



NIE SIEDŹ Z ZAŁOŻONYMI RĘKAMI
USIĄDŹ WYGODNIE

NAJWYŻSZY CZAS ZADBAĆ O
ERGONOMIĘ!

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Projektowanie ergonomicznego stanowiska pracy	4
Monitor ekranowy	5
Klawiatura	6
Podnóżek	7
Krzesło	8
Biurko	9
Uchwyt na dokumenty	10
Oświetlenie	11
Warunki środowiskowe	12
Potrzebujesz wsparcia?	13

Ergonomia to nauka zajmująca się przystosowaniem narzędzi, maszyn, mebli, technologii oraz warunków w miejscu pracy do anatomicznych możliwości człowieka, a także do środowiska, w którym przebywa. Jej nadrzędnym celem jest zwiększenie wydajności pracowników, a jednocześnie wyeliminowanie źródeł wielu chorób zawodowych.

Dobre praktyki ergonomiczne **nie tylko zwiększają efektywność i produktywność, ale przede wszystkim chronią zdrowie pracowników**, minimalizując ryzyko wystąpienia urazów związanych z długotrwałym siedzeniem, nieprawidłową postawą czy powtarzalnymi ruchami.

Zrozumienie i wdrożenie zasad ergonomii w miejscu pracy **jest niezbędne dla zapewnienia pracownikom warunków, które będą wspierać ich dobrostan i zdolność do wydajnej pracy**. Obejmuje to między innymi odpowiednie ustawienie monitora, krzesła, klawiatury, myszki, a także innych narzędzi pracy – w taki sposób, aby zapewnić optymalną pozycję ciała, redukcję napięcia mięśniowego i obciążenia wzroku.

Niniejszy poradnik ma na celu przeprowadzić Cię przez wszystkie istotne kwestie związane z ergonomią w miejscu pracy, począwszy od wyboru krzesła, podstawki pod monitora lub laptop, monitora czy klawiatury, a na warunkach środowiskowych skończywszy.



Ważne! Aktualne przepisy

Wiedza na temat ergonomii jest ważna także z punktu widzenia prawa. Przepisy związane z tą dziedziną ciągle ewoluują. 17 listopada 2023 roku weszło w życie rozporządzenie, które nakłada na pracodawców obowiązek dostosowania stanowisk pracy wyposażonych w monitory ekranowe do określonych wymogów. Do 17 maja 2024 roku każda organizacja musi przeprowadzić niezbędne zmiany i dostosować się do nowych standardów. Rozporządzenie podkreśla wagę odpowiedniego wyposażenia i aranżacji miejsca pracy, zwracając szczególną uwagę na aspekty takie, jak optymalna pozycja monitora, odpowiednie oświetlenie, komfort siedzenia oraz możliwość regulacji urządzeń zgodnie z indywidualnymi potrzebami użytkownika.

Z pełną treścią rozporządzenia zapoznasz się w tym miejscu, natomiast w niniejszym e-booku dostarczymy Ci wskazówek na temat poszczególnych kategorii produktów ergonomicznych – jak monitory, podstawki pod nie i ramiona – które pozwolą Ci stworzyć stanowisko pracy komfortowe, efektywne, a zarazem zgodne z nowymi przepisami.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)



PROJEKTOWANIE ERGONOMICZNEGO STANOWISKA PRACY

Zanim zaczniesz kupować poszczególne elementy ergonomicznego stanowiska pracy, powinieneś odpowiedzieć sobie na pytanie, czym powinno się ono charakteryzować.

Przede wszystkim powinno uwzględniać indywidualne potrzeby pracownika, rodzaj wykonywanej pracy, warunki fizyczne przestrzeni roboczej, ale i wymogi rozporządzenia Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Podstawą jest **odpowiednie rozmieszczenie elementów takich, jak monitor, klawiatura czy mysz, ale także innych narzędzi pracy**, których używają pracownicy w Twojej firmie. Odpowiednie, czyli zapewniające komfort użytkowania przy minimalnym obciążeniu dla mięśni i stawów.



Na to zwróć uwagę



Ergonomia i dostosowanie

Zaplanuj stanowisko pracy tak, aby można było łatwo dostosować wysokość i pozycję krzesła, stołu oraz monitora. Umożliwia to utrzymanie optymalnej pozycji ciała i zmniejsza ryzyko urazów.



