



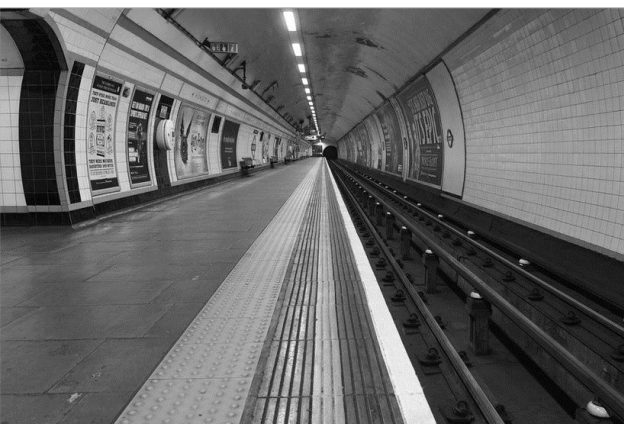
PROGRAM ERGO 2022

Styl pracy przed marcem 2020 – w ciągłym ruchu



...w marcu 2020:

zwrot w kierunku pracy zdalnej – nagle zatrzymaliśmy się



W 2022 nadal pracujemy z domu, na laptopach...

Jak się z tym czujecie?



Coraz więcej miejsc, w których odczuwamy ból

► Praca z domu zwykle oznacza:

- Wydłużony czas w pozycji siedzącej = **Mniej ruchu**
- Brak profesjonalnego wyposażenia w miejscu pracy = **Mniejszą wydajność**
- Przyjmowanie niezdrowej pozycji w czasie pracy = **Złe samopoczucie**
- Długie godziny przed monitorem = **Bóle oczu**

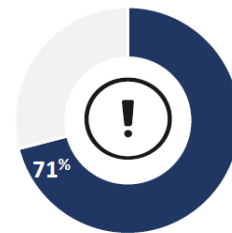


**Tak jak palenie, długie siedzenie
jest NIEBEZPIECZNE!**



Dla kogo ?

- ▶ **Pracownicy umysłowi** pracujący w domu lub w biurze, **którzy mogą odczuwać dolegliwości** spowodowane przez pracę przed komputerem stacjonarnym/laptopem
- ▶ Osoby, które nie odczuwają dolegliwości, ale **chciałyby się przed nimi zabezpieczyć**
- ▶ Osoby, które jeszcze **nie myślały o potrzebie posiadania produktów ergonomicznych** i nie wiedzą, że mogą one rozwiązać ich problemy
- ▶ **Działy personalne**, które wyrażają troskę o pracowników
- ▶ **Każda osoba pracująca na laptopie**



Complain of new or worsening aches and pains while working remotely during COVID-19, including **back and neck pain, poor posture, headaches, difficulty sleeping, and eye strain.**

*Źródło: Lenovo Global Research Study, Lipiec 2020, Technology and the Evolving World of Work



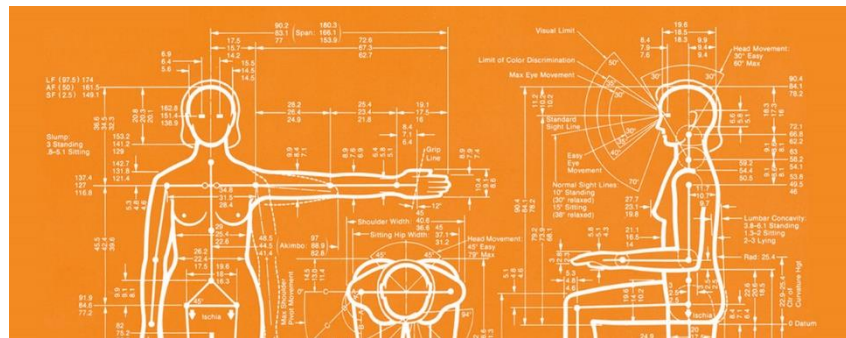
Rozwiązanie?

Zaczniemy się ruszać!

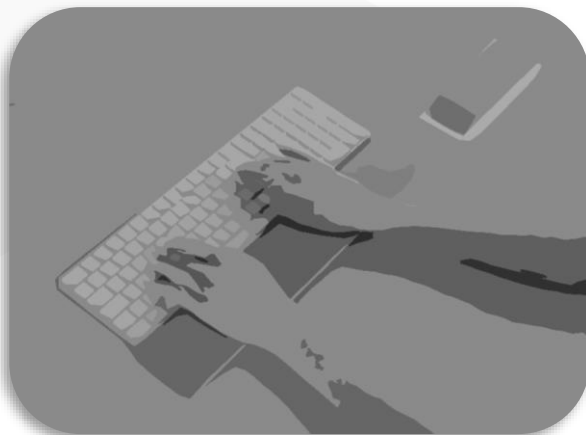
...i korzystajmy w pracy z
produktów ergonomicznych

ERGONOMIA

- ▶ **Ergonomia** = nauka zajmująca się projektowaniem i opracowywaniem przedmiotów w taki sposób, aby ludzie mogli z nich łatwo i bezpiecznie korzystać
- ▶ Nazwa wywodzi się z terminologii greckiej:
 - ▶ ergon = praca
 - ▶ nomos = prawo naturalne
- ▶ **Postrzeganie ergonomii:**
 - ▶ Skomplikowana
 - ▶ Warto się nią zająć, gdy mamy problemy zdrowotne
 - ▶ Wzornictwo funkcjonalne (niezbyt ładne)



ZDROWSZA
POZYCJA



AKTYWNOŚĆ
PODCZAS
PRACY

NA POCZĄTEK....



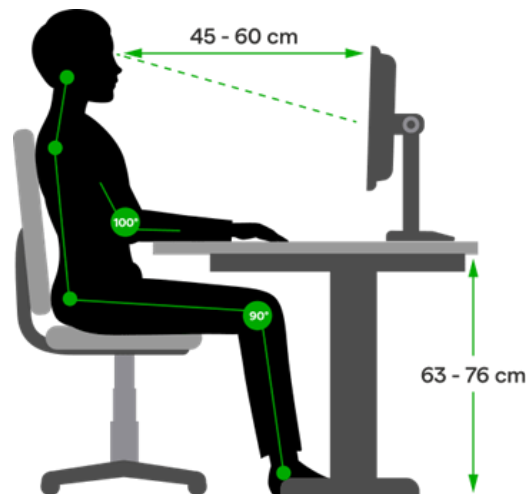
LISTA KONTROLNA – pozycja za biurkiem

▶ 1. USTAWIENIE KRZESŁA

- ✓ Przysuń krzesło blisko biurka
- ✓ Błat na wysokości łokci
- ✓ Biurko jest za wysokie lub nie możesz dopasować wysokości krzesła? Użyj poduszki, żeby podnieść poziom siedziska

▶ 2. POPRAWNA POZYCJA SIEDZĄCA

- ✓ Postaw stopy płasko na podłodze, uda równoległe do podłogi
- ✓ Nie sięgasz nogami do podłogi? Użyj podnóżka
- ✓ Oprzyj się o fotel tak, żeby czuć wsparcie w lędźwiach
- ✓ Upewnij się, że ekran i klawiatura są ustawione bezpośrednio przed Tobą



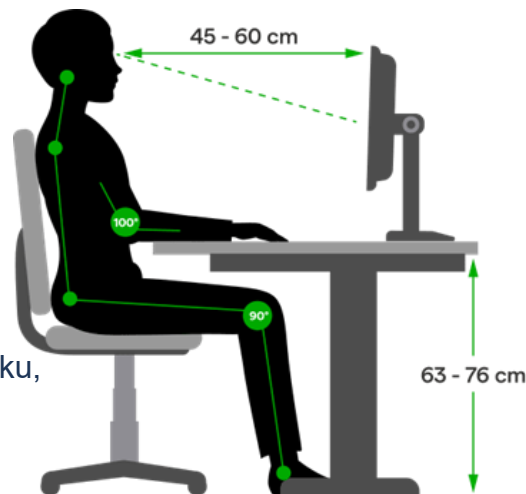
LISTA KONTROLNA – pozycja za biurkiem

▶ 3. ODPOWIEDNIA WYSOKOŚĆ BIURKA

- ✓ Wysokość blatu na wysokości łokci
- ✓ Ustaw ramiona do przedramion pod kątem 90°
- ✓ Ustaw łydki i uda do kolan pod kątem 90°
- ✓ Wysokość blatu: mężczyźni ok. 72 cm, kobiety trochę niższe
- ✓ Zapewnij sobie wystarczającą ilość miejsca pod blatem, żeby móc rozprostować nogi
- ✓ Idealnie rozwiązanie to podózek, który można przechylać

▶ 4. ODPOWIEDNIA ODLEGŁOŚĆ OCZU OD MONITORA

- ✓ 45 – 60 cm to odpowiednia odległość Twoich oczu od ekranu
- ✓ Środek ekranu powinien znajdować się ok. $20^\circ - 35^\circ$ poniżej linii wzroku, górna krawędź ekranu – lekko powyżej linii wzroku
- ✓ Uwaga na okulary – nie powinny opadać z nosa
- ✓ Korzystacie z laptopa? Zastosujcie podstawkę i korzystajcie z bezprzewodowej klawiatury i myszy



LISTA KONTROLNA – pozycja za biurkiem

▶ 5. KLAWIATURA I MYSZKA

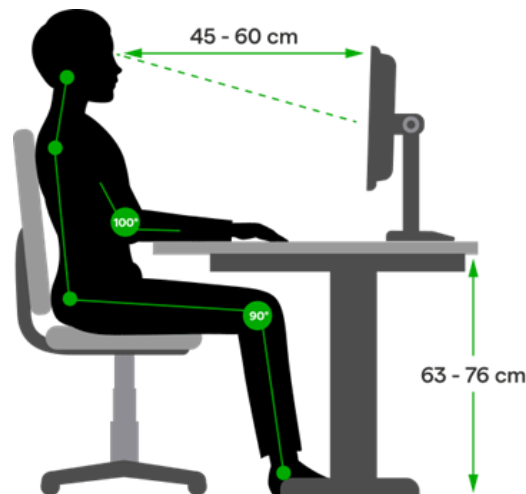
- ✓ Klawiatura i myszka powinny być w zasięgu rąk
- ✓ Zasięg w przód dla mężczyzn 50 cm, dla kobiet 44 cm, w bok - odpowiednio 77 cm i 69 cm
- ✓ Dla podparcia nadgarstków użyj podkładki pod mysz i klawiaturę

▶ 6. ZMIANA POZYCJI

- ✓ Stosuj zamiennie: krzesło – piłkę – pozycje stojącą

▶ 7. PRZERWY, ROZCIĄGANIE, SPORT

- ✓ Życie to nie praca a praca to nie tylko siedzenie
- ✓ Człowiek naturalnie nie jest stworzony do siedzenia przez długi czas
- ✓ Uprawiaj SPORT i bądź aktywny



KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z USTAWIENIA EKRANU NA ODPOWIEDNIEJ WYSOKOŚCI

Do czego służą **podstawki pod laptopa i monitor** oraz **ramiona do monitora**?

- ▶ Produkty te skłaniają do przyjmowania odpowiedniej postawy przy biurku, trzymaniu głowy w pozycji wyprostowanej, a oczu na wysokości ekranu
- ▶ **Wychylenie głowy do przodu wywołuje efekt domina:**
 - Gdy wysuwamy głowę do przodu, zmieniamy środek ciężkości
 - Aby zbalansować to wychylenie, górna część pleców przesuwana się do tyłu
 - A to z kolei powoduje wysunięcie do przodu bioder
 - Unikanie wychylenia do przodu zapobiegne bólom głowy, szyi, a także środkowej i dolnej części pleców



KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z UŻYWANIA PODPÓRKI POD NADGARSTKI

Do czego służą **podpórki pod nadgarstki do myszy i klawiatury**?

- ▶ Utrzymywanie nadgarstków w neutralnej pozycji jest niezwykle ważne zarówno podczas pracy, jak i odpoczynku. Najlepszym sposobem na rozwiązanie tego problemu jest stosowanie ergonomicznej podpórki pod nadgarstki
- Utrzymuje nadgarstki w wyprostowanej pozycji, zapewniając najbardziej ergonomiczny kąt do pracy na klawiaturze
- Pomaga zapobiegać naciąganiu mięśni nadgarstka, utrzymując je prosto podczas korzystania z klawiatury i myszy
- Zapewnia miękką podkładkę dla dłoni, dzięki której jest im wygodnie
- Odciąża ramiona, zdejmując ciężar ręki z szyi i barków



KORZYŚCI WYNIKAJĄCE ZE STOSOWANIA PODNÓŻKA

Do czego służą **podnóżki/ siedziska/ oparcia pod plecy**?

- ▶ Podnóżek może nie wydawać się produktem pierwszej potrzeby, ale zapewnia znaczne korzyści ergonomiczne. Odpowiednio podparte lub aktywne stopy poprawiają cyrkulację krwi i sprawiają, że Twoje plecy, nogi i inne obszary ciała odczuwają wyższy komfort
- ▶ Poduszka do siedzenia
- ▶ Oparcie pod plecy
 - Utrzymywanie prawidłowej postawy podczas siedzenia jest ważne
 - Wyrównuje ustawienie bioder, zapewniając wsparcie dolnej części pleców
 - Ruch wspiera prawidłową cyrkulację krwi
 - Zwiększa produktywność w miejscu pracy i pozwala utrzymać wysoki poziom energii po godzinach pracy

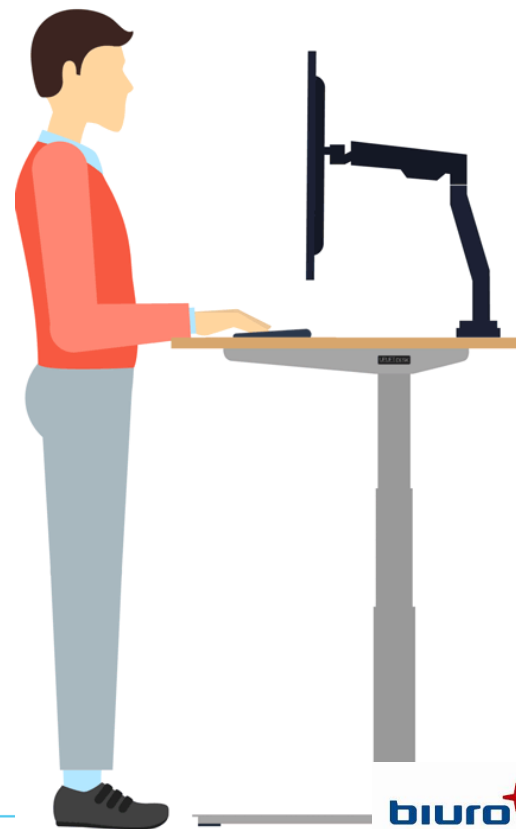


KORZYŚCI WYNIKAJĄCE Z PRACY W POZYCJI AKTYWNEJ

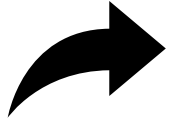
UTRZYMUJ CIAŁO W RUCHU PRZEZ CAŁY CZAS

Do czego służy **biurko do pracy w pozycji siedzącej i stojącej**?

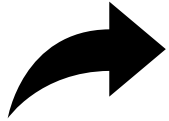
- ▶ zmniejsza dyskomfort i obciążenie stawów skokowych, kolanowych, biodrowych i kręgosłupa
- ▶ Koncepcja aktywnej pracy jest niemal odrębną dziedziną w świecie ergonomii.
- ▶ Nie ma „postawy idealnej”, ale chodzi o to, aby:
 - ▶ Każdego dnia zapewnić sobie dwie godziny stania i lekkiej aktywności w czasie pracy
 - ▶ Regularnie zmieniać pozycję z pracy siedzącej na stojącą
 - ▶ Unikać długotrwałego statycznego stania, które może być równie szkodliwe jak długotrwałe siedzenie



Tutaj znajdziesz produkty:



[KENSINGTON](#)



[LEITZ ERGO](#)

 facebook.com/bpkatowice

 [@biuroplus_katowice](https://www.instagram.com/biuroplus_katowice)

www.biuroplus-katowice.pl

biuro⁺plus