

**Fellowes**

# Poradnik ergonomiczny

Jak uniknąć problemów zdrowotnych i stworzyć komfortowe stanowisko pracy przy komputerze



## Poznaj Emmę

Dowiedz się, jakie mogą być skutki nieodpowiedniej pracy przy komputerze

# Zdrowie pracownika biurowego

## Problem



**97%** pracowników biurowych

cierpi na problemy zdrowotne związane z ich środowiskiem pracy. Przyznają oni, że ich praca jest przez to znacznie trudniejsza.

Pracownicy biurowi martwią się z powodu problemów ze wzrokiem, bólami głowy i wzrostem masy ciała wynikającymi ze złej organizacji stanowiska i siedzącym trybem pracy.

**2/5** pracowników prosiło pracodawcę o poprawę stanowiska pracy

– jednak nadal czekają na wdrożenie zmian. Szefowie nie robią wystarczająco dużo, aby pomóc pracownikom uniknąć problemów zdrowotnych w miejscu pracy.

## Dolegliwości pracowników

**60%**  
zмага się z bólem pleców

**51%**  
cierpi z powodu zmęczonych oczu

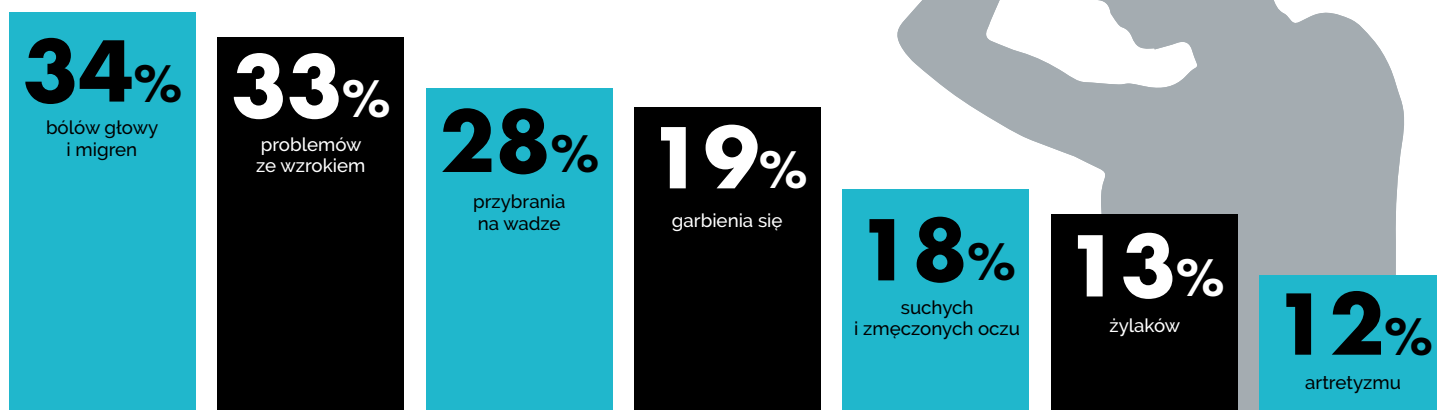
**48%**  
odczuwa ból karku

**27%**  
cierpi na ból nadgarstków



## Konsekwencje

Pracownicy biurowi obawiają się wystąpienia następujących problemów zdrowotnych:



Źródło: Badanie „Work Colleague of The Future”, na zlecenie Fellowes Brands, 2019

Dowiedz się więcej o raporcie na: [www.fellowes.com/emma](http://www.fellowes.com/emma)

# Poznaj Emmę

## czterdziestolatkę, od 20 lat pracującą na komputerze

Ma przygarbione plecy, ziemistą cerę, przekrwione oczy i skórę, opuchnięte kostki i nadgarstki - czy tak będzie wyglądał pracownik przyszłości jeżeli nie zmienimy swoich nawyków?



### Czy chciałbyś tak wyglądać w przyszłości?

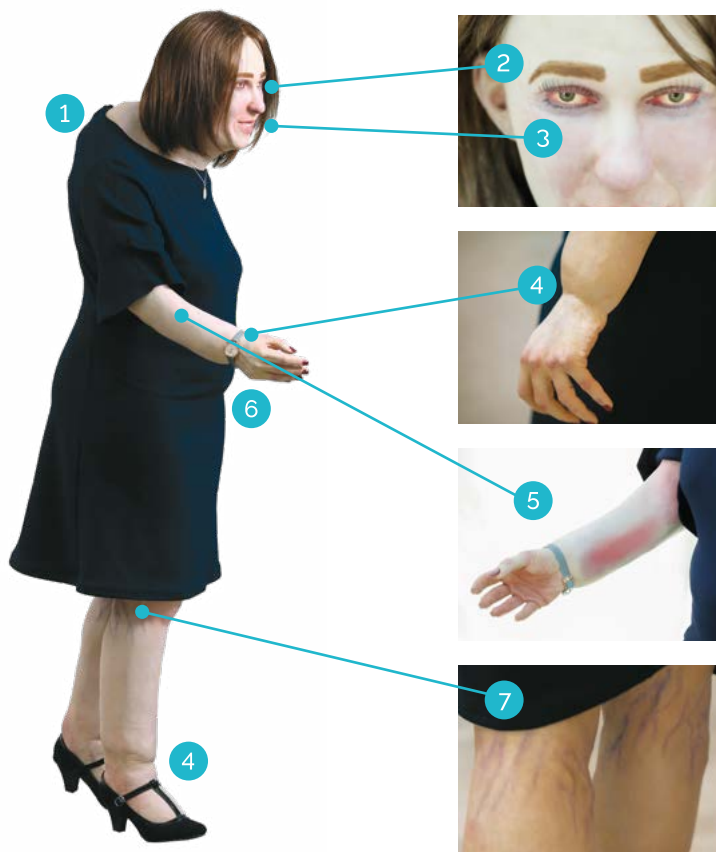
Eksperti w dziedzinie zdrowia ostrzegają, że pracownicy biurowi mogą mieć w przyszłości ogromne problemy z kręgosłupem i zgarbionymi plecami, jeżeli radykalnie nie zmienią środowiska swojej pracy.<sup>1</sup>

Nowe badania przeprowadzone na zlecenie Fellowes, wykazały, że ponad 9 na 10 pracowników biurowych cierpi z powodu problemów zdrowotnych związanych bezpośrednio z ich miejscem pracy. Pracownicy biurowi spędzają średnio 6 godzin każdego dnia siedząc za biurkiem, ponad 90% z nich uważa, że jest to zbyt długo. Aby pomóc pracownikom i pracodawcom zidentyfikować potencjalne problemy zdrowotne, które czają się w miejscu pracy, Fellowes rozpoczął współpracę z futurystą behawioralnym, Williamem Highamem oraz grupą ekspertów w dziedzinie ergonomii,

bezpieczeństwa i zdrowia oraz dobrego samopoczucia w pracy, aby zbadać dokładnie istniejące miejsca pracy biurowej i ocenić ich wpływ na zdrowie pracowników w przyszłości.

