórki żelowe. Łatwa do czyszczenia powierzchnia.

■ **SKU 9114120**
niebieska

■ **SKU 9112101**
czarna



■ **SKU 9144104**
fioletowa

■ **SKU 91177-72 niebieska**

■ **SKU 9113709 niebieska**

Podkładki żelowe CRYSTAL

Wykonane z przezroczystego materiału, łatwe do czyszczenia, miłe w dotyku. Antypoślizgowa podstawa zapobiega przesuwaniu się podkładek po blacie biurka. Dostępne w kolorze czarnym, niebieskim i fioletowym.

SKU 9287302 niebieska

SKU 9252003 czarna

SKU 9287402 niebieska

SKU 9252103 czarna

Podkładki PlushTouch™

Unikalna technologia FoamFusion™ zapewnia komfortowe wsparcie dla nadgarstków. Wypełnienie podpórki pod dłoń / nadgarstek dostosowuje się do kształtu dłoni zapewniając miękkie i delikatne wsparcie. Wbudowana w materiał powłoka antybakteryjna MICROBAN® zapobiega niekontrolowanemu rozwojowi szkodliwych drobnoustrojów np.: szkodliwych bakterii powodujących odbarwienia powierzchni lub przykry zapach. Antypoślizgowa powierzchnia zapobiega przesuwaniu się podkładki na blacie.

SKU 9314802 biała

SKU 9311802 szara

SKU 9472902 czarna

SKU 9394201 biała

SKU 9393201 szara

SKU 9480201 czarna

Podkładki silikonowe I-SPIRE™

Cylindryczna konstrukcja podpórki pod nadgarstek pozwala na płynne, bezproblemowe i zwiększające komfort podparcie nadgarstków. Podpórka z miękkiego silikonu. Łatwa do czyszczenia powierzchnia.

SKU 9175801 Plasma

SKU 9176501 czarna

SKU 9172801 granatowa

SKU 9178201 czarna

SKU 9178401 granatowa

Podkładki piankowe MEMORY FOAM

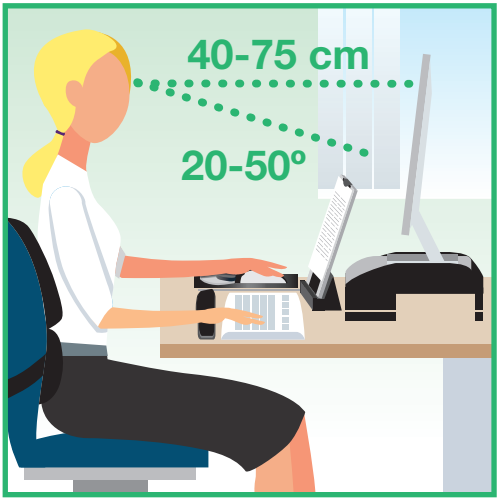
Wypełnienie z pianki pamięciowej dostosowuje się do kształtu dłoni użytkownika zapewniając delikatne podparcie. Zatrzymuje ciepło ciała i usprawnia krążenie. Antypoślizgowa podstawa. Dostępne w kilku wzorach i kolorach, pod mysz i przed klawiaturę.

STREFA 3 ZAPOBIEGAJ BÓLOM KARKU I SZYI

Cierpisz z powodu bólu karku lub szyi?

Pochylanie się do przodu, skręcanie szyi czy poruszanie głową w górę i w dół spoglądając na dokumenty leżące na biurku i ekran monitora mogą powodować napięcie w obrębie karku, szyi i pleców. Taka sytuacja jest najczęściej spowodowana nieprawidłowym ustawieniem monitora lub częstym korzystaniem z dokumentów leżących na blacie biurka. Podstawy pod monitor, laptop czy też dokumenty pomogą zredukować napięcia w obrębie ramion, karku i oczu dzięki umieszczeniu monitora lub laptopa na wysokości wzroku i pod odpowiednim kątem.