Przestrzeń i organizacja

Wykorzystaj ergonomiczne akcesoria, takie jak organizery biurkowe, aby zachować porządek na biurku. Upewnij się, że jest na nim wystarczająco dużo przestrzeni, aby swobodnie poruszać myszą i mieć łatwy dostęp do często używanych przedmiotów.



Odpowiednie oświetlenie

Dobre oświetlenie jest niezbędne dla uniknięcia zmęczenia oczu. Użyj lampy biurkowej z regulacją natężenia światła, aby dostosować oświetlenie do aktualnych potrzeb oraz zmniejszyć ryzyko odbłasków na monitorze.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)



MONITOR EKRANOWY

Monitor ekranowy jest kluczowym elementem wyposażenia stanowiska pracy. Aby zapewnić optymalne warunki pracy, musi spełniać kilka ważnych wymagań.

Możliwość regulacji ustawienia monitora – w tym wysokości i kąta nachylenia – umożliwia dostosowanie ekranu do indywidualnych potrzeb użytkownika, co przyczynia się do redukcji obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego. **Powłoka antyrefleksyjna** jest ważna, ponieważ minimalizuje odbłaski, które dodatkowo męczą wzrok.

Czytelność i stabilność obrazu są niezbędne dla uniknięcia zmęczenia wzroku. **Regulacja jasności i kontrastu** pozwala na dostosowanie ekranu do warunków oświetleniowych – to kluczowe w długotrwałej pracy.

Pamiętaj, że pisząc o monitorach ekranowych, mamy na myśli zarówno monitory wolnostojące, jak i ekrany w laptopach.



Na to zwróć uwagę



Ramiona, podstawy i podstawki

To niezwykle funkcjonalne narzędzia, pozwalające na elastyczną regulację pozycji monitorów, ale także laptopów czy tabletów. Dzięki nim użytkownicy mogą swobodnie dostosować wysokość, kąt nachylenia oraz orientację urządzenia, a także zoptymalizować przestrzeń roboczą.



Rozmiar i rozdzielczość

Wybierz monitor o rozmiarze i rozdzielczości odpowiednich do rodzaju wykonywanej pracy i odległości, z jakiej będziesz (lub pracownik będzie) na niego patrzeć. Większe ekrany i wyższa rozdzielczość poprawiają czytelność.



Technologia ochrony wzroku

Poszukaj monitorów z technologiami redukującymi niebieskie światło i migotanie ekranu. Funkcje te obniżają zmęczenie oczu podczas długotrwałej pracy.



Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej (patrz: Dz. U. z 2023 r. poz. 2367)



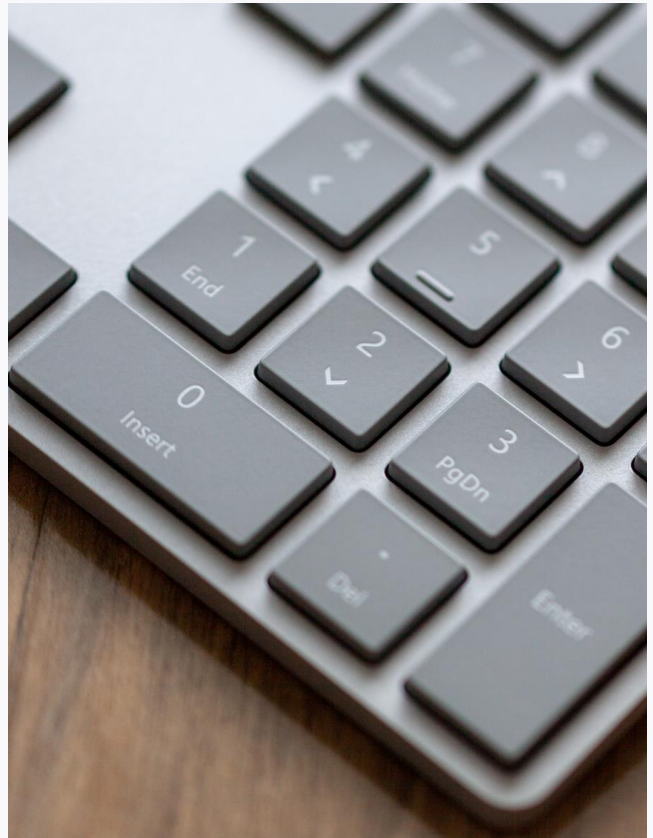
KLAWIATURA

Klawiatura powinna być niezależnym elementem stanowiska pracy, dającym się swobodnie ustawiać na biurku i zapewniającym ergonomiczną pozycję.