Powstały raport „The Work Colleague of the Future” ukazuje pewne zachowania i problemy, które gdy nie zostaną powstrzymane sprawią, że pracownik przyszłości, będzie miał trwale zgarbione plecy i wiele innych dolegliwości zdrowotnych. Na podstawie raportu powstał model pracownika przyszłości w rzeczywistym wymiarze, którego nazwaliśmy Emmą. Model ilustruje wpływ pracy przy komputerze na stanowisku biurowym w ciągu 20 lat i jakie zmiany fizyczne mogą nastąpić w budowie ciał pracowników biurowych.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Raport na zlecenie Fellowes „The Work Colleague of the Future”, wrzesień 2019



### Emma, w rezultacie pracy przez najbliższe 20 lat w obecnie panujących warunkach, będzie miała:

- 1 trwale zgarbione plecy,
- 2 suche i zaczerwienione spojówki oczu, ziemistą skórę,
- 3 owłosione uszy i nos, jak również stały obrzęk śluzówek nosa,
- 4 obrzęk w obrębie nadgarstków i kostek,
- 5 egzemę i problemy skórne, zaczerwienione przedramiona od ciepła laptopa,
- 6 otyłość brzuszną,
- 7 żylaki, problemy z krążeniem.<sup>1</sup>

Zobacz, jak William Higham opisuje transformację Emmy:  
[www.fellowes.com/emma](http://www.fellowes.com/emma)



# Stwórz z Fellowes komfortowe miejsce pracy!

Od 2005 roku Fellowes prowadzi społeczną kampanię edukacyjną pod hasłem ERGOTEST mającą na celu uświadomienie, jak wielkie znaczenie ma zastosowanie zasad ergonomii na stanowisku komputerowym.

Nasze działania są skierowane zarówno do pracowników, jak i pracodawców. Ponieważ dzięki zastosowaniu ergonomii wymierne korzyści osiąągają obie strony.



## Korzyści ze stosowania ergonomii dla pracownika:

Ograniczenie bodźców wpływających na dolegliwości i złe samopoczucie

Wygodne i komfortowe miejsce pracy

Zmniejszenie kosztów związanych z leczeniem (zakup leków, rehabilitacja, leczenie szpitalne itp.)

## Korzyści ze stosowania ergonomii dla pracodawcy:

Zwiększenie produktywności pracowników

Zmniejszenie ilości absencji pracowników związanych z nieprawidłową organizacją miejsca pracy

Pozytywne wzmocnienie wizerunku firmy

# Możliwe dolegliwości przy pracy na komputerze:

## Zespół cieśni nadgarstka

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

## Zawroty i bóle głowy, migreny

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

## Repetitive Strain-Injury Syndrom (RSI)

Zespół urazów wywołanych jednostronnym, chronicznym przeciążaniem kończyn górnych na odcinku dłoń - bark, spowodowany długotrwałym wykonywaniem tych samych czynności.

## Zaburzenia krążenia

W kończynach dolnych - rezultat nieprawidłowej pozycji, braku regulacji wysokości i głębokości siedziska krzesła; w górnych - RSI oraz zespołu cieśni nadgarstka.

## 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 nieprawidłową wysokością siedziska, stołu czy ekranu.

## Co może zrobić pracodawca, aby stworzyć komfortowe środowisko pracy?

### Warsztaty ergonomiczne



Dostosowane do potrzeb firmy szkolenie przeznaczone dla pracowników biurowych. Zawartość merytoryczna warsztatów dobrana jest w sposób przemyślany i uporządkowany, uwzględniający trendy w zakresie zdrowej pracy oraz obowiązujące przepisy prawne. Aktywny udział uczestników w warsztatach zapewnia lepsze zrozumienie treści.

### Audyty ergonomiczne



Głównym celem przeprowadzenia audytu stanowisk komputerowych w firmie jest realna ocena środowiska pracy, wskazanie ewentualnych słabych punktów w korelacji między użytkownikiem a jego stanowiskiem. Audytor ukazuje obszary wymagające poprawy i sugeruje możliwe rozwiązania.

### Produkty ergonomiczne



To nie użytkownik powinien dopasować się do stanowiska pracy, ale stanowisko powinno być dostosowane do potrzeb użytkownika. Korzystanie z odpowiednich produktów może pomóc w zapobieganiu powstawaniu niepożądanych dolegliwości zdrowotnych. Odpowiednio dobrane, certyfikowane produkty to gwarancja bezpieczeństwa i najwyższej jakości.

## 3 Podstawy prawne

Stanowisko komputerowe powinno spełniać warunki wymagane przez obowiązujące prawo:

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.).

Dyrektywa Unii Europejskiej 90/270/EEC z dnia 29 maja 1990 r. w sprawie **minimalnych wymagań w dziedzinie bezpieczeństwa i ochrony zdrowia przy pracy z urządzeniami wyposażonymi w monitory ekranowe** (piąta dyrektywa szczegółowa w rozumieniu art. 16 ust. 1 dyrektywy 87/391/EWG) wraz z uaktualnieniami.

