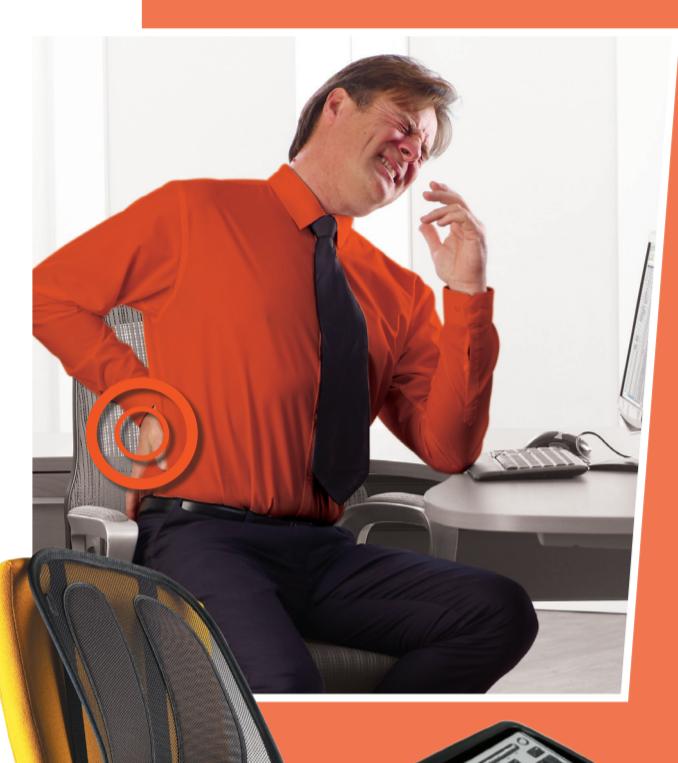


4 ПРОСТЫХ ШАГА К КОМФОРТНОМУ РАБОЧЕМУ МЕСТУ И ХОРОШЕМУ САМОЧУВСТВИЮ



ЗОНА1 ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ СПИНЫ И НОГ

Проблема:

Боль и дискомфорт в пояснице возникает из-за неправильного положения спины за рабочим столом: бедра должны располагаться параллельно полу, стопы полностью на него опираться. При неправильном положении спины, нагрузка на позвоночник распределяется неравномерно, что приводит к возникновению боли и дискомфорта в спине. Неправильное положение ног во время работы приводит к нарушению кровообращения, застою крови, что негативно сказывается на общем самочувствии, приводит к проблемам с сосудами. 49% пропусков работы по болезни связаны с заболеваниями опорно-двигательного аппарата!

Решение:

Обеспечить правильную посадку за рабочим столом помогут подушки для спины и подставки для ног. Fellowes предлагает широкий ассортимент поддерживающих подушек, обеспечивающих правильное положение спины за рабочим местом, а также подставок для ног с регулировкой высоты, обеспечивающих правильное положение ног во время работы и стимулирующих циркуляцию крови.

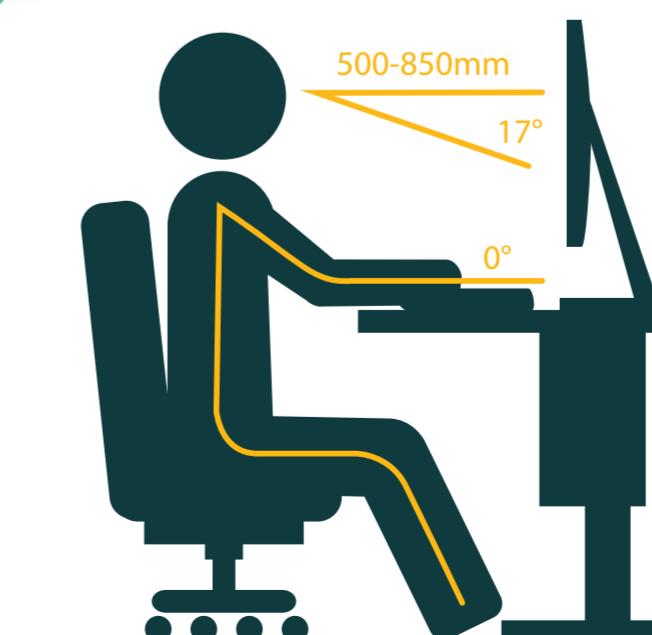
ЗОНА3 ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ШЕИ И ПЛЕЧ

