

 DESKWISE

Pracuj mądrze, pracuj na zdrowie!

5 korzyści ze zmiany pozycji podczas pracy



Aż 70% z nas wykonuje swoją pracę w pozycji siedzącej. Szacuje się, że pracownik umysłowy ok. 10 lat życia spędza przy swoim biurku! To sporo. Zwłaszcza, że natura nie stworzyła nas do długotrwałego przesiadywania w jednej pozycji. Wielogodzinne siedzenie skutkuje narastającym dyskomfortem, a często również poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi. Dlatego zachęcamy: pracuj mądrze!

Bóle kręgosłupa, sztywność karku, puchnięcie nóg, migrena... - lista dolegliwości związanych z wielogodzinnym przebywaniem w pozycji siedzącej jest powszechnie znana. Każdy, kto kilka godzin dziennie spędza za biurkiem i przed ekranem komputera, z pewnością nieraz doświadczył bolesnych konsekwencji swojego stylu pracy. Tym bardziej, że przebywanie w pozycji siedzącej nie leży w naszej naturze. Potrzebujemy ruchu i aktywności fizycznej, aby dobrze funkcjonować i wydajnie pracować.

Jeśli i Twoja codzienna praca to 8h przy biurku, warto, wprowadzić do swojego otoczenia zasady ergonomii. Niezależnie od tego, czy swoje obowiązki wykonujesz z firmowego czy domowego biura, możesz zadbać o to, aby czas poświęcony pracy nie odbijał się negatywnie na Twojej kondycji psychicznej i zdrowiu.

Zadbaj o to, aby czas, który spędzasz pracując, był dla Ciebie bezpieczny i upływał komfortowo. Oddajemy w Twoje ręce e-booka, dzięki któremu poznasz korzyści, jakie przyniesie Ci zmiana organizacji miejsca pracy. Przedstawiamy w nim historię kilku osób które dzięki ergonomicznym stanowiskom pracy zmienili nawyki i zwiększyli jakość swojego życia. Teraz polecają nasze rozwiązania partