

KENSINGTON

dla profesjonalistów



Pracuj dobrze i czuj się dobrze

Proste ergonomiczne ulepszenia,
które bardzo dużo zmieniają:

- Podstawki i ramiona do monitorów
- Podstawki pod laptopy
- Podnóżki
- Poduszki i oparcia pod plecy
- Filtry niebieskiego światła
- Podpórki pod nadgarstki
- Ergonomiczne myszy i klawiatury



CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY POPRAWIĆ SWOJE FIZYCZNE SAMOPOCZUCIE

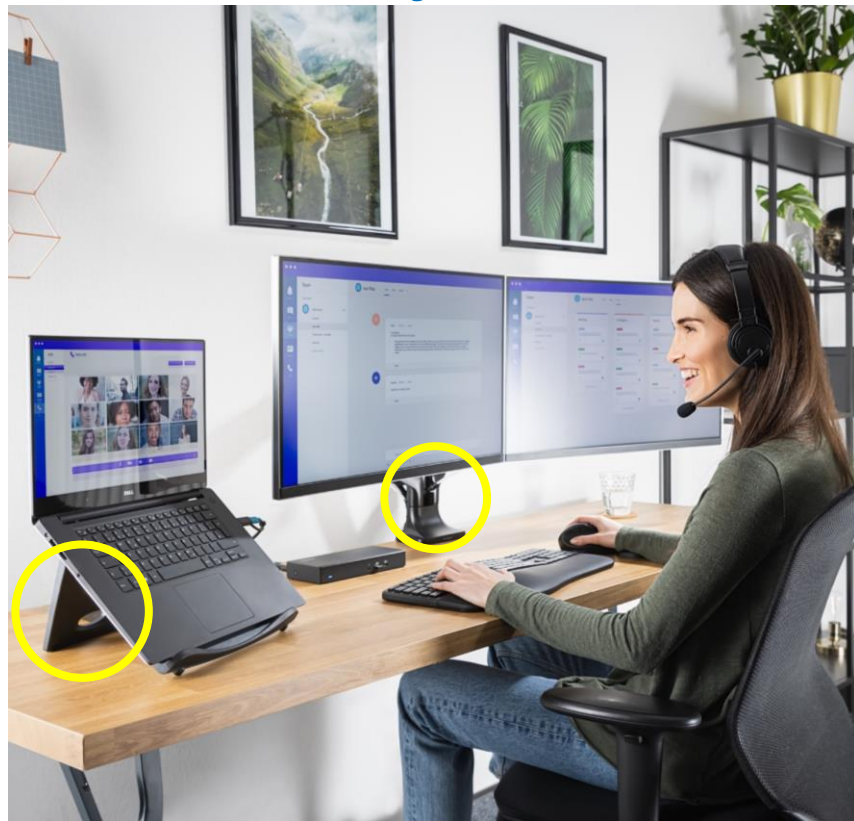


Upper Body	●				●	●	●	●	●	●	●		
Lower Body	●	●	●	●									
Whole Body	●	●				●	●					●	●

ROZWIĄZANIA, DZIĘKI KTÓRYM PRACA W DOMU BĘDZIE ZDROWSZA

Podstawki i ramiona do monitorów

- Zadbaj, aby poziom oczu był na wysokości górnej części ekranu, co zapewni Ci prawidłowy sposób patrzenia podczas pracy i zapobiegnie zmęczeniu szyi
- Użyj regulowanych ramion do monitora, aby ustawić go wyżej, umożliwić sobie pracę w pozycji siedzącej lub stojącej lub uzyskać więcej miejsca w przestrzeni domowej
- Użyj podstawki, aby podnieść monitor na wysokość zgodną z wymogami ergonomii
- Utrzymuj porządek na biurku, zapewniając więcej miejsca na przechowywanie klawiatury i myszy



PODSTAWKI I RAMIONA DO MONITORÓW



ROZWIĄZANIA, DZIĘKI KTÓRYM PRACA W DOMU BĘDZIE ZDROWSZA

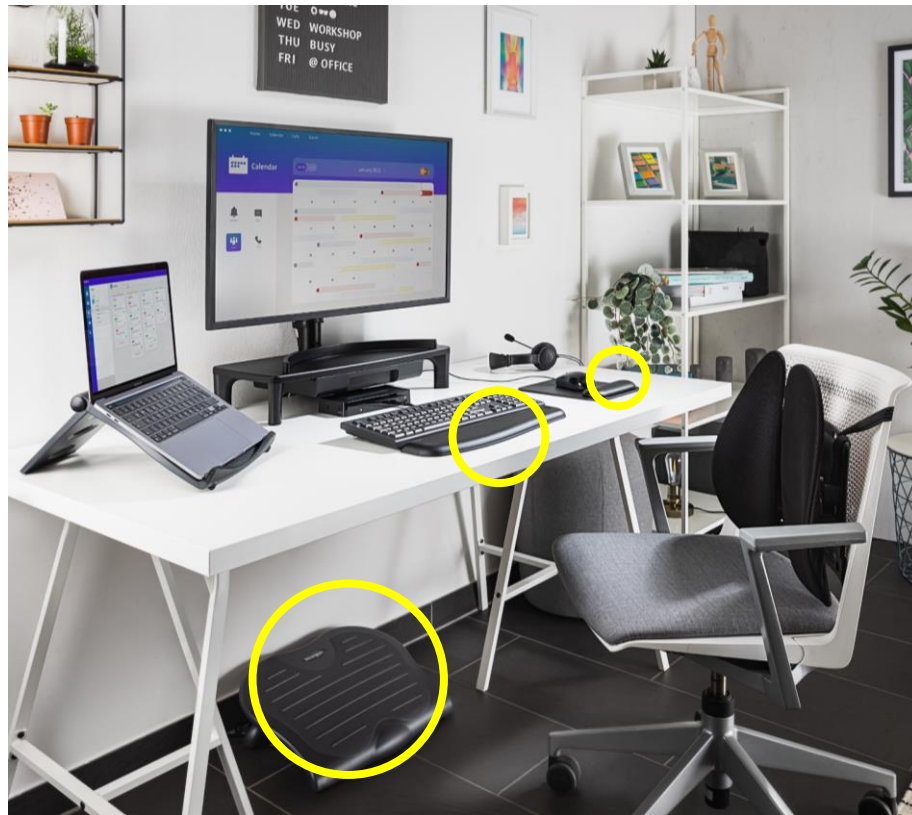
Podpórki, które poprawiają postawę, komfort i cyrkulację krwi

Podnóżki

- Sprzyjają przyjmowaniu naturalnej, odpężającej postawy
- Obrotowe podnóżki zachęcają do spontanicznej aktywności fizycznej niezwiązanej z ćwiczeniami (NEAT)

Podpórki pod nadgarstki

- Zapewniają amortyzującą podpórkę podstawy dłoni, aby uzyskać wsparcie nadgarstka i ramienia
- Ustawiają ramiona na odpowiedniej wysokości, aby dłonie nie napinały się podczas unoszenia w górę, np. na grubszych klawiaturach



PODNÓŽKI I PODPÓRKI POD NADGARSTKI

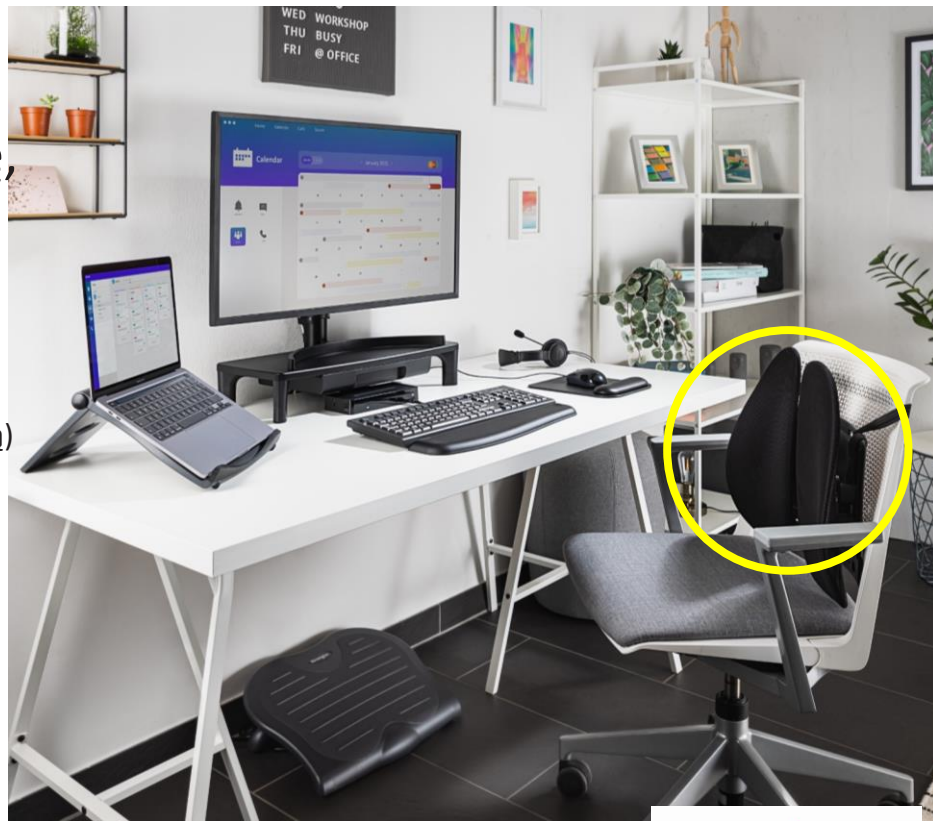


ROZWIĄZANIA, DZIĘKI KTÓRYM PRACA W DOMU BĘDZIE ZDROWSZA

Oparcia, które poprawiają postawę, komfort i cyrkulację krwi

Oparcia pod plecy

- Zapewniają całodienne podparcie odcinka lędźwiowego, zmniejszając ryzyko urazów (79% przypadków urazów kręgosłupa ma miejsce w środowiskach związanych z pracą)
- Dzięki dostosowaniu oparcia do naturalnej krzywizny kręgosłupa plecy przyjmują bardziej naturalną pozycję
- Szczególnie ważne są w przypadku pracy wykonywanej w domu, gdzie ergonomiczne krzesło nie zawsze jest na wyposażeniu



ROZWIĄZANIA, DZIĘKI KTÓRYM PRACA W DOMU BĘDZIE ZDROWSZA

Poduszki, które poprawiają postawę, komfort i cyrkulację krwi

Poduszki do siedzenia

- Zastosuj poduszkę, aby usiąść wyżej podczas pracy przy stole, który nie ma regulacji wysokości
- Wyprofilowanie poduszki uwzględnia kształt ciała, a wycięcie minimalizuje kontakt między kością ogonową i siedziskiem, aby zmniejszyć ucisk
- Może być również używana w samochodach z siedzeniami niedającymi prawidłowego podparcia, a także jako siedzisko zapewniające dodatkową wygodę osobom na wózkach inwalidzkich

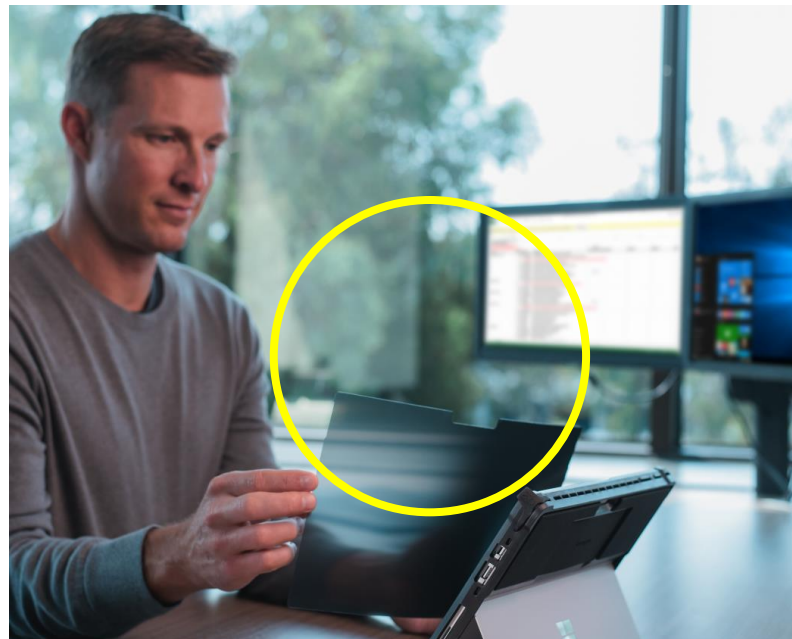


ROZWIĄZANIA, DZIĘKI KTÓRYM PRACA W DOMU BĘDZIE ZDROWSZA

Filtry światła niebieskiego

Filtry światła niebieskiego do monitorów i ekranów laptopów przyczyniają się do:

- Minimalizacji dziennej dawki niebieskiego światła, na które są narażeni pracownicy
- Redukcji odbłasków i niebieskiego światła do nawet 22%
- Zmniejszenia problemów w zakresie:
 - niedoboru snu
 - bólów głowy związanych ze zmęczeniem oczu wskutek pracy z urządzeniami cyfrowymi
 - zagrożenia utraty wzroku i zwyrodnienia plamki żółtej



ROZWIĄZANIA, DZIĘKI KTÓRYM PRACA W DOMU BĘDZIE ZDROWSZA

Zasada 20:20:20

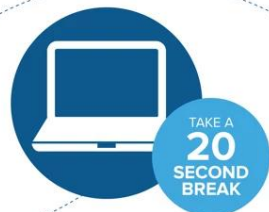
Inne wskazówki odnośnie ochrony przed niebieskim światłem :

- Stosuj zasadę 20-20-20: *Co 20 minut rób 20-sekundową przerwę i skup wzrok na czymś oddalonym o co najmniej 20 stóp (6 metrów).*
- Spróbuj korzystać z „wirtualnych dojazdów”, aby rozpoczynać i kończyć dzień bez patrzenia na ekran



20/20/20

TO PREVENT DIGITAL EYE STRAIN



TAKE A
20
SECOND
BREAK



EVERY
20
MINUTES



LOOK AT
SOMETHING
20
FEET
AWAY

Visit www.aoa.org for more tips on how to protect your eye health and to find a doctor of optometry near you for your annual comprehensive eye exam.

AMERICAN OPTOMETRIC ASSOCIATION

ROZWIĄZANIA, DZIĘKI KTÓRYM PRACA W DOMU BĘDZIE ZDROWSZA

Filtry przeciwoodblaskowe redukujące niebieskie światło

- Nasz asortyment obejmuje rozmiary:
 - 4 SKU dla laptopów: 12.5, 13.3 (16:9), 14 i 15.6"
 - 8 SKU dla monitorów: 21.5, 23, 23.8, 24 (16:9), 24 (16:10), 27, 32 i 34"
- Wszystkie filtry są zdejmowane i wyposażone w zakładki lub małe paski samoprzylepne, ponieważ są to preferowane sposoby mocowania

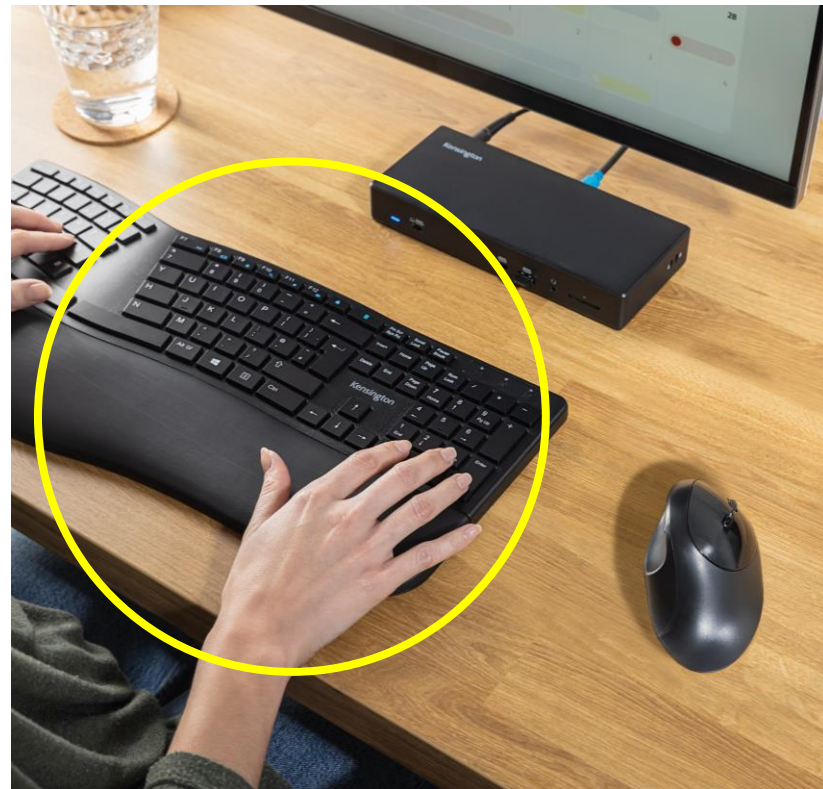


ROZWIĄZANIA, DZIĘKI KTÓRYM PRACA W DOMU BĘDZIE ZDROWSZA

Ergonomiczne klawiatury i pionowe myszy

Ergonomiczne klawiatury

- Pomagają zmniejszyć przeciążenia powstałe wskutek długotrwałego wykonywania jednej czynności
- Upewnij się, że pracownicy odłączyli swoją podstawową klawiaturę od ekranu laptopa
- Szerszy rozstaw klawiszy skutkuje mniejszą liczbą błędów podczas pisania niż w przypadku bardziej ściślej klawiatury laptopa
- Uczestnicy badania pisali o 9% szybciej na klawiaturze ProFit Ergo niż na tradycyjnej prostej klawiaturze po 1-tygodniowym pisaniu (dostosowaniu)*.



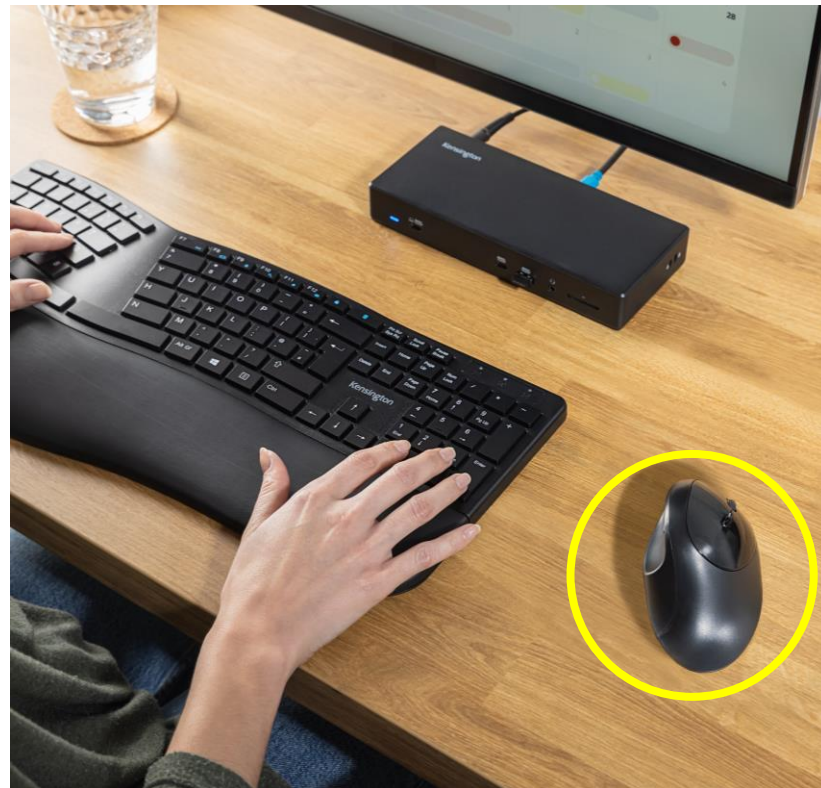
*Biała Księga Kensington: „Wydajność i ergonomia zakrzywionej klawiatury”, 2019

ROZWIĄZANIA, DZIĘKI KTÓRYM PRACA W DOMU BĘDZIE ZDROWSZA

Ergonomiczne klawiatury i pionowe myszy

Pionowa mysz

- Zapewnia pionowe ustawienie i kształt odpowiadający naturalnemu ustawieniu dłoni podczas uchwytu
- Pomaga zapobiegać, leczyć i redukować choroby dłoni spowodowane ciągłym używaniem myszy i klawiatury oraz bóle mięśniowo-szkieletowe
- Zmniejsza rotację wewnętrzną i napięcie w nadgarstku i dłoni



WYPOSAŻANIE DOMOWEGO BIURA

Bezprzewodowa klawiatura
i wertykalna mysz Pro Fit® Ergo
Klawiatura i mysz Pro Fit® nadająca się do mycia



Ergonomiczny podnóżek
SmartFit® SoleMate™ Pro
K50409EU



Oszczędzające miejsce na
biurku ramię SmartFit®
Pojedyncze: K55512WW
Podwójne: K55513WW



Antyrefleksyjny i redukujący
emisję niebieskiego światła filtr
(różne kody)



Podstawa pod
laptopa SmartFit®
K52783WW



Gdy jest niewiele
miejsca,
kompaktowe
akcesoria mogą
odegrać dużą rolę.

WYPOSAŻANIE MIEJSCA DO PRACY PRZY DOMOWYM STOLE



Oparcie pod plecy
SmartFit® Conform
K60412WW



Poduszka chłodząca Premium na krzesło
K55807WW



Podnóżek z funkcją
kołysania
K58303WW

Podstawa pod
laptopa SmartFit Easy
Riser™
60112



Antyrefleksyjne i redukujące
emisję niebieskiego światła
filtry na ekrany laptopów
i monitorów (różne kody)

GWARANCJA ODPOWIEDNIEGO DOPASOWANIA



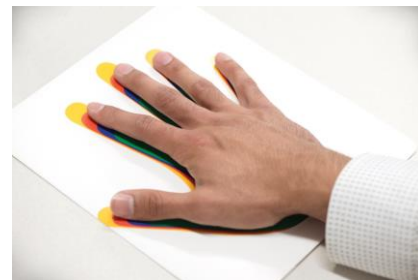
SmartFit®

- Opatentowany system opracowany pod kątem ergonomicznych produktów marki Kensington
- Proste działanie w 3 krokach
- Pozwala pracownikom dopasować stanowisko pracy do własnych potrzeb
 - Łatwa regulacja, łatwe dopasowanie
 - Idealny do biur, w których praca odbywa się przy tzw. „gorących biurkach”
 - Równie łatwy w użyciu w domu lub w domowym biurze
- Nie wymaga używania narzędzi
 - Łatwy montaż
 - Oszczędność czasu
- Oszczędność miejsca, wsparcie polityki czystego biurka

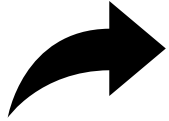


Zmierz rozmiar swojej
dłoni, aby określić swój
kolor SmartFit®

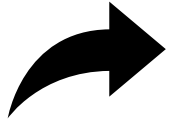
Każdy ergonomiczny
produkt wyposażony w
system SmartFit® jest
dostarczany wraz z
kolorowym diagramem
dłoni



Tutaj znajdziesz produkty:



[KENSINGTON](#)



[LEITZ ERGO](#)

 facebook.com/bpkatowice

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

www.biuroplus-katowice.pl

biuro⁺plus