ROZWIĄZANIE

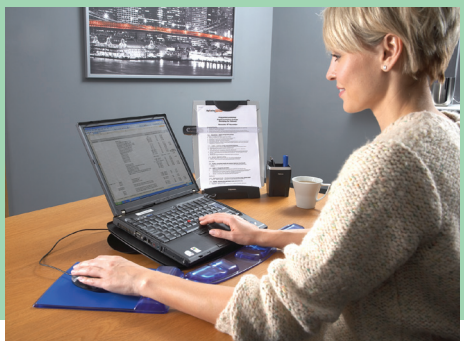


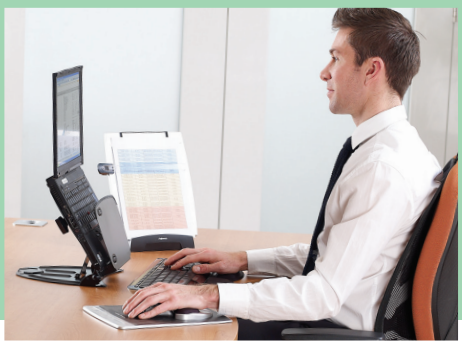
Ważne wskazówki:

- Monitor powinien być ustawiony bokiem do okna w odległości co najmniej 1 metra tak, aby nie odbijało się w nim światło naturalne ani sztuczne.
- Monitor powinien być ustawiony na wprost w odległości na wyciągnięcie ręki – około 40-75 cm od twarzy.
- Górna krawędź ekranu powinna znajdować się na wysokości wzroku lub lekko poniżej.
- Zachowuj odpowiednią pozycję poprzez utrzymanie swojej głowy, ramion i bioder w linii prostej. Staraj się nie skręcać tułowia i nie pochylać się w kierunku ekranu.

Wybierając podstawę pod laptop zwróć uwagę na:

- czy podstawa powinna być przenośna (ważna jest wtedy jej grubość i waga) czy stacjonarna;
- czy osoba pracuje bezpośrednio na laptopie czy może ma do niego podłączoną osobno klawiaturę i myszkę oraz monitor (najbardziej ergonomiczne i komfortowe rozwiązanie, gdy laptop służy do pracy zarówno w miejscu stacjonarnym, jak i w trakcie podróży).





Wybierając podstawę pod monitor zwróć uwagę na:

- ilość miejsca dostępnego na biurku i jak wysoko musi być podniesiony ekran monitora;
- wielkość / przekątna monitora i rozmiar jego bazy (czy zmieści się cała na podstawie zapewniając stabilność), czy monitor posiada swoją regulację wysokości i w jakim zakresie, jaka jest waga monitora;
- czy na biurku jest wystarczająca ilość miejsca - zastosowanie dodatkowej podstawy pozwoli na zwiększenie dostępnej przestrzeni i np. schowanie klawiatury lub laptopa, umieszczenie dodatkowej półki na dokumenty lub akcesoria.
- ustawienie monitora i rodzaj biurka np. czy jest to biurko narożne i monitor ma być umieszczony w jego rogu (zwróć uwagę na specjalną trójkątną podstawę z serii Smart Suites™ zajmującą mniej miejsca w narożniku biurka);

Gdy często korzystasz z dokumentów:

- Umieść swoje dokumenty blisko ekranu monitora, aby zapobiec konieczności obracania i pochylania głowy.
- Upewnij się, że podstawka na dokumenty umieszczona została na odpowiedniej wysokości po stronie oka dominującego.
- Niektóre z podstaw pod dokumenty mogą być także tablicami magnetycznymi lub umożliwiać robienie notatek markerem ścieralnym. Mogą służyć jako podstawka pod tablet. Jeżeli masz mało miejsca na biurku - wykorzystuj produkty typu 2 w 1.

PRODUKTY POLECANE:

FIRA
Part of the Exova Group

Podstawa PREMIUM

Na monitory o wadze do 36 kg. Duża baza: 676 x 356 mm. Regulacja wysokości od 10 do 15 cm - 5 pozycji. Miejsce na kubek oraz na 8 CD. Przestrzeń na klawiaturę lub laptop. Szufladka na przybory.

SKU 8031001

FIRA
Part of the Exova Group

Podstawa pod monitor PLUS

Idealna do ustawienia w narożniku biurka dzięki zwężeniu tylnej części. Na monitory LCD do 21" i wadze do 10 kg. Regulacja wysokości - 3 pozycje (100, 115 lub 130 mm). Półka na dokumenty i 2 kieszenie po bokach.

SKU 8020801

Podstawa na monitor I-Spire™

Na monitor LCD o wadze do 5,5 kg. Współczesny i stylowy wygląd. Pozwala unieść monitor o 9 cm.

SKU 9311102 biała

SKU 9472302 czarna

FIRA
Part of the Exova Group

Podstawa na monitor lub laptop

Na monitory lub na notebooki (dodatkowa składana podpórka drutowa). Regulacja kąta nachylenia notebooka - 3 pozycje. Regulacja wysokości: 10 - 15 cm (5 pozycji). Uchwyt na dokumenty. Szufladka na przybory biurowe.

SKU 8036601

FIRA
Part of the Exova Group

Podstawa na monitor LCD

Na monitor LCD/TFT o wadze do 14 kg (17"). Regulacja wysokości: 76 - 114 mm. Możliwość obrotu w zakresie 45°. Dodatkowa półka na dokumenty.

SKU 91450

FIRA
Part of the Exova Group

Ramię na 2 monitory LCD + baza na laptop

Na 2 monitory o wadze do 10 kg każdy. Możliwość połączenia z bazą na laptop. Regulacja wysokości: 89 - 419 mm, odległość od mocowania: 63 - 686 mm. Kąt nachylenia +/- 37°, obrót ekranu o 360°. System montażu VESA.

SKU 8041701 + 8211901

CO MÓWI PRAWO?

2. 2. W razie potrzeby wynikającej z indywidualnych cech antropometrycznych pracownika, powinna być użyta oddzielna podstawa monitora lub regulowany stół.
6. 1. Jeśli przy pracy istnieje konieczność korzystania z dokumentów, stanowisko pracy należy wyposażyć w uchwyt na dokument, posiadający regulację ustawienia wysokości, pochylenia oraz odległości od pracownika.
6. 2. Uchwyt na dokument powinien znajdować się przed pracownikiem - między ekranem monitora i klawiaturą lub w innym miejscu, w pozycji minimalizującej uciążliwe ruchy głowy i oczu.

Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1.XII.1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U. 1998 nr 148 poz. 973)

Podstawka przenośna GoRiser

Tylko 8 mm grubości umożliwia przechowywanie w większości toreb. Podstawa otwiera się jak książka. Na laptop do 15,4”.

SKU 8030402

Podstawa na laptop I-Spire™

Na laptop do 17” – gdy pracujemy na nim w pociągu, samolocie, w domu na kolanach lub tradycyjnie na biurku.

SKU 9381202 biała

SKU 9473102 czarna

FIRA
Part of the Exova Group

Podstawa profesjonalna z USB

Na laptop do 17” i wadze do 6,8 kg. 10 kątów nachylenia w zakresie 0-64°, 38-254 mm. Wytrzymała i stylowa metalowa konstrukcja. 4 porty USB 2.0. Podpórka z klipsami do dokumentów.

SKU 8024602

Filtry prywatyzujące PrivaScreen™

Zabezpieczają dane na ekranie przed wzrokiem osób niepowołanych. Idealnie czytelny widok z przodu – całkowicie czarny ekran z boku (pod kątem 30° lub większym. Na monitory stacjonarne, laptopy, tablety i telefony.

SKU zależne od rozmiaru

Podstawa pod dokumenty I-Spire™

5 w 1: copyholder na dokumenty, tablica ścieralna, podstawa pod tablet, podkładka do notowania pod dokumenty, tablica magnetyczna. Ciężka, stabilna baza.

SKU 9311502 biała

SKU 9472602 czarna

FIRA
Part of the Exova Group

Podstawka z Memo Board

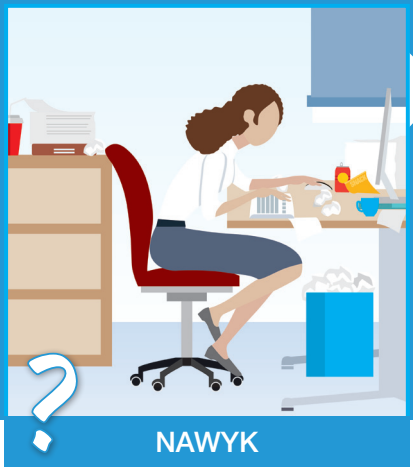
3 w 1 - copyholder, podkładka do notowania lub tablica do notatek. Zawiera podkładkę MEMO BOARD do notowania markerem ścieralnym. Regulowany kąt nachylenia do 45° - 5 pozycji.

SKU 8033201

Sprawdź, które oko masz dominujące.

Utwórz z dłoni trójkąt w taki sposób, aby kciuki stykały się, natomiast górne części palców jednej dłoni przykryły palce drugiej, tworząc szczelinę w kształcie trójkąta. Mniej więcej tak, jak na rysunku obok. Trójkąt powinien być na tyle mały, aby można było patrzeć tylko jednym okiem, gdy twoje ręce będą tuż obok twarzy. Wybierz obiekt, około 3 metrów przed sobą, a następnie skieruj na niego swój trójkąt tak, aby cel był widoczny. Następnie, utrzymując oczy otwarte, powoli i świadomie przesuwaj trójkąt w kierunku twarzy, patrząc przez cały czas na obiekt docelowy. Kiedy twoje ręce dotkną twarzy, otwór „trójkąta” powinien pojawić się samoczynnie przed dominującym okiem.

STREFA 4 ZORGANIZUJ SWOJE MIEJSCE PRACY



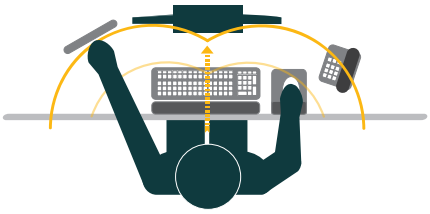
Bałagan na biurku, wieczny brak miejsca?

Wiele przedmiotów, które używamy, zajmuje mnóstwo miejsca na naszym biurku. Niezbędne urządzenia, takie jak komputer, telefon i drukarka mogą znacząco zmniejszyć ilość dostępnego miejsca utrudniając tym samym stworzenie przestrzeni roboczej potrzebnej do wykonywania zadań. Może to powodować stres, zmęczenie, zmniejszenie efektywności i zadowolenia z wykonywanej pracy. Fellowes oferuje wiele rozwiązań, które pomogą uporządkować i zwiększyć ilość miejsca na biurku.

ROZWIĄZANIE

Ważne wskazówki:

- Upewnij się, że dysponujesz wystarczającą przestrzenią odpowiednią do wykonywanej pracy.
- Jeżeli masz mało miejsca na biurku wykorzystuj produkty typu 2 w 1 lub produkty, które można układać jedne na drugim (np. półki na dokumenty).
- Ważne przedmioty trzymaj w neutralnym obszarze zasięgu. To pole, do którego w łatwy sposób można dostać się wyciągając przedramię. W tym czasie górna część ręki pozostaje w naturalnej pozycji przy ciele.



Sprawdź, czy Twoje stanowisko jest ergonomiczne - wypełnij ankietę na: www.ergotest.pl

CO MÓWI PRAWO?

4. 1. Konstrukcja stołu powinna umożliwiać dogodne ustawienie elementów wyposażenia stanowiska pracy, w tym zróżnicowaną wysokość ustawienia monitora ekranowego i klawiatury.

4. 2. Szerokość i głębokość stołu powinna zapewniać:

a) wystarczającą powierzchnię do łatwego posługiwania się elementami wyposażenia stanowiska i wykonywania czynności związanych z rodzajem pracy,

b) ustawienie klawiatury z zachowaniem odległości nie mniejszej niż 100 mm między klawiaturą a przednią krawędzią stołu,

c) ustawienie elementów wyposażenia w odpowiedniej odległości od pracownika, to jest w zasięgu jego kończyn górnych, bez konieczności przyjmowania wymuszonych pozycji.*

Rozporządzenie Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1.XII.1998 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach wyposażonych w monitory ekranowe (Dz.U. 1998 nr 148 poz. 973)

PRODUKTY POLECANE:

Organizator kabli CableZip

Pozwala uporządkować kable w prosty i szybki sposób. W zestawie aplikator i osłona 2 m.

SKU 99439

Podstawa na komputer

Na jednostkę centralną komputera lub np. niszczarkę. Regulacja szerokości w zakresie 70 - 280 mm. Maks. obciążenie do 50 kg.

SKU 8039001

Nakładka narożna na biurko Corner Booster

Zmienia dowolne biurko z dwoma bokami w wersję narożną. Zwiększa ilość miejsca do pracy o ok. 10 - 15 cm.

SKU 8210201

Długopis z ciężką podstawą

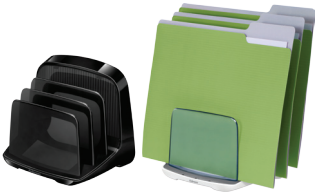
Długi łańcuszek (520 mm) umożliwia swobodne operowanie długopisem. Baza zapewnia stabilność.

SKU 9821502

Przybornik na biurko I-Spire™

Na długopisy i spinacze. Z dodatkową kieszenią na telefon. Ciężka baza.

SKU 9381302 biały
SKU 9473202 czarny

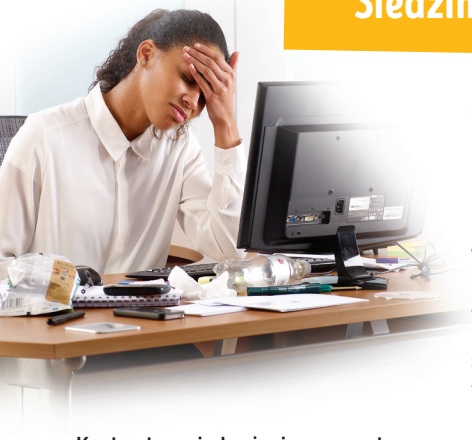


Sorter na dokumenty I-Spire™

3 pionowe kieszenie oszczędzają miejsce. Na bieżącą korespondencję.

SKU 9381402 biały
SKU 9473302 czarny

Siedzimy przez większość naszego życia...



Od regularnych ćwiczeń i aktywnego trybu życia - jazdy na rowerze czy biegania, aż po sprawdzanie składników naszych ulubionych potraw - tak właśnie w społeczeństwie rośnie świadomość zdrowego trybu życia.

Jednak dla wielu z nas, wykładnikiem zdrowego trybu życia i dobrej kondycji jest kilkuminutowy spacer do biura, aby zasiąść tam… za biurkiem. Godzina ćwiczeń dziennie na sali gimnastycznej może zostać zmarnowana przez siedem godzin spędzonych na siedząco przed komputerem, który to czas w większości nie wiąże się z żadną aktywnością fizyczną.

Kontrast pomiędzy życiem prywatnym a zawodowym jest oczywisty, zwłaszcza gdy **1 na 4 osoby** twierdzą, że czują się zdrowo w domu i niezdrowo w pracy. **1 na 3** czuje, że ma niewielką lub żadną kontrolę nad stanem swojego zdrowia w miejscu pracy i przypisuje odpowiedzialność za to swojemu pracodawcy - **85%** znacząco wierzy, że dobre samopoczucie w miejscu pracy powinno być traktowane w ich firmie bardziej priorytetowo.*

* Loudhouse Research 2016, na zlecenie Fellowes

Przebywanie w pozycji siedzącej nie tylko w pracy, ale także w domu przez 10 i więcej godzin dziennie może skutkować...

zmianami psychologicznymi, które rozpoczynają się już po 20 minutach od zajęcia pozycji siedzącej;

o 29% wzrasta ryzyko przedwczesnej śmierci;

o 48% wzrasta ryzyko zespołu metabolicznego (który łączy w sobie cukrzycę, wysokie ciśnienie krwi oraz otyłość);

o 40% wzrasta ryzyko chorób serca, raka i cukrzycy (w oparciu o przykłady 8 godzinnego przebywania w pozycji siedzącej w ciągu dnia);

o 50% wzrasta ryzyko otyłości.

* źródło activeworking.com

ZADBAJ O RÓWNOWAGĘ

Jest wiele sposobów pomagających zwiększyć aktywność w ciągu dnia. Jednym z nich jest wdrożenie systemu pracy stojąco - siedzącej: maksymalnie po godzinie pracy z komputerem w pozycji siedzącej zrób przerwę, wstań, przejdź się lub wykonaj jedno z ćwiczeń ze str. 23. Zmień ustawienie stanowiska i pracuj w pozycji stojącej nie dłużej jak 30 minut.