Проблема:

Согласно последним данным ВОЗ во всем мире около 80% взрослых людей страдают остеохондрозом. Остеохондроз может появиться у людей в любом возрасте, однако чаще всего встречается у людей в возрасте 20-40 лет. Практически каждый человек после 20 лет в той или иной степени страдает остеохондрозом. Самые распространенные виды - это остеохондроз шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника. Причиной развития остеохондроза является, в том числе и неправильное положение экрана относительно глаз сотрудника: склоняясь над экраном или поворачивая голову, Вы не сможете сохранить ровную осанку и равномерно распределить нагрузку на шею и плечи.

Решение:

Экран должен быть на уровне глаз на расстоянии вытянутой руки (50-85 см.). Обеспечить правильное положение экранов мониторов и мобильных устройств относительно глаз сотрудника могут подставки для мониторов, ноутбуков, планшетных ПК. Подставки для мониторов и ноутбуков Fellowes помогают снизить нагрузку на плечи, шею и глаза пользователя. Подобрать комфортное положение Вы сможете при помощи регулировки высоты и угла наклона подставки.



ЗОНА2 ПОДДЕРЖКА ЗАПЯСТИЙ

Проблема:

Длительное сдавливание срединного нерва при неправильном положении запястия во время работы с мышью и на клавиатуре приводит к кистевому туннельному синдрому. Данное заболевание проявляется длительной болью и онемением пальцев кисти.

Решение:

При правильном положении во время работы, кисть не должна быть согнута относительно предплечья. Во избежание развития заболевания, используйте коврики для мыши с поддержкой запястий. Коврики для мыши от Fellowes обеспечивают должную поддержку запястия, обеспечивая комфорт во время работы. Помимо стильного дизайна, коврики устойчивы к образованию пятен и истиранию, подходят для оптических мышей.



ЗОНА4 ПОРЯДОК И ЧИСТОТА НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

Проблема:

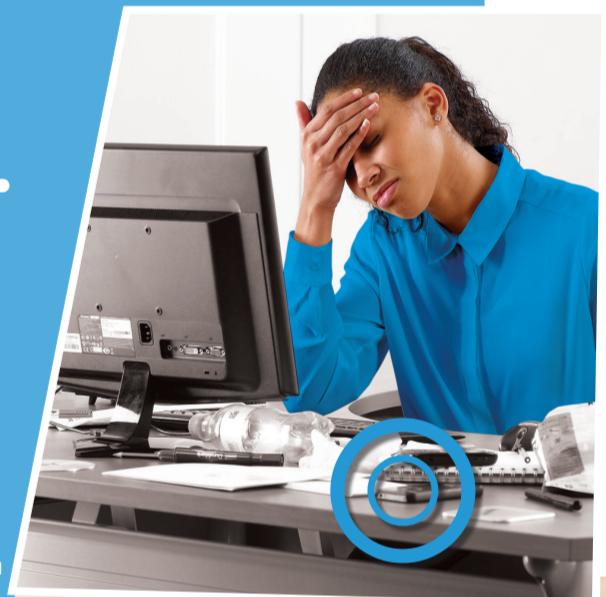
Если пространство рабочего стола организовано не правильно, если нам душно или раздражает грязь на рабочем столе, то мы постоянно крутимся, переставляем вещи с места на место, тратим при этом рабочее время впустую.

Решение:

Fellowes предлагает полный ассортимент продукции, которая сделает пространство вокруг Вас чище и комфортнее: используйте для очистки воздуха в помещении воздухоочистители, организуйте рабочее пространство при помощи эргономичных аксессуаров, очищайте поверхности и экраны устройств при помощи чистящих средств.

Работа в благоприятных условиях может улучшить производительность труда и поднять настроение.

Не тратьте время на болезни и раздражительность, работайте с удовольствием!



Удобно ли Вам за рабочим столом??

Компания Fellowes предлагает комплексный подход к обустройству комфортного рабочего места, разделяя его на 4 условные зоны по сфере воздействия. Более подробную информацию по эргономичным аксессуарам Fellowes ищите на сайте:

www.fellowes.ru