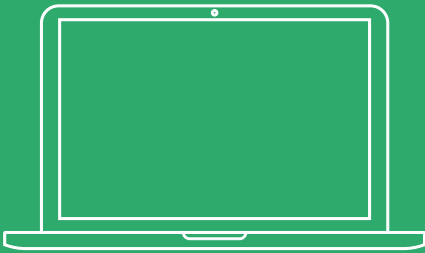


## Czym jest ergonomia?

Mówiąc najprościej: ergonomia to nauka o optymalnym przystosowaniu środowiska pracy do możliwości psychofizycznych człowieka. Dbałość o zapewnienie ergonomicznego podejścia do miejsca pracy - w biurze, w domu czy w terenie - przyczynia się do redukcji dyskomfortu, zmęczenia i przewlekłych urazów u pracowników.

## W jaki sposób brak ergonomicznego miejsca pracy może wpłynąć na Twoje samopoczucie?



Nieodpowiednio przygotowane pod względem ergonomii miejsce pracy może w dłuższej perspektywie stanowić zagrożenie dla zdrowia. Siedzenie przy biurku przez cały dzień może prowadzić do bólu oraz przeciążenia mięśni pleców, a w ekstremalnych przypadkach do poważnych urazów kręgosłupa. Negatywne skutki mogą być różnorodne.

Badania dowodzą, że prawie 2 miliony pracowników cierpi co roku z powodu chronicznego nadwyrężenia mięśni (RSI), w tym zespołu cieśni nadgarstka lub zapalenia ścięgna dłoni.

**NIE!**



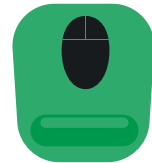
- Krzesło bez regulacji
- Siedzenie w zgarbionej pozycji
- Biurko bez regulacji wysokości
- Monitor bez regulacji wysokości

**TAK!**

- krzesło z funkcją kotysania
- regulowany podnózek
- regulowana wysokość monitora
- regulowana podpórka pod nadgarstek
- regulowana wysokość monitora
- regulowane ustawienie kamery internetowej

## Siedzący tryb pracy może powodować:

- zaburzenia metabolizmu
- choroby serca
- podwyższone ciśnienie krwi
- wysoką zawartość cukru we krwi
- zwiększone ryzyko chorób nowotworowych
- choroby sercowo-naczyniowe
- stres i niepokój



## Zwiększ swoją ergonomię dzięki produktom Kensington oraz Leitz

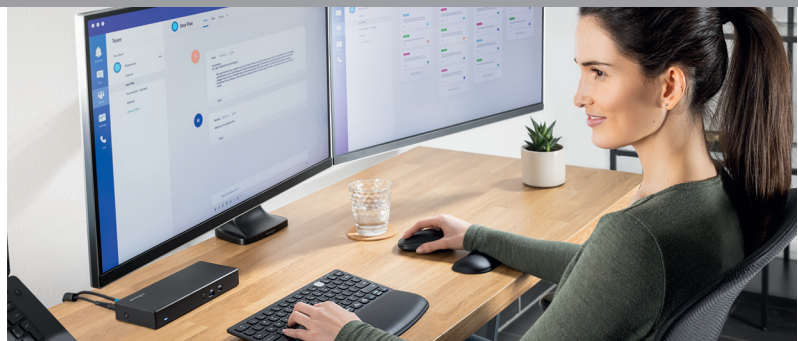
Stosowanie zasad ergonomii nie odnosi się wyłącznie do osób pracujących w biurach lub odczuwających ból i dyskomfort podczas pracy.

Niezależnie od tego, czy działasz jako osoba prywatna, czy jesteś pracownikiem firmy, zastosowanie się do zasad ergonomii może pomóc Ci prowadzić szczęśliwsze, zdrowsze oraz bardziej produktywne i satysfakcjonujące życie.

## MAGICZNA FORMUŁA: RÓŻNORODNOŚĆ

Optymalny podział pracy w ciągu dnia



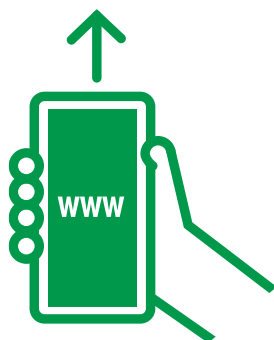


Zeskanuj kod QR i poznaj szczegóły promocji

## KUP PRODUKTY I OTRZYMAJ NAGRODĘ



**1. KUP**  
produkty ergonomiczne  
Leitz i/lub Kensington



**2. ZAREJESTRUJ SIĘ**  
na stronie promocji  
i załaduj dowód zakupu



**3. ODBIERZ**  
nagrodę

## WYBIERZ SWOJĄ NAGRODĘ



**POZIOM 1**

Torba na akcesoria Leitz  
Fabric, do pracy przy  
„gorących biurkach”

za zakupy o wartości **200 zł** brutto



**POZIOM 2**

Dyfuzor zapachowy ETA Aria  
4634 90000

za zakupy o wartości **500 zł** brutto

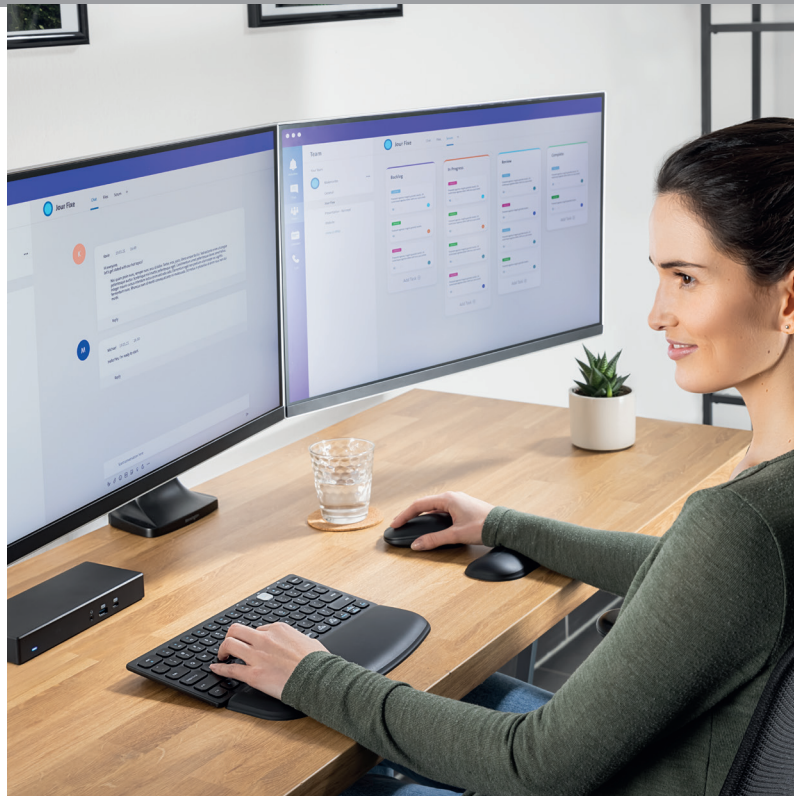


**POZIOM 3**

Słuchawki nauszne Kensington  
H3000

za zakupy o wartości **1000 zł** brutto

# ERGONOMICZNE ROZWIĄZANIA DLA DOMU I BIURA



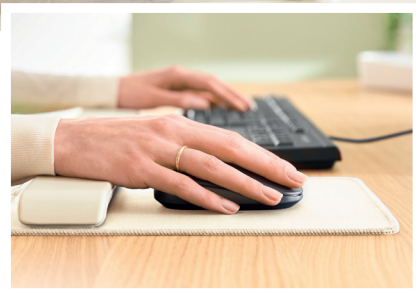
 **LEITZ**®

**Kensington**®

# ERGONOMIA W BIURZE

**LEITZ**<sup>®</sup>

**Kensington**<sup>®</sup>



Poznaj wszystkie produkty z kolekcji Leitz Ergo Cosy i Leitz Ergo na stronie: [www.leitz.com](http://www.leitz.com)

# ERGONOMIA W DOMOWYM BIURZE

**LEITZ**<sup>®</sup>

**Kensington**<sup>®</sup>



Poznaj wszystkie produkty ergonomiczne marki Kensington na stronie: [www.kensington.com](http://www.kensington.com)

# Zadbaj o swój komfort podczas pracy przy komputerze! Zmiany w przepisach

Nowe przepisy dotyczące bezpieczeństwa i higieny pracy na stanowiskach z monitorami ekranowymi wprowadzone pod koniec 2023 roku mają na celu poprawę ergonomii i zmniejszenie ryzyka urazów związanych z długotrwałym siedzeniem przed monitorem.

Rozporządzenie wprowadza wymóg stosowania m.in. regulowanych krzesel, podstaw pod monitory lub laptopy, klawiatur, myszek oraz dodatkowo uchwytów na dokumenty i podnóżków.

Pracodawcy mają czas do 17 maja 2024 roku, aby dostosować się do nowych przepisów.