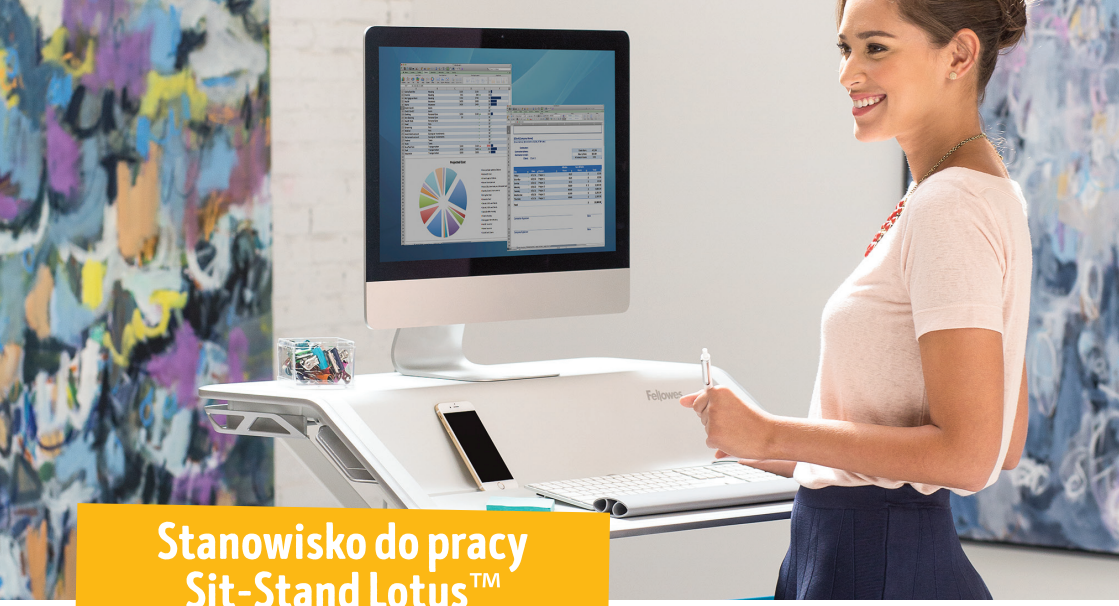
Unikaj długotrwałego przebywania w nieruchomej pozycji siedzącej i długiego stania. Pomiędzy siedzeniem a staniem pracuj aktywnie i ciesz się:

- **zdrowym ruchem,**
- **utratą kalorii,**
- **zwiększoną wydajnością,**
- **dbałością o zdrowie i dobre samopoczucie.**

USIĄDŹ

WSTAŃ

RUCH CAŁEGO CIAŁA



Stanowisko do pracy Sit-Stand Lotus™

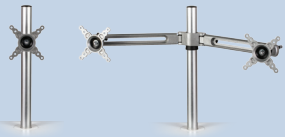
Zachęca użytkownika do ograniczenia pracy w trybie siedzącym i ułatwia zmianę pozycji w czasie pracy za biurkiem. Technologia przeciwwagi i ergonomiczne uchwyty sprawiają, że dostosowywanie wysokości jest proste i szybkie. Z 22 ustawieniami wysokości oraz możliwością ustawienia w pozycji równoległej do blatu - daje poczucie stabilności niezależnie od ustawienia. System organizacji kabli i gniazdo na urządzenie ładujące zapewniają wygodne przeglądanie tabletu lub smartfona na każdej wysokości. Stanowiska sprzedawane są w postaci gotowej do użytku – nie wymagają jakiegokolwiek montażu – wystarczy wyjąć je z opakowania. Dwie powierzchnie do pracy oferują dużą przestrzeń użytkową na wszystkie niezbędne akcesoria. 3 lata gwarancji.

FIRA
Part of the Exova Group

- **SKU 0007901 czarne**
- **SKU 0009901 białe**

Ramiona do stanowiska Lotus™

Ramiona umożliwiają umieszczenie monitora na odpowiedniej wysokości. Posiadają regulację wysokości w zakresie do 40 cm (pojedyncze) oraz rozstawu (podwójne). Podczas podniesienia / opuszczenia stanowiska Sit-Stand monitor pozostaje w tej samej pozycji. Każde z ramion utrzymuje monitor do 27” o wadze do 7 kg. System montażu VESA.



- **SKU 8042801 pojedyncze**
- **SKU 8042901 podwójne**

STWÓRZ SWOJE IDEALNE MIEJSCE DO PRACY

Przykładowy asortyment produktów do pracy z laptopem

A

Podpórka siatkowa profesjonalna
SKU 8029901

B

Podnóżek Foot Rocker
SKU 8023901

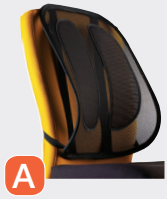
C

Podkładki Health-V Crystal
SKU 9182201 pod mysz
SKU 9183101 przed klawiaturę

D

Podstawa profesjonalna pod laptop
SKU 8024602

Przykładowy asortyment produktów do pracy z komputerem stacjonarnym



A

Podpórka siatkowa
SKU 9191301

B

Podnóżek Microban
SKU 8035001

C

Podkładki Health-V Fabric
SKU 9180301 pod mysz - Palm
SKU 9182801 przed klawiaturę