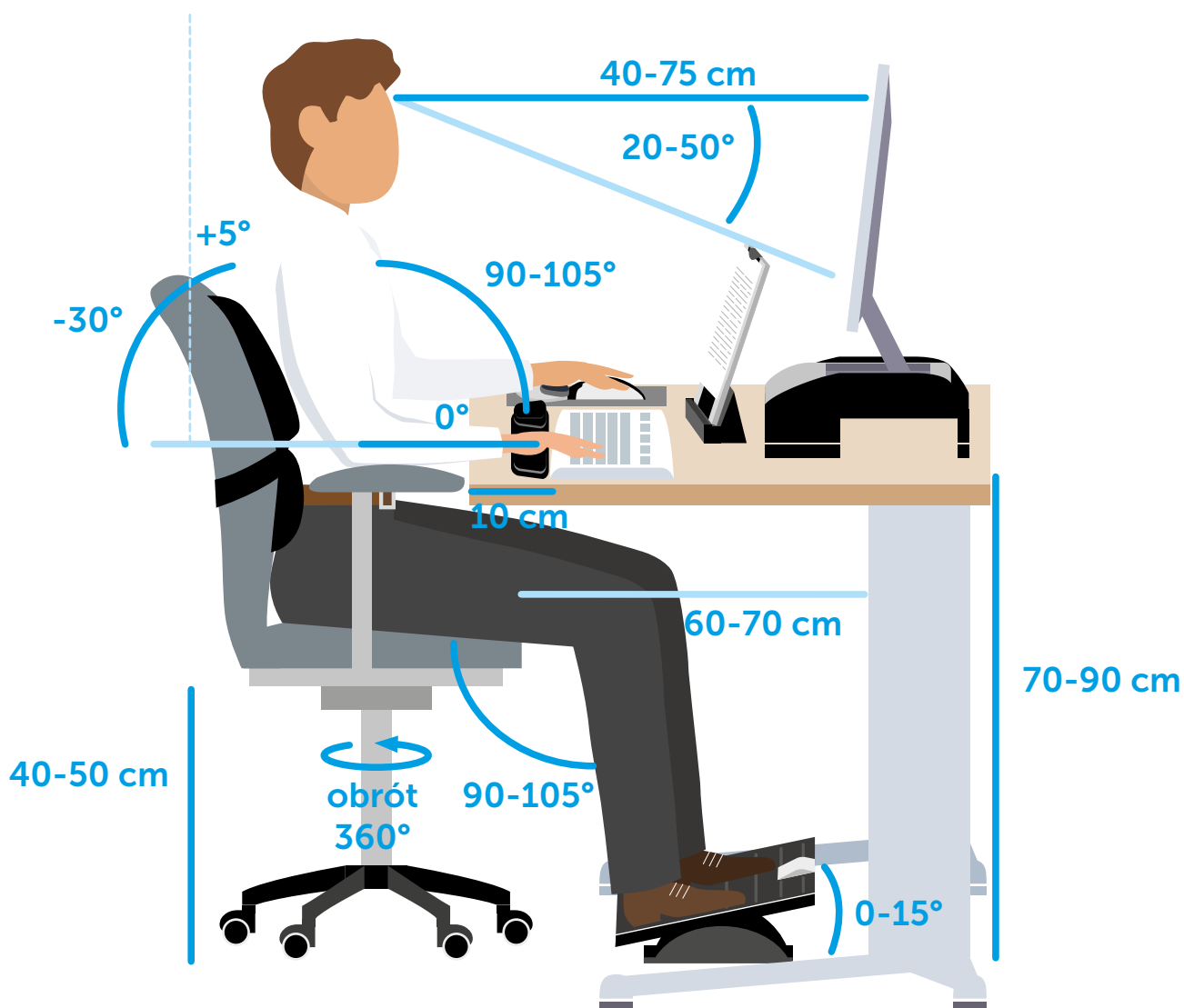
# 4 Strefy Fellowes

## Pracuj komfortowo!

Nasza unikalna Metoda 4 Stref<sup>™</sup> pokazuje, jak dostosować środowisko pracy, aby zapobiegać najczęściej występującym dolegliwościom. Stosując nasze wskazówki zyskasz poprawę zdrowia, komfortu pracy, wydajności oraz zmniejszenie ilości nieobecności spowodowanych dolegliwościami związanymi z nieergonomicznym miejscem pracy.



## Sprawdź zalecane ustawienie stanowiska





# STREFA 1

## Zapobiegaj bólom pleców i nóg

Pracownicy biurowi w Europie spędzają średnio **6 godzin dziennie** w pracy przy komputerze w pozycji siedzącej. Poza pracą siedzimy także w trakcie dojazdów, w trakcie spotkań, posiłków czy odpoczynku po pracy w domu. Łącznie może to być nawet 10-14 godzin dziennie. Wielogodzinne siedzenie w nieprawidłowej pozycji, bez odpowiedniego wsparcia dla nóg i pleców, może prowadzić do osłabienia krążenia, opuchnięcia nóg, uciążliwego bólu pleców oraz ogólnego zmęczenia. Aby temu zapobiec, powinniśmy zadbać o utrzymanie prawidłowej postawy w pracy przy komputerze, ponieważ to tam spędzamy najwięcej czasu siedząc.

### Wskazówki:

- Wybierz krzesło z regulacją wysokości, głębokości siedziska i kąta nachylenia podparcia pleców, ze stabilnym pięcioramiennym systemem jezdnym oraz podłokietnikami.
- Ustaw wysokość krzesła tak, aby ręce spoczywały na biurku pod kątem prostym lub lekko rozwartym, a kąt zgięcia kolan wynosił około 90-105°.
- 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 krzesła.
- Zastosowanie profilowanej podpórki pod plecy zapewnia naturalne wsparcie w odcinku lędźwiowym
- Zadbaj o wystarczającą ilość miejsca pod biurkiem.

### Polecane produkty:



Podnóżki pod stopy



Podpórki pod plecy



### Wprowadź zdrowe nawyki

Nie siedź długo w jednej pozycji.  
Wstań i poruszaj się np. podczas rozmowy.  
Staraj się rozmawiać ze współpracownikami w biurze, zamiast wysyłać im maile.

# ? Wybierając podpórkę pod plecy

**1** Zwróć uwagę na wielkość krzesła, wyprofilowanie oparcia, głębokość siedziska i **możliwość montażu podpórki na oparciu krzesła** - jeżeli krzesło ma bardzo wysoki, stały zagłówek, montaż podpórki z trójstronnym mocowaniem może być niemożliwy.

**2** Zastanów się, czy podpórka będzie na stałe zamocowana na krzesło (wybierz wtedy większą), czy może jest potrzebna wersja przenośna (wybierz mniejszą) ze wsparciem tylko odcinka lędźwiowego, z szybkim systemem montażu na każdym krzesle.

**3** Jeżeli fotel ma pełne oparcie a w biurze nie ma klimatyzacji - wybierz podpórkę siatkową, zapewniającą Twoim plecocom "wentylację" w upalne dni. To idealne rozwiązanie nie tylko na tradycyjne stanowisko pracy, ale także do samochodu.



## Podpórka siatkowa Professional Series™

Ergonomicznie zaprojektowana podpórka redukuje napięcia pleców i ułatwia utrzymanie prawidłowej postawy.

- Siatkowy materiał dopasowuje się do konturów ciała zapewniając wsparcie.
- System napinający Tri-Tensioning™ pozwala na stabilne mocowanie do oparcia fotela i eliminuje potrzebę ponownej regulacji.
- Zawiera dodatkowe podparcie odcinka lędźwiowego z możliwością regulacji jego wysokości.

Podpórka siatkowa profesjonalna Professional Series™  
SKU 8029901



## Podpórka pod plecy Professional Series™

Najbardziej zaawansowane rozwiązanie dostępne na rynku.

- Innowacyjne potrójne mocowanie zapewnia stabilność zawieszenia i eliminuje przesuwanie się podpórki na krzesle.
- Trzyczęściowa poduszka w odcinku lędźwiowym kręgosłupa zapewnia jego optymalne podparcie oraz dostosowanie do kształtów ciała.
- Specjalne wypełnienie z pianki pamięciowej łatwo dostosowuje się do kształtu pleców.
- Łatwy montaż – wystarczy umieścić podpórkę na fotelu na wysokości pleców i zapiąć paski mocujące.

Podpórka pod plecy Professional Series™  
SKU 8041801



PROTECTION THAT LIVES ON  
**MICROBAN**

## Podpórka pod plecy PlushTouch™

- Unikalna technologia FoamFusion™ zapewnia komfortowe, miękkie wsparcie dla Twoich pleców.
- Wypełnienie podpórki dostosowuje się do kształtu pleców.
- Łatwy system mocowania – regulowany pasek z klamrą.
- Nowoczesne wzornictwo – pasuje do podkładek pod mysz i przed klawiaturę z serii PlushTouch™.

Podpórka pod plecy PlushTouch™  
SKU 8026501





# ? Wybierając podnóżek

**1 Zaczynj od ustawienia wysokości krzesła i biurka.** Następnie sprawdź ilość miejsca dostępnego pod biurkiem - zwróć uwagę na wielkość platformy - stopy powinny całe mieścić się na podnóżku.

**2 Zastanów się jakie udogodnienia ma zapewnić podnóżek:** ruchomą podstawę z blokadą kąta nachylenia lub płynną zmianę wysokości.

**3 Jeżeli masz problemy z krążeniem (żyłki, opuchnięte nogi) - wybierz podnóżek z wypustkami masującymi z możliwością kołysania.**

Jeżeli z biurka korzysta więcej osób, wybierz podnóżek z możliwością szybkiej zmiany wysokości.

## Podnóżek pod stopy Seria Hana™

- Elegancki, wytrzymały, metalowy podnóżek z elementami drewnianymi.
- Poprawia postawę, krążenie i komfort pracy.
- Bezproblemowa regulacja podnóżka z dwoma ustawieniami wysokości do siedzenia i do stania oraz elastycznym zakresem ruchu.
- Platforma porusza się wraz z użytkownikiem i zachęca do ułożenia nóg w najbardziej naturalnej pozycji.
- Dwa ustawienia siły nacisku podnóżka do regulacji czułości ruchu.
- Antypoślizgowa powierzchnia ułatwia korzystanie.