Regulacja kąta nachylenia i wysokości pozwala na dostosowanie klawiatury do indywidualnych preferencji – to może znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia dolegliwości związanych z nadmiernym obciążeniem nadgarstków i dłoni.

Jeśli używasz podstawki pod laptopa, **zakup klawiatury staje się koniecznością** z uwagi na kąt nachylenia wbudowanej klawiatury laptopa, gdy jest on umieszczony na podstawce.

Wykonanie z **matowego materiału** zapobiega odbłaskom, a **czytelne znaki na klawiszach** przyczyniają się do efektywniejszej pracy bez nadmiernego obciążenia wzroku.

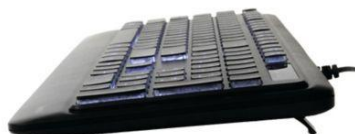


Na to zwróć uwagę



Ergonomia

Rozważ klawiatury z ergonomicznym designem, które mogą zapobiegać przeciążeniom i urazom nadgarstków. Modele z podziałem klawiszy lub z wygiętą powierzchnią mogą zapewnić bardziej naturalną pozycję dłoni.



Regulacja nachylenia

Wybierz klawiaturę z możliwością regulacji nachylenia i wysokości. Pozwoli to na dostosowanie kąta klawiatury do własnych potrzeb i zwiększy komfort pracy.



Bezprzewodowość

Klawiatura bezprzewodowa może okazać się znacznie praktyczniejszym rozwiązaniem niż przewodowa, pozwala bowiem na swobodne dopasowanie odległości w dużym zakresie.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)



PODNÓŻEK

Podnóżek ergonomiczny ma istotny wpływ na komfort i zdrowie podczas pracy. Pomaga utrzymać prawidłową postawę, zapewniając wsparcie dla nóg i stóp, co przekłada się na zmniejszenie napięcia w dolnej części pleców oraz poprawę krążenia krwi w nogach.

Aby wybrać odpowiedni podnóżek, należy zwrócić uwagę na kilka aspektów. Przede wszystkim powinien on posiadać **funkcję regulacji kąta nachylenia oraz wysokości**, która pozwoli dopasować go do indywidualnych potrzeb każdego z pracowników. Ważne jest także to, aby był stabilny (aby nie ślizgał się po podłodze) i wykonany z materiałów zapewniających odpowiednią przyczepność (aby stopy nie ślizgały się po nim).



Na to zwróć uwagę



Regulacja i komfort

Wybierz podnóżek z łatwą regulacją wysokości i kąta nachylenia, tak aby dało się go dostosować do indywidualnych preferencji użytkownika. Podnóżek powinien również posiadać antypoślizgową powierzchnię dla zapewnienia stabilności stóp.



Ergonomia

Upewnij się, że podnóżek wspiera naturalną pozycję stóp i nóg, promując prawidłową postawę ciała. Dobrze zaprojektowany podnóżek pomaga w utrzymaniu nóg pod lekkim kątem, przyczyniając się do poprawnego krążenia krwi.



Materiał i trwałość

Postaw na podnóżek wykonany z trwałych, łatwych do czyszczenia materiałów. Plastik czy metal, wzbogacone o antypoślizgowe elementy, są praktyczne i zapewniają długotrwałe użytkowanie.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)



KRZESŁO

Krzesło ergonomiczne to kolejny fundament każdego ergonomicznego stanowiska pracy, mający bezpośredni wpływ na zdrowie kręgosłupa i ogólne samopoczucie podczas pracy.

Co powinno mieć dobre krzesło ergonomiczne? Z całą pewnością **szereg możliwości regulacji**, pozwalających osiągnąć maksymalny komfort oraz ograniczyć negatywne skutki pozycji siedzącej do minimum.

Regulacja wysokości siedziska, głębokości siedziska, wysokości i kąta oparcia, a także pozycji podłokietników – to funkcje, które pozwalają na utrzymanie stóp płasko na podłodze oraz kolan w kącie prostym, a także zapewniają odpowiednie wsparcie dla dolnej części pleców. To niezwykle istotne zapobieganiu bólom pleców, zmęczeniu oraz innym problemom zdrowotnym.



