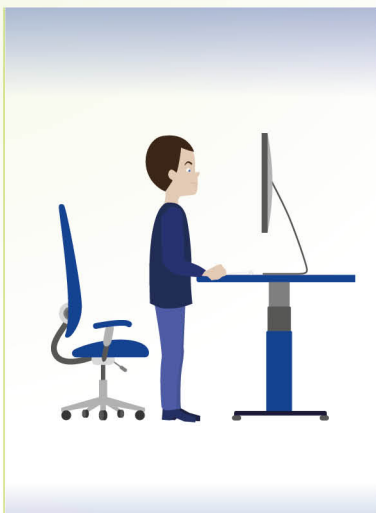




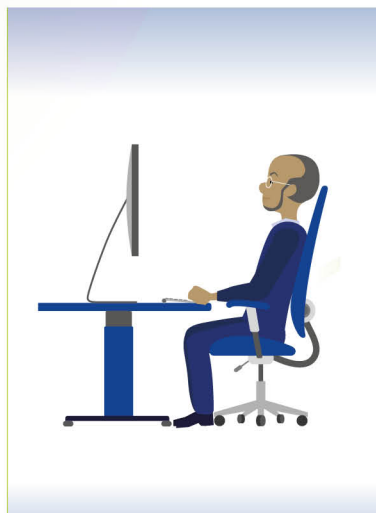
PRACA ZDALNA

Przygotuj swoją przestrzeń do pracy



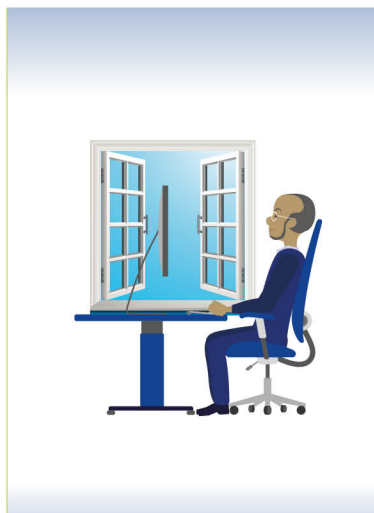
ZADBAJ O ERGONOMICZNE STANOWISKO ZE SPRZĘTEM KOMPUTEROWYM

- biurko lub stół
- przestrzeń dla nóg
- blat 100 x 80 cm, wysokość ok. 72 cm
- krzesło biurowe z regulacją wysokości siedziska
- wyprofilowane oparcie
- regulacja wysokości podłokietników



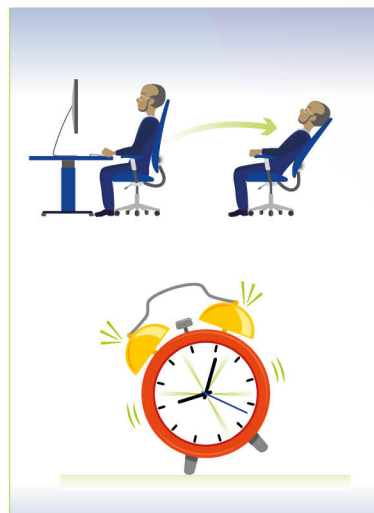
PAMIĘTAJ O ODPOWIEDNIEJ POZYCJI CIAŁA PODCZAS PRACY

- utrzymanie kąta min. 90° w stawach łokciowych, kolanowych i biodrowych
- stopy oparte na podłodze lub podnóżku
- górna krawędź monitora na wysokości oczu lub lekko poniżej
- kąt patrzenia na środek ekranu ok. 90 stopni
- odległość monitora od oczu ok. 60 - 75 cm



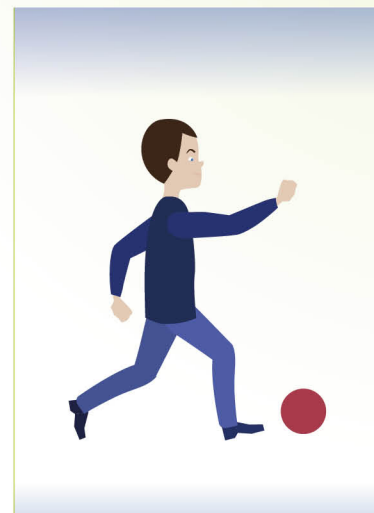
WAŻNE JEST PRAWIDŁOWE OŚWIETLENIE MIEJSCA PRACY

- dostęp do światła naturalnego
- dodatkowe oświetlenie sztuczne równomierne, z właściwym natężeniem i barwą
- można zmierzyć poziom natężenia oświetlenia aplikacją na smartfony
- monitor bokiem do okna



RÓB REGULARNE, KRÓTKIE PRZERWY W PRACY I ZMIENIAJ POZYCJĘ CIAŁA

- raz na godzinę wstań od komputera
- rozciągnij się
- wykonaj kilka ćwiczeń relaksacyjnych
- popatrz przez okno
- spaceruj podczas rozmów przez telefon



UTRZYMUJ REGULARNĄ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

- spacer
- trening w domu lub na świeżym powietrzu
- potrzeba 10 tys. kroków dziennie, aby skutecznie bronić się przed chorobami układu mięśniowo-szkieletowego, krążenia, oddechowego, nadwagą, a także przeciążeniem psychicznym