- Podnóżek pod stopy Hana™ - czarny  
SKU 8055201
- Podnóżek pod stopy Hana™ - biały  
SKU 8055801



## Podnóżek energetyzujący stopy

Poprawia postawę, krążenie i komfort pracy.

- Innowacyjna gumowa powierzchnia masująca zmniejsza stres i regeneruje stopy.
- Zmienny kąt nachylenia (do 25°) pozwala na ruchy kołyszące poprawiające krążenie.
- Kształt platformy pomaga w uzyskaniu prawidłowej pozycji ciała.
- Nożycowy system ustawienia wysokości na 3 poziomach: 100 mm, 135 mm i 165 mm.

Podnóżek energetyzujący stopy  
SKU 8068001



## Podnóżek FOOT ROCKER Smart Suites™

- Płynny kąt nachylenia - kołyszące ruchy poprawiają krążenie i redukują zmęczenie nóg.
- Specjalna wypukła powierzchnia może służyć do masażu stóp.
- Dwie wysokości (65 mm lub 95 mm) - aby ją zmienić wystarczy obrócić podnóżek.
- Unikalnie zaprojektowany bieżnik na płozach zapobiega przemieszczaniu się podnóżka podczas kołysania.

Podnóżek FOOT ROCKER Smart Suites™  
SKU 8023901





## Podnóżek Microban® Office Suites™

- Powierzchnia podnóżka zawiera antybakteryjną powłokę MICROBAN® przeznaczoną do zwalczania niekontrolowanego rozwoju szkodliwych drobnoustrojów np. bakterii, powodujących odbarwienia lub nieprzyjemny zapach.
- Powłoka MICROBAN® jest wbudowana w produkt - nie zmywa się, nie wyciera.
- Regulowany kąt nachylenia (do 30°) i wysokości (3 pozycje: 108, 127 i 146 mm).
- Możliwość zablokowania pozycji nachylenia lub wykonywania płynnych ruchów platformą na stopy.

Podnóżek Microban® Office Suites™  
SKU 8035001

PROTECTION THAT LIVES ON  
**MICROBAN®**



## Podnóżek ergonomiczny



- Ergonomicznie zaprojektowana podstawa pod stopy zapewnia pełny odpoczynek i komfort użytkowania.
- Trwała i mocna konstrukcja, pozwala złagodzić lub zapobiec bólowi krzyża.
- Ekologiczny. Wykonany z tworzywa pochodzącego w 100% z odzysku.
- Posiada regulację wysokości (2 pozycje: 85 i 105 mm) oraz kąta nachylenia (płynnie do 25°).

Podnóżek ergonomiczny  
SKU 48121-70



## Podnóżek chłodząco - grzewczy Professional Series™



- Oferuje unikalną możliwość wyboru pomiędzy 2 temperaturami grzania (125 W niską lub 250 W wysoką) lub chłodzenia.
- Możliwość regulacji wysokości (127 i 152 mm) oraz kąta nachylenia w zakresie: 5, 14 lub 20 stopni.
- Wypustki masujące uwalniają nagromadzony stres i relaksują zmęczone stopy.
- Długość kabla zasilającego 1,25 metra.

Podnóżek chłodząco - grzewczy Professional Series™  
SKU 8070901

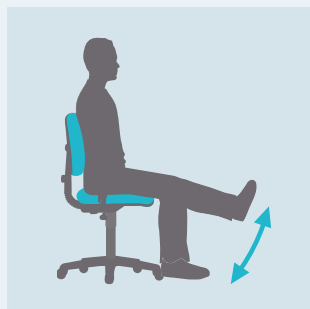


## Ćwicz w pracy

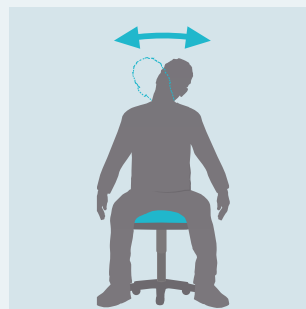
Po każdej godzinie pracy przy komputerze przysługuje Ci 5 minut przerwy.



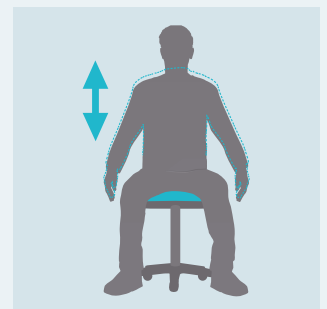
Unieś nogę a następnie przyciągnij stopę i opuszczaj. Powtórz 10 razy.



Unieś nogę prostując kolano. przytrzymaj w górze 10 s. Powtórz 3-5 razy.



Powoli przechyl głowę na bok przybliżając ucho do ramienia aż do rozciągnięcia. Powtórz 3-5 razy na stronę.



Unieś ramiona w kierunku uszu, aż do lekkiego napięcia ramion. Przytrzymaj w tej pozycji 10 s. Powtórz 3-5 razy.

# STREFA 2

## Zapobiegaj bólom nadgarstków

W trakcie pracy na komputerze ważne jest odpowiednie ustawienie wysokości krzesła nie tylko ze względu na utrzymanie prawidłowej postawy. Wielogodzinne pisanie na klawiaturze czy korzystanie z myszki gdy krzesło mamy ustawione zbyt nisko lub zbyt wysoko sprawia, że także nasze dłonie i nadgarstki są narażone na długotrwały ucisk. Brak odpowiedniego podparcia dla dłoni, ułożenie rąk pod kątem lub opieranie dłoni o blat czy kant stołu, może skutkować bólem w obrębie nadgarstków, drętwieniem w okolicach palców i prowadzić do powstania zespołu cieśni nadgarstka.

Można uniknąć tych problemów zachowując ergonomiczną postawę oraz używając podkładek podtrzymujących dłonie w neutralnej pozycji w trakcie pracy.

### Wskazówki:

- Przedramiona utrzymuj równoległe do podłogi tworząc z ramieniem kąt  $90-105^\circ$ , 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  $0^\circ$ .
- Fotel ergonomiczny powinien być wyposażony w podłokietniki 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.

### Polecane produkty:



Ergonomiczne podkładki pod mysz



Ergonomiczne podkładki przed klawiaturę



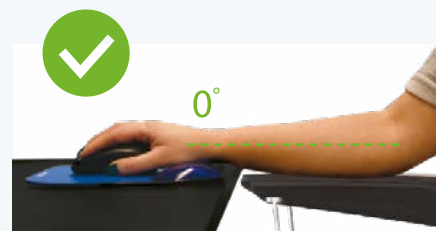
### Wprowadź zdrowe nawyki

Staraj się często ćwiczyć nadgarstki wykonując nimi ruch w każdym kierunku. Pozwoli to zneutralizować dyskomfort towarzyszący długotrwałemu wysiłkowi nadgarstków.



# ? Wybierając podkładkę ergonomiczną

**1** Zwróć uwagę na ergonomiczne rozwiązania naturalnie pomagające w korzystaniu z podkładki: szczelina Health-V™ czy podkładka typu Palm poruszająca się wraz z dłonią/myszka, podkładka z pianką pamięciową, ochrona antybakteryjna czy możliwość łatwego czyszczenia. Jeżeli korzystasz głównie z laptopa sprawdź wagę i wymiary podkładki tak, aby łatwo zmieściła się w torbie wraz z laptopem.