Na to zwróć uwagę



Wsparcie lędźwiowe

Wybierając krzesło, zwróć szczególną uwagę na wsparcie lędźwiowe, które powinno być regulowane tak, aby można było dostosować je do kształtu i rozmiaru kręgosłupa użytkownika. Dobre wsparcie lędźwiowe pomaga utrzymać naturalną krzywiznę kręgosłupa, co jest niezwykle ważne dla uniknięcia bólu pleców.



Materiał wykonania

Zwróć uwagę przede wszystkim na krzesła wykonane z materiałów oddychających, które zapewniają komfort termiczny nawet podczas wielogodzinnej pracy. Materiały takie jak siatka, które pozwalają skórze oddychać, są zalecane ze względu na ich zdolność do redukcji pocenia się i przegrzewania ciała.



Ergonomia i design

Choć najważniejszy jest komfort, zdrowie oraz samopoczucie pracownika, istotny jest także design. Krzesło powinno harmonizować z otoczeniem i być może stanowić także element dekoracyjny, wpływający pozytywnie na odczucia zarówno pracowników, jak i gości odwiedzających siedzibę firmy.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)



BIURKO

Można powiedzieć, że nie ma stanowiska pracy bez biurka. To w dużej mierze dzięki niemu pracownik ma osiągnąć maksymalny komfort oraz zdrową postawę nawet podczas wielogodzinnej pracy.

Aby osiągnąć te cele, biurko musi być nie tylko estetycznie dopasowane do przestrzeni biurowej, ale przede wszystkim **funkcjonalne i przemyślane pod kątem ergonomii.**

Jedną z jego kluczowych funkcji jest regulacja wysokości, dzięki której można dostosować je do indywidualnych potrzeb użytkownika. Jest ona ważna także dla zmiany pozycji pracy z siedzącej na stojącą (co z kolei zaleca się, aby zmniejszyć negatywny wpływ długotrwałego siedzenia na zdrowie).

Biurko powinno dawać **możliwość zachowania optymalnej pozycji ciała**, z kolanami i łokciami zgiętymi pod kątem prostym oraz stopami ułożonymi płasko na podłodze.



Na to zwróć uwagę



Ergonomia i przestrzeń robocza

Zwróć uwagę na wymiary i ergonomię. Stół powinien oferować wystarczająco dużo miejsca na komputer, akcesoria biurowe oraz dokumenty, a jednocześnie umożliwiać swobodne poruszanie się i efektywne organizowanie przestrzeni pracy.



Mechanizmy regulacji

Zwróć uwagę przede wszystkim na stoły z łatwymi w obsłudze mechanizmami regulacji wysokości, które umożliwiają szybką zmianę pozycji z siedzącej na stojącą. Rozwiązania takie, jak mechanizmy pneumatyczne czy elektryczne, są wygodne i zachęcają do częstszego zmieniania pozycji w ciągu dnia.



Wytrzymałość i stabilność

Upewnij się, że wybrany stół jest solidny i stabilny, nawet przy pełnej regulacji wysokości. Solidna konstrukcja gwarantuje bezpieczeństwo użytkowania oraz wysoką trwałość mebla.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)



UCHWYT NA DOKUMENTY

Uchwyt na dokumenty szczególnie przydaje się w pracy biurowej, w której często musimy korzystać jednocześnie z komputera oraz dokumentów papierowych.

To często niedoceniany element ergonomicznego stanowiska pracy. Pozwala on między innymi na **utrzymanie dokumentów na wysokości naszego wzroku**. To ważne dla zachowania zdrowej pozycji ciała i uniknięcia przeciążeń szyi oraz górnej części kręgosłupa.

Chodzi o to, że mając dokumenty na wysokości wzroku, minimalizujemy konieczność nadmiernego pochylania się i skręcania głowy. To **ogranicza napięcia w okolicy szyi, ramion i pleców**, które z czasem mogą przeradzać się w bolesne dolegliwości – obniżające efektywność i komfort pracy, a w skrajnych przypadkach nawet tymczasowo uniemożliwiające pracę.



Na to zwróć uwagę



Możliwości regulacji

Wybierając uchwyt na dokumenty, poszukaj modelu oferującego regulację kąta nachylenia i wysokości. Funkcja ta pozwoli dostosować do potrzeb oraz sytuacji każdemu z pracowników.



