

AJÁNDÉK



Dolgozz bárholonnan kényelmesen és hatékonyan

A pandémia világszerte maradandó módon alakította át a munkavégzést - a távmunka és hibrid munkavégzés kézzelfogható valósággá vált. A távmunkában dolgozók egészségének megőrzése és a munka hatékonyságának fenntartása érdekében az otthoni irodában is az irodai körülményekhez hasonló feltételeket szükséges teremteni.

A Kensington professzionális megoldásai révén kényelmes és hatékony munkakörnyezetet biztosít, amely védi a munkavállalók egészségét, fokozza a jó közérzetet és illeszkedik az egyéni igényekhez bárholonnan is dolgozni.

Tippek az ergonomikus munkaállomás kialakításához

Ha otthoni munkaállomásunk kizárólag egy laptopból áll, hamar megtapasztalhatjuk a laptop fölé görnyedés kellemetlen következményeit - fáradtságot, nyak- és hátfájást, és mindezek következményeként a munka hatékonyságának csökkenését. Jó hír, hogy ezek a problémák könnyen orvosolhatóak egy laptop állvány használatával, mely szemmagasságba emeli a laptop kijelzőjét, így jelentősen javíthatja a testtartást.



Tudtad, hogy egy második kijelző használatával akár 42%-kal* is növelhető a munka hatékonysága? Azonban itt is fontos érvényű szabály, hogy a monitort szemmagasságba kell elhelyezni a nyaki- és vállizmok tehermentesítése, valamint a kényelmes ülőpozíció kialakítása érdekében.

*Jon Peddie Research, 2017

10 TIPP AZ ERGONOMIKUS OTTHONI MUNKAÁLLOMÁS KIALAKÍTÁSÁHOZ

- 1.** Told a székedet közel az asztalhoz, a hasad szinte érintse az íróasztalt.
- 2.** A talpad legyen egyenesen a padlón. A legjobb, ha olyan szögbe állítod a székedet, hogy a combod a vízszinteshez képest 10-20 fokkal lejjebb legyen.
- 3.** Ha a lábad nem érintik a talajt, használj lábtámaszt.
- 4.** Ha túl magas az asztal és nem állítható a szék magassága, használj ülőpárnát a megfelelő ülés magasság eléréséhez.
- 5.** Csússzal teljesen hátra a szék ülőfelületén és támaszd meg a derekadat a széktámla alsó részén. Nem megfelelő háttámla esetén, használj kiegészítő háttámaszt.
- 6.** A monitort pont középen ülve nézd, hogy ne kelljen elfordítanod a nyakad a képernyő megtekintéséhez.
- 7.** Az asztal magassága akkor megfelelő, ha a billentyűzetet kb. 90 fokos könyöktartással tudod kezelni. Állítsd be a székmagasságot úgy, hogy a könyököd egy szinten legyen az asztallappal.
- 8.** Legyen a monitor szemmagasságban vagy alacsonyabban. Nagyobb monitorok esetén legalább 70 cm távolság legyen a szemed és a képernyő között. Laptop használata során emeld meg a laptopot laptop állvánnyal és szerezz be külön billentyűzetet és egeret.
- 9.** Iktass be 20 percenként szünetet a szemed pihentetéséhez! Ilyenkor pislogj a szokásosnál többet és nézz a távolba! A tükröződés gátló és kékfényszűrő kijelzővédők szintén segítenek csökkenteni a képernyők által kibocsátott káros fény mennyiségét.
- 10.** Körülbelül 20-30 percenként tarts 1-2 perc szünetet a gépelésben megfeszült karjaid lazításával. Állj fel és sétálj egy kicsit legalább óránként egyszer.

Tedd munkaállomásodat ergonomikusabbá és megajándékozunk

1. VÁSÁROLJ

Kensington laptop- vagy monitorállványt!

2. REGISZTRÁLJ

és töltsd fel a vásárlást igazoló bizonylatot ide:
<https://promotions.kensington.com/dolgozzbarhonnann>

3. VEDD ÁT AZ AJÁNDÉKOT

- a Suretrack vezeték nélküli egeret a választott színben!

A promóció 2021. augusztus 31-ig tart.

AJÁNDÉK