**2** Pozycje dłoni, których należy unikać w trakcie pracy z myszką i na klawiaturze.



## Skórzana podkładka pod mysz z wypełnieniem z pianki pamięciowej Seria Hana™

- Stylowy, minimalistyczny design z przeszyciami.
- Ultra miękka podpórka dla dłoni z wypełnieniem z pianki pamięciowej.
- Specjalna struktura wypełnienia redystrybuuje punkty nacisku w celu złagodzenia podparcia.
- Antypoślizgowa podstawa zapobiega przesuwaniu się podkładki po powierzchni biurka.
- Dostępna w kolorach: czarnym i szarym.

■ Podkładka pod mysz Hana™ - czarna  
SKU 8055501

■ Podkładka pod mysz Hana™ - szara  
SKU 8066501

## Skórzana podkładka przed klawiaturę z wypełnieniem z pianki pamięciowej Seria Hana™

- Stylowy, minimalistyczny design z przeszyciami.
- Kształt podpórki uzależniony jest od siły nacisku ręki, zapewniając pełny komfort pracy.
- Specjalna struktura wypełnienia z pianki pamięciowej redystrybuuje punkty nacisku w celu złagodzenia podparcia.
- Antypoślizgowa podstawa zapobiega przesuwaniu się podkładki po powierzchni biurka.
- Dostępna w kolorach: czarnym i szarym.

■ Podkładka przed klawiaturę Hana™ - czarna  
SKU 8055601

■ Podkładka przed klawiaturę Hana™ - szara  
SKU 8065001

## Podkładki Health-V™ Fabric

- Wykonane z materiału zawierającego Lycrę®.
- Specjalna opatentowana konstrukcja Health-V™ w podkładkach pomaga zapobiegać zwężeniu cieśni nadgarstka.
- Wbudowana w materiał powłoka antybakteryjna MICROBAN® zapobiega niekontrolowanemu rozwojowi szkodliwych drobnoustrojów.



PROTECTION THAT LIVES ON  
**MICROBAN®**



### ■ Podkładki Health-V™ Fabrik - czarne:



Podkładka pod mysz  
SKU 9181201



Podkładka przed klawiaturę  
SKU 9182801

Podkładka Palm z ruchomą podpórką  
SKU 9180301

### ■ Podkładki Health-V™ Fabrik - grafitowe:



Podkładka pod mysz  
SKU 9184001



Podkładka przed klawiaturę  
SKU 9183801

Podkładka Palm z ruchomą podpórką  
SKU 9180101



## 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.



PROTECTION THAT LIVES ON  
**MICROBAN®**

### ■ Podkładki PlushTouch™ - czarne:



Podkładka pod mysz  
SKU 9252003



Podkładka przed klawiaturę  
SKU 9252103

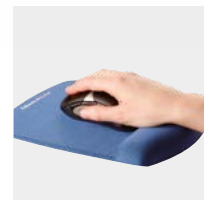
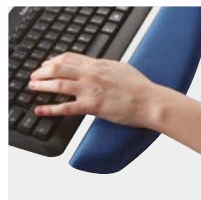
### ■ Podkładki PlushTouch™ - niebieskie:



Podkładka pod mysz  
SKU 9287302



Podkładka przed klawiaturę  
SKU 9287402



## Ergonomiczna mysz pionowa Penguin®

Mysz Penguin® jest odpowiedzią na problemy i niedogodności związane z regularnym stosowaniem tradycyjnych płaskich (poziomych) myszy. Jej konstrukcja sprawia, że dłoń umieszczona jest w pionowej, bocznej pozycji co eliminuje obciążenia i zapewnia wysoki komfort pracy.

- Łatwa w użyciu symetryczna podstawa z precyzyjnym laserem i kółkiem przewijania wspomaga szybką i dokładną nawigację oraz przeglądanie dokumentów.



BioCote®

### (S) Penguin® rozmiar S:



Penguin® - przewodowa - mała  
SKU 9894801



Penguin® - bezprzewodowa - mała  
SKU 9894901

### (M) Penguin® rozmiar M:



Penguin® - przewodowa - średnia  
SKU 9894601



Penguin® - bezprzewodowa - średnia  
SKU 9894701

### (L) Penguin® rozmiar L:



Penguin® - przewodowa - duża  
SKU 9894401



Penguin® - bezprzewodowa - duża  
SKU 9894501





## Podkładki żelowe Szewron

- Wykonane z przezroczystego materiału z geometrycznym nadrukiem.
- Łatwa do czyszczenia, miła w dotyku powierzchnia.
- Podkładka żelowa pomaga utrzymać nadgarstek w prawidłowej pozycji w trakcie pracy przy komputerze.
- Antypoślizgowa podstawa zapobiega przesuwaniu się podkładki po powierzchni biurka.
- Antybakteryjna powłoka Microban® zapobiega rozwojowi szkodliwych dla zdrowia bakterii i zarazków.

Podkładki Szewron:



Podkładka pod mysz  
SKU 9653401



Podkładka przed klawiaturę  
SKU 9653601



## Podkładki I-Spire™

- Innowacyjny projekt - możliwość kołysania nadgarstków podczas pracy zwiększa komfort i zmniejsza napięcie.
- Nowoczesny wygląd pasuje do wnętrza każdego biura i domu.
- Cylindryczna konstrukcja pozwala na płynne, bezproblemowe i zwiększające komfort używanie myszki.
- Łatwa do czyszczenia powierzchnia.

Podkładki I-Spire™ - czarne:



Podkładka pod mysz  
SKU 9472902



Podkładka przed klawiaturę  
SKU 9480201

Podkładki I-Spire™ - szare:



Podkładka pod mysz  
SKU 9311802

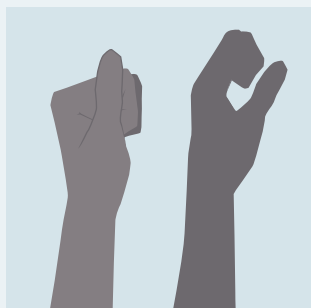


Podkładka przed klawiaturę  
SKU 9393201

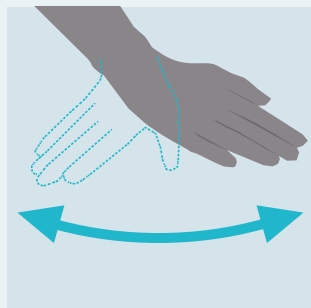


## Ćwicz w pracy

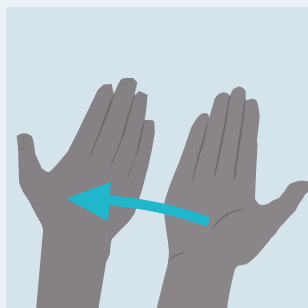
Pamiętaj o regularnych ćwiczeniach w trakcie pracy.



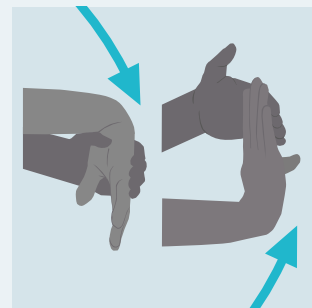
Złóż dłoni w pięść upewniając się, że kciuk jest wyprostowany, nie schowany pod palcami. Spróbuj podnieść zgięte palce w górę, aż poczujesz napięcie mięśni wierzchu dłoni. Przytrzymaj i policz do 10. Powtórz 3-5 razy.



Ruszaj nadgarstkiem w lewo i prawo przytrzymując na każdej stronie po 10 sekund. Powtarzaj 3-5 razy.