D

Podstawa Office Suites pod monitor lub laptop
SKU 8036601

Przykładowy asortyment produktów do pracy w domu

A

Podpórka pod plecy I-Spire
SKU 8042201

B

Podstawy I-Spire
SKU 9311102 pod monitor LCD
SKU 9381202 pod laptop
SKU 9311502 na dokumenty/tablet

C

Podkładki I-Spire
SKU 9311802 pod mysz
SKU 9393201 przed klawiaturę

D

Akcesoria I-Spire
SKU 9381302 przybornik
SKU 9381402 sorter

Przykładowy asortyment produktów dla pracowników mobilnych

A

Podstawa GoRiser
SKU 8030402

B

Klips na dokumenty
SKU 22200

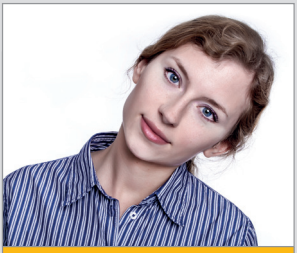
C

Filtr prywatyzujący
SKU zależne od rozmiaru

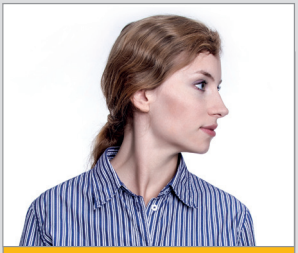
D

Podkładka pod nadgarstek
SKU 91177-72 Crystal niebieska

Poniżej przedstawiamy przykładowe ćwiczenia, z których możesz skorzystać w trakcie przerwy.
Pamiętaj! Po każdej godzinie pracy przy komputerze przysługuje Ci 5 minut przerwy.

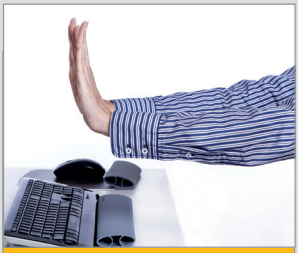


Przechyl głowę w stronę każdego z ramion.

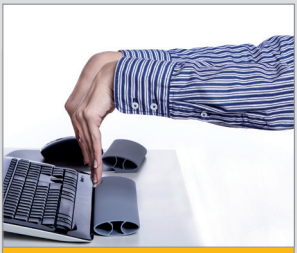


Przechyl głowę w kierunku ramion patrząc za siebie.

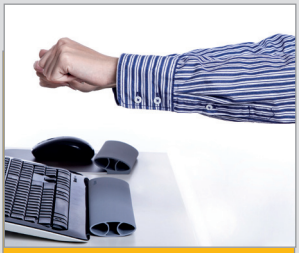
Rozciągnij ramiona poprzez złożenie dłoni razem i napięcie mięśni.



Skieruj dłonie w górę rozciągając nadgarstki.



Przechyl dłonie w dół rozciągając nadgarstki.



Zaciśnij dłonie w pięści.

Podciągnij kolana i przyciągnij do torsu.

Schyl się i spróbuj dotknąć dłońmi podłogę.

Załóż ręce za krzesło i napnij mięśnie.

Odchyl łokcie do tyłu i napnij mięśnie.

Złóż ręce razem i odchyl rozciągając ręce.

Wstań i odchyl się w bok rozciągając oraz napinając ręce i ramiona.

Pyłki, kurz oraz inne alergeny mogą unosić się w powietrzu wewnątrz pomieszczenia przez kilka godzin.

Oczyszczacze Fellowes AeraMax™ usuwają 99,97% zanieczyszczeń z powietrza!

WIRUSY / BAKTERIE

ROZTOCZE

PYŁKI / ZARODNIKI PLEŚNI

SIERŚĆ / ŁUPIEŻ ZWIERZĄT

BRZYDKIE ZAPACHY

ZANIECZYSZCZENIA CHEMICZNE / ORGANICZNE

SKUTECZNOŚĆ POTWIERDZONA CERTYFIKATAMI:

AHAM VERIFIDE

RECOMMENDED

Allergy UK
leading the fight against allergy

Twój Dystrybutor:

AERA MAX
OCZYSZCZACZE POWIETRZA

www.fellowes.pl/aeramax