## KENSINGTON PRZEGLĄD PRODUKTÓW



Zeskanuj kod QR i poznaj produkty Kensington



Podstawa chłodząca pod laptopa SmartFit® Easy Riser™  
Czarna **60112**



Uniwersalna podstawa pod laptopa  
**K50424WW**



Podstawa pod monitor Plus SmartFit®  
**K52786WW**



Podpórka dopasowująca się do pleców SmartFit®  
**K60412WW**



Żelowa poduszka chłodząca na krzesło Premium  
**K55807WW**



Podwójne ramię do monitora One Touch Szare **K55471EU**  
Czarne **K59601WW**



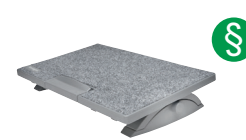
Przedłużone pojedyncze ramię SmartFit®  
**K55409WW**



Podnóżek SoleMate Comfort  
**56153**



Podnóżek SoleSaver  
**56152**



Podnóżek ergonomiczny SmartFit® SoleMate™ Pro Elite  
**K50345EU**



Bezprzewodowa klawiatura Pro Fit® Ergo  
**K75401WW**



Przewodowa mysz Pro Fit®, pełnowymiarowa  
**K72369EU**



Pionowa, bezprzewodowa mysz Pro Fit® Ergo  
**K75404EU**



Bezprzewodowy trackball Pro Fit® Ergo TB450  
**K72194WW**



Optyczny trackball SlimBlade™ Pro  
**K72080WW**



Produkt spełnia wymogi nowych przepisów

# LEITZ ERGO PRZEGLĄD PRODUKTÓW

Zeskanuj kod QR  
i poznaj produkty  
Leitz



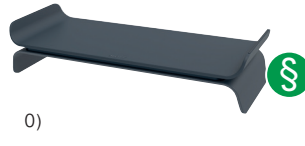
0), 2)

Regulowana podstawa pod laptopa, z możliwością ustawienia w wielu pozycjach  
□ 64240001



1), 2)

Podstawa pod laptopa  
■ 64260019  
■ 64260061  
■ 64260089

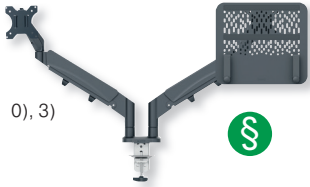


0)

Regulowana podstawa pod monitor  
■ 65040085  
■ 65040089



Podstawa pod monitor  
□ 64340001



0), 3)

Oszczędzające miejsce na biurku ramię do monitora

■ 64890089 na jeden monitor 2)  
■ 65370089 na dwa monitory 2)  
■ 65380089 na monitor i laptopa



1), 2), 3)

Regulowana podstawa na biurko z wysuwającym pulpitem

■ 65320085



1), 2), 3)

Regulowana podstawa na biurko

■ 65330085



Regulowana podpórka pod nadgarstki do klawiatury

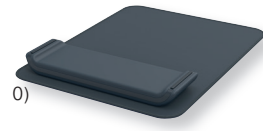
■ 65240085 1), 2)  
■ 65230089 0), 2)



1), 2)

Regulowana podpórka pod nadgarstek do myszy

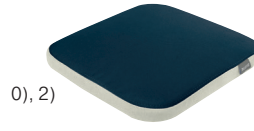
■ 64830085



0)

Podkładka pod mysz z regulowaną podpórką pod nadgarstek

■ 65170085  
■ 65170089



0), 2)

Poduszka do aktywnego siedzenia

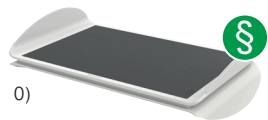
■ 65390089 w pokrowcu z tkaniny  
■ 65400085  
■ 65400089



1), 2)

Poduszka na krzesło

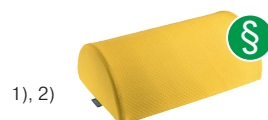
■ 52840019  
■ 52840061  
■ 52840089



0)

Regulowany podnózek do pracy przy biurku

■ 65030085



1), 2)

Podnózek

■ 53710019  
■ 53710061  
■ 53710089



1), 2)

Mata redukująca zmęczenie

■ 53690089



1), 2), 3)

Stołek do pracy w pozycji siedzącej i półstojącej

■ 65180019  
■ 65180061  
■ 65180089



0)

Piłka do siedzenia

■ 52790019  
■ 52790061  
■ 52790089



0), 2), 3)

Piłka do siedzenia, z zabezpieczeniem przed niekontrolowanym toceniem się

mała, 55 cm    średnia, 65 cm    duża, 75 cm  
■ 65410085    ■ 65420085    ■ 65430085  
■ 65410089    ■ 65420089    ■ 65430089



Produkt spełnia wymogi nowych przepisów