Stabilność i łatwość montażu

Postaw na uchwyt, który będzie stabilny i łatwy do zamocowania na biurku lub innym meblu, tak aby umiejscowienie dokumentów było zarówno bezpieczne, jak i stabilne.



Uniwersalność

Upewnij się, że uchwyt jest kompatybilny z różnorodnymi formatami i rozmiarami dokumentów. Jest to bardzo istotne z perspektywy praktyczności oraz organizacji pracy.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)



OŚWIETLENIE

Oświetlenie pełni bardzo istotną rolę w kreowaniu zdrowego i efektywnego środowiska pracy. To naturalne, wpadające do biura przez okna, to często za mało, szczególnie w okresie jesienno-zimowym.

Dobierając odpowiednie oświetlenie do biura, możesz mieć pewność, że Twoi pracownicy rzadziej będą (a może nie będą wcale) uskarżać się na zmęczenie wzroku, **będą mieli lepszy nastrój**, a także **będą lepiej koncentrować się na zadaniach**.

Oświetlenie powinno zostać **dostosowane do rodzaju wykonywanej pracy oraz indywidualnych preferencji użytkownika**. Powinno być równomiernie rozłożone po całej przestrzeni roboczej, unikając ostrych kontrastów między bardzo jasnymi a bardzo ciemnymi obszarami, które mogą prowadzić do zmęczenia oczu.



Na to zwróć uwagę



Jakość i barwa światła

Wybieraj źródła światła oferujące ciepłe, naturalne światło, które jest łagodne dla oczu. Unikaj światła migającego lub zbyt intensywnego, które to będą przyczyniać się do zmęczenia wzroku.



Regulacja natężenia światła

Zainwestuj w oświetlenie z funkcją regulacji natężenia światła, która pozwoli pracownikom dostosować je do aktualnych potrzeb, pory dnia oraz pogody za oknem (a ta, jak wiemy, bywa często kapryśna i zmienna).



Rozmieszczenie światła

Upewnij się, że oświetlenie jest odpowiednio rozmieszczone, aby uniknąć cieni i odbłasków na monitorze. Używanie lamp biurkowych z regulowanym kierunkiem światła może pomóc w osiągnięciu optymalnego oświetlenia miejsca pracy.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)



WARUNKI ŚRODOWISKOWE

Warunki środowiskowe w miejscu pracy mają bezpośredni wpływ na zdrowie, samopoczucie oraz efektywność pracowników.

Aby zapewnić optymalne warunki, **powinieneś utrzymać wilgotność powietrza na poziomie nie mniejszym niż 40%**, aby zmniejszyć ryzyko wysuszenia oczu, skóry oraz dróg oddechowych. Ważne jest także oczyszczanie powietrza, które doskwiera nam wszystkim szczególnie w okresie zimowym.

Ponadto w miejscu pracy **należy przestrzegać norm i wytycznych dotyczących czynników szkodliwych, takich jak hałas i promieniowanie**. Odpowiednie zarządzanie tymi czynnikami może znacząco poprawić komfort pracy i zminimalizować ryzyko problemów zdrowotnych.



Na to zwróć uwagę



Wilgotność i jakość powietrza

Zainwestuj w nawilżacze powietrza i systemy wentylacyjne, które utrzymają odpowiedni poziom wilgotności oraz zapewnią dostęp do świeżego powietrza. Staje się to szczególnie istotne w okresie jesienno-zimowym, kiedy powietrze staje się suche i zanieczyszczone przez smog.



Kontrola hałasu

Wykorzystaj materiały dźwiękochłonne, ekrany na biurka czy słuchawki z funkcją aktywnej redukcji szumów (ANC), aby ograniczyć wpływ hałasu na koncentrację i samopoczucie pracowników.



Ochrona przed światłem niebieskim

Aby chronić pracowników przed negatywnymi skutkami długotrwałej ekspozycji na światło niebieskie emitowane przez urządzenia elektroniczne, zaleca się stosowanie filtrów światła niebieskiego. Redukują one zmęczenie wzroku i poprawiają ogólny komfort pracy.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)

POTRZEBUJESZ WSPARCIA? SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

Nasi eksperci ustalą Twoje potrzeby i dopasują konkretne produkty
zgodnie z Twoimi oczekiwaniami.



22 730 70 00



KONTAKT@LYRECO.PL

ZAREJESTRUJ SIĘ →