Trzymając łokieć przy ciele przekreślaj nadgarstek powoli w górę i dół. Powtarzaj 3-5 razy.



Powoli trzymając wierzch dłoni zegnij nadgarstek w dół, a następnie w górę, aż nastąpi rozciągnięcie odczuwalne przy każdej skrajności. Przytrzymaj odliczając do 10. Powtórz 3-5 razy.



# STREFA 3

## Zapobiegaj bólom karku i szyi

Pochylenie 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. Ustawienie monitora bezpośrednio przed sobą na odpowiedniej wysokości oraz dokumentów na linii wzroku pomaga zredukować niekorzystne czynniki wpływające na komfort pracy.

### 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 użytkownika w odległości na wyciągnięcie ręki – ok. 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.

### Polecane produkty:



Podstawy pod monitor



Ramiona na monitory



Podstawki pod dokumenty



Podstawy pod laptopa



### Wprowadź zdrowe nawyki

Rób regularne przerwy w pracy na komputerze, wystarczy 5 minut po każdej godzinie pracy, aby dać oczom odpocząć i rozluźnić mięśnie w obrębie karku i szyi.

# ? Wybierając ramię na monitor

**1** Dobierz wielkość monitorów w zależności od rodzaju wykonywanej pracy i potrzebnym stopniu szczegółowości, większy nie zawsze znaczy lepszy. Im większe monitory tym większa powinna być odległość od użytkownika tak, aby bez problemu objąć wzrokiem środkową część ekranu.

**2** Monitory powinny być ustawione na jednakowej wysokości dostosowanej do potrzeb użytkownika i wielkości ekranu. Jeżeli znaczną większość prac (powyżej 60%) wykonujesz tylko na jednym monitorze - ustaw go centralnie przed sobą a monitor dodatkowy po stronie oka dominującego.

**3** 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. Wybierz obiekt przed sobą, a następnie skieruj na niego swój trójkąt tak, aby cel był widoczny. Zamknij najpierw jedno oko, potem drugie, obiekt powinien nie zmienić swojego położenia dla jednego oka, a dla drugiego z nich pojawić się poza trójkątem. Oko dla którego obiekt nie zmienił położenia jest Twoim okiem dominującym.



## Ramiona na monitory Platinum Series™

W pełni niezależne, regulowane ramiona na 1, 2 lub 3 monitory.

- Technologia sprężyny gazowej umożliwia łatwe dostosowanie wysokości i kąta nachylenia monitora do pracy oraz współdzielenie ekranu.
- Złącza USB 3.0 umożliwiają łatwe podłączanie ulubionych urządzeń.
- Intuicyjny system zarządzania okablowaniem minimalizuje bałagan.
- Łatwe do zamocowania za pomocą zacisku lub oczka w blacie biurka o grubości blatu: zacisk 2-12 cm, oczko 2-10 cm.
- Z certyfikatem FIRA gwarantującym, że dany produkt spełnia standardy ergonomii i wymogi prawa.



Platinum Series™ ramię na 1 monitor  
SKU 8043301



Platinum Series™ ramię na 2 monitory  
SKU 8042501



Platinum Series™ ramię na 3 monitory  
SKU 8042601



Platinum Series™ baza na laptop  
SKU 8044101

## Ćwicz w pracy

Napięte mięśnie możesz rozluźnić odpowiednimi ćwiczeniami



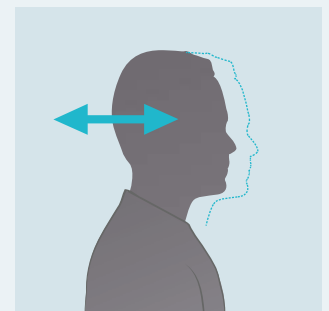
Złóż palce i unieś ręce nad głowę, utrzymując łokcie proste. Przesuwając ramiona do tyłu, powoli rozciągnij się na jedną stronę. Przytrzymaj i policz do 10. Powtórz 3-5 razy z każdej strony.



Trzymaj prawą rękę lewą ręką tuż nad łokciem. Delikatnie pchnij łokieć w kierunku lewego ramienia, aż rozciąganie jest odczuwalne. Przytrzymaj i policz do 10. Powtórz 3-5 razy z każdej strony.



Złóż palce i podnieś ręce nad głowę. Powoli odchyl się do tyłu, aż poczujesz rozciąganie. Przytrzymaj, i policz do 10. Powtórz 3-5 razy.



Usiądź lub stań prosto. Bez podnoszenia brody przesuń głowę do przodu a następnie do tyłu, aż poczujesz rozciąganie. Przytrzymaj i policz do 10. Powtórz 3-5 razy.

# ? Wybierając podstawę pod monitor

**1** Sprawdź, czy jest wystarczająca ilość miejsca dostępnego na biurku i jak wysoko musi być podniesiony ekran monitora. Zastosowanie podstawy może zwiększyć dostępną przestrzeń i wygospodarować dodatkową przestrzeń na klawiaturę lub laptop.

**2** Weź pod uwagę wielkość/przekątną ekranu monitora i rozmiar podstawy (czy zmieści się cała na podstawce zapewniając stabilność). Sprawdź czy monitor posiada regulację wysokości i w jakim zakresie, oraz porównaj jego wagę z techniczną kartą produktu.

**3** Sprawdź 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™).

## Podstawa pod monitor Seria Hana™

- Elegancka podstawa wykonana z metalu z elementami drewnianymi pasuje do wnętrza każdego biura i domu.
- Zwiększa ilość miejsca na biurku, podnosi ekran na wysokość oczu łagodząc napięcie mięśni, ramion i szyi.
- Na monitory o wadze do 18 kg.
- Możliwość regulacji wysokości podstawy - 3 pozycje (10,2 cm, 12,7 cm, 15,3 cm).
- Wyposażona w 4 porty USB.

- Podstawa pod monitor Hana™ - czarna  
SKU 8060501
- Podstawa pod monitor Hana™ - biała  
SKU 8064201



## Regulowana podstawa pod monitor i dokumenty Seria Clarity™

- Bezproblemowo wtapia się w każde środowisko biurowe.
- Zwiększa ilość miejsca na biurku i podnosi monitor do wygodnej wysokości.
- Pięć regulacji wysokości w celu uzyskania optymalnego ustawienia (od 100-160 mm).
- Składana podstawka na dokumenty pozwala na ustawienie ich bezpośrednio przed sobą w trakcie pracy.
- Maksymalna nośność 15 kg.

Regulowana podstawa pod monitor i dokumenty Clarity™  
SKU 9731201



## Podstawa pod monitor Office Suites™

- Umożliwia postawienie dużych monitorów standardowych lub też monitorów LCD/TFT o maks. wadze do 36 kg.
- Możliwość regulacji wysokości od 10 do 15 cm - 5 pozycji.
- Możliwość schowania klawiatury lub laptopa pod podstawą.
- Zawiera dodatkową szufladę na długopisy, koperty, dokumenty.
- Antypoślizgowe, gumowe nóżki.

Podstawa pod monitor Office Suites™  
SKU 8031101







## Podstawa pod laptop Seria Hana™

- Elegancka podstawa na laptop wykonana z metalu z elementami drewnianymi idealnie wkomponuje się w nowoczesne wnętrza.
  - Podnosi ekran laptopa na wysokość oczu łagodząc napięcie mięśni ramion i szyi.
  - Regulacja wysokości w zakresie od 10,2 do 40,6 cm, kąta nachylenia do 45° oraz obrotu o 90° ułatwia współdzielenie danych na ekranie.
  - Zintegrowana z 4 portami USB.
  - Na laptop do 19" i wadze do 4,5 kg.
  - System organizacji okablowania ułatwia utrzymanie porządku.
- Podstawa pod laptop Hana™ - czarna  
SKU 8064301
- Podstawa pod laptop Hana™ - biała  
SKU 8064401



## Podstawa pod laptop Seria Clarity™

- Podnosi ekran laptopa łagodząc napięcie mięśni ramion i szyi.
- Idealnie wkomponowuje się w dowolne wnętrza dzięki minimalistycznemu designowi.
- Regulacja wysokości w 6 wariantach w zakresie od 13,4 do 20,4 cm.
- Na laptop o przekątnej do 15" i maksymalnej wadze do 6 kg.
- Wycięte otwory wentylacyjne zapobiegają przegrzaniu laptopa umożliwiając wymianę powietrza.
- Do użytku z dodatkową klawiaturą i myszą

Podstawa pod laptop Clarity™  
SKU 9731401



## Profesjonalna podstawa z USB pod laptop Professional Series™

- Unikalna, wysokiej jakości metalowa podstawa z 10 kątami nachylenia w zakresie od 0° do 64°, 38-254 mm.
- Zintegrowana z 4 portami USB 2.0.
- Kompaktowe rozwiązanie (możliwość składania na płasko).
- Na laptop do 17" i wadze do 6,8 kg.

Profesjonalna podstawa z USB pod laptop Professional Series™  
SKU 8024602



## Podstawka na dokumenty Office Suites™

- 3 w 1 - copyholder, podkładka do notowania lub tablica do notatek.
- Zawiera podkładkę MEMO BOARD do notowania markerem ścieralnym.
- Możliwość używania jako podkładki do notowania dzięki odłączanej podstawie.
- Wysuwany panel z klipsem na dokumenty do rozmiaru A3.
- Regulowany kąt nachylenia do 45° - 5 pozycji.
- Klips może utrzymać dokumenty o grubości do 150 kartek.

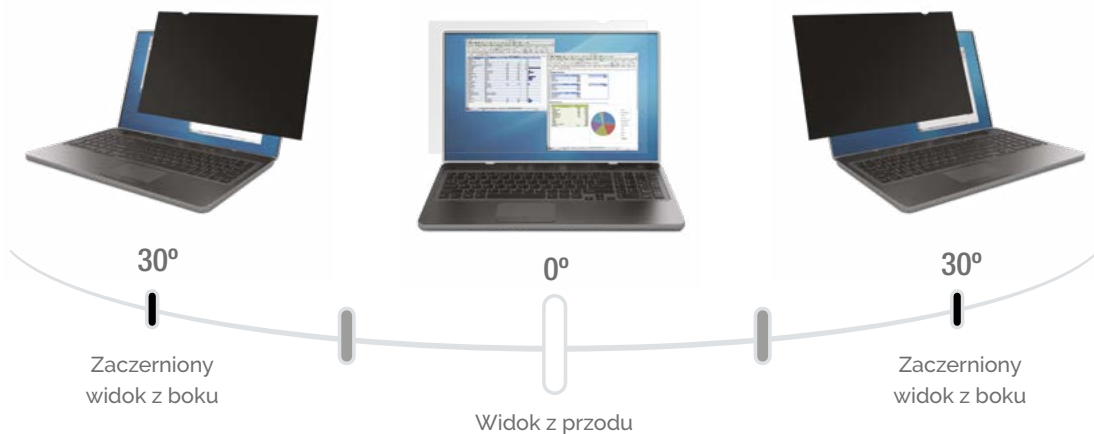
Podstawka na dokumenty z MEMO BOARD Office Suites™  
SKU 8033201





## Filtry prywatyzujące PrivaScreen™

- Idealnie czytelny widok z przodu – zaczerniony ekran z boku (powyżej 30°).
- Chronią ekran przed zadrapaniami i odciskami palców.
- Odwracalne, matowa strona pomaga zapobiegać odbiciom chroniąc wzrok,
- 2 możliwości zamocowania:
  - System montażu Quick Reveal Tabs™ ułatwia zdejmowanie i zakładanie filtru,
  - Dwustronne paski samoprzylepne – niewidoczne, trwałe mocowanie.



Kod	4813001	4806801	4812001	4802001	4800501	4807001	4801501	4807101	4801601	4811801
Przekątna ekranu (cal)	12,5"	13,3"	14"	15,6"	19"	21,5"	22"	23"	24"	24"
Format	16:9	16:9	16:9	16:9	5:4	16:9	16:10	16:9	16:10	16:9
Szerokość (mm)	277	292,1	310,4	346	377	476	475	509,8	518	531
Wysokość (mm)	156	165,1	174,6	195	302	268	297	286,7	324	298

Pozostałe rozmiary filtrów dostępne na stronie: [www.fellows.pl/filtry](http://www.fellows.pl/filtry)



# STREFA 4

## Pracuj aktywnie

Długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej jest szkodliwe dla zdrowia. Może zwiększyć ryzyko zawału serca i udaru mózgu, prowadzić do podwyższenia ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu. Stanowiska do pracy siedząco - stojącej Fellowes Sit-Stand Lotus™ i Levado™ zostały zaprojektowane tak, aby były łatwe w obsłudze, ergonomiczne, z szerokim zakresem regulacji (22 pozycje wysokości) i wytrzymałe. Zapewniają komfort pracy i zwiększenie naszej aktywności fizycznej!

### Wskazówki:

- Pamiętaj o korygowaniu postawy podczas pracy.
- Wprowadzaj ruch - zawsze kiedy to możliwe.
- Pamiętaj o regularnych 5 minutowych przerwach.
- Utrzymuj kontakt z innymi pracownikami (dobre relacje podnoszą zadowolenie oraz wydajność w pracy).
- Korzystaj z uniwersalnych rozwiązań np. biurko Levado™ umożliwiających szybką zmianę wysokości (dostosowanie do indywidualnych potrzeb różnych pracowników).
- Stosuj ergonomiczne, certyfikowane rozwiązania.

### Polecane produkty:



Stanowiska do pracy stojąco - siedzącej



Biurka z regulacją wysokości

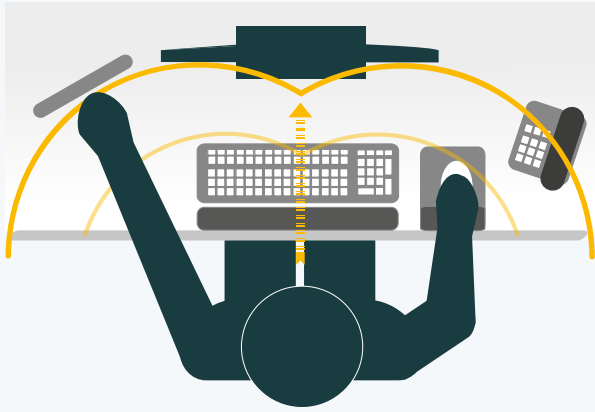


### Wprowadź zdrowe nawyki

Maksymalnie po godzinie pracy z komputerem w pozycji siedzącej zrób przerwę. Zmień ustawienie stanowiska i pracuj w pozycji stojącej nie dłużej jak 30 minut.



# Neutralny obszar zasięgu



Upewnij się, że dysponujesz wystarczającą przestrzenią odpowiednią do wykonywanej pracy. Jeżeli masz mało miejsca na biurku wykorzystaj produkty typu 2 w 1 lub produkty, które można układać jeden 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.

## Biurko z regulowaną wysokością Levado™

Zmieni Twoje miejsce pracy na nowoczesne i bardziej komfortowe, dzięki ergonomicznej konstrukcji i możliwości płynnej zmiany pozycji pracy.

- Intuicyjna regulacja za pomocą systemu Premium Feather-Lift™ z czterema programowalnymi ustawieniami wysokości.
- Szybki montaż - po prostu rozłóż nogi biurka i zablokuj je za pomocą opatentowanej konstrukcji SwiftLok™.
- Montaż blatu bez użycia narzędzi dzięki uchwytom VersaTop Clamps™.
- Bezpieczne - wbudowany system wykrywania kolizji.
- Stabilna konstrukcja, trójelementowe nogi umożliwiają zmianę wysokości w zakresie 64-125 cm.
- System organizacji kabli zapewnia wygodną pracę na każdej wysokości.
- Trwały, ekologiczny blat dostępny w kilku wersjach kolorystycznych i rozmiarach.
- Możliwość montażu dowolnego blatu o szerokości od 122 do 182 cm.



Baza do biurka Levado™  
SKU 9708601

Wymiary blatu	Biały	Szary	Klon	Dąb Newport	Orzech włoski
1400 x 800 x 25 mm	9870001	9870301	9870601	9870901	9871201
1600 x 800 x 25 mm	9870101	9870401	9870701	9871001	9871301
1800 x 800 x 25 mm	9870201	9870501	9870801	9871101	9871401

Blaty i bazy do biurk Levado™ - sprzedawane osobno



# ? Zalecany cykl pracy siedząco-stojącej



45 minut w pozycji siedzącej



15 minut w pozycji stojącej



5 minut przerwy



## Stanowisko do pracy Sit-Stand Lotus™ RT

Zmieni Twoje miejsce pracy na nowoczesne i bardziej komfortowe, dzięki ergonomicznej konstrukcji i możliwości płynnej zmiany pozycji.

- System TriMotion™ zapewnia stabilność i szeroki zakres regulacji.
- Technologia Smooth Lift Technology™ zapewnia płynną zmianę wysokości platformy roboczej w zakresie do 43 cm.
- Dwie powierzchnie do pracy oferują dużą przestrzeń użytkową na wszystkie niezbędne akcesoria.
- Produkt dostępny w kolorze czarnym lub białym, platforma o fakturze drewnopodobnej.
- Mocowanie do tylnej krawędzi blatu biurka za pomocą zacisku.
- System organizacji kabli zapewnia wygodną pracę w każdym położeniu platformy.
- Dostępne w 2 wersjach: na 1 lub 2 monitory.
- Z certyfikatem FIRA.

Sit-Stand Lotus™ RT czarny:

Sit-Stand Lotus™ RT - 1 monitor  
SKU 8081501

Sit-Stand Lotus™ RT - 2 monitory  
SKU 8081601

Sit-Stand Lotus™ RT biały:

Sit-Stand Lotus™ RT - 1 monitor  
SKU 8081701

Sit-Stand Lotus™ RT - 2 monitory  
SKU 8081801

TRI  
MOTION™

Smooth Lift  
TECHNOLOGY™



## Stanowisko do pracy Sit-Stand Lotus™ DX

Ergonomiczna konstrukcja, płynna zmiana pozycji pracy i wbudowany system bezprzewodowego ładowania indukcyjnego urządzeń mobilnych.

- Moduł bezprzewodowego ładowania indukcyjnego Qi™, umieszczony z lewej strony panelu stanowiska, został dodatkowo wyposażony w 2 porty USB 3.0
- Technologia Smooth t™ umożliwia łatwą i płynną zmianę położenia wysokości platformy roboczej (22 pozycje), pozwalając na szybką zmianę pozycji pracy.
- System organizacji okablowania, oprócz zachowania porządku na stanowisku, pozwala na swobodne umieszczenie na całym obszarze roboczym urządzeń i akcesoriów.
- Antybakteryjna powłoka Microban® zapobiega rozwojowi szkodliwych dla zdrowia bakterii i zarzązków.
- Możliwość uzupełnienia stanowiska o ramię na 1 lub 2 monitory.

Sit-Stand Lotus™ DX - czarny  
SKU 8081001

Sit-Stand Lotus™ DX - biały  
SKU 8081101

Smooth Lift  
TECHNOLOGY™

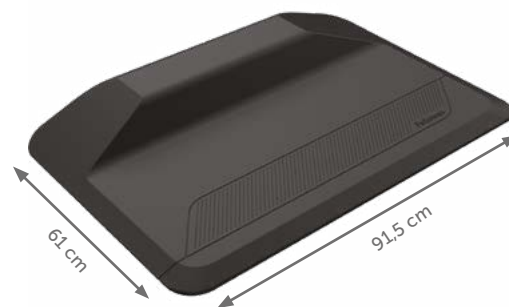


PROTECTION THAT LIVES ON  
MICROBAN®

## Mata do pracy stojącej ActiveFusion™

- 2-stopniowa konstrukcja maty z dodatkowym stopniem umożliwia zmianę pozycji stóp, rozciągnięcie mięśni i delikatny ruch w czasie pracy zapobiegający zmęczeniu nóg.
- Miękką podstawą piankową z wytrzymałą strukturą zewnętrzną zapewnia komfort pracy i ułatwia czyszczenie, a fazowane ukośnie krawędzie zapobiegają przypadkowemu potknięciu.

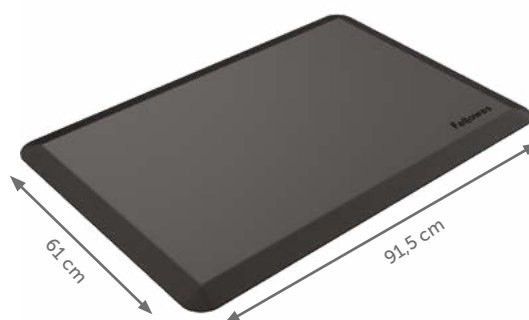
Mata do pracy stojącej ActiveFusion™  
SKU 8707101



## Mata do pracy stojącej

- Miękką podstawą piankową o grubości 1,5 cm ze wzmocnioną strukturą zewnętrzną zapewnia wygodniejszą pracę stojącą, a fazowane ukośnie krawędzie zapobiegają przypadkowemu potknięciu.
- Duża powierzchnia i antypoślizgowy spód zapewnia komfort użytkowania.


Mata do pracy stojącej  
SKU 8707001




## Ramiona na monitory do Sit-Stand Lotus™ DX

Umożliwiają umieszczenie monitora na odpowiedniej wysokości.

- Posiadają regulację wysokości w zakresie do 40 cm.
- Utrzymują monitor / monitory do 27" o wadze do 8 kg (8042801) i 2 x po 5,9 kg (8042901).
- System montażu VESA. 75x75 lub 100x100

 Ramię do stanowiska Sit-Stand™  
na 1 monitor  
SKU 8042801

 Ramię do stanowiska Sit-Stand™  
na 2 monitory  
SKU 8042901



**Fellowes**  
Brands™

FIRMA RODZINNA  
OD 1917 ROKU

Twój Dystrybutor

Fellowes Polska S.A. | ul. Bandurskiego 94 | 05-270 Marki  
Telefon : + 48 (22) 205-21-00 | [www.fellowes.pl](http://www.fellowes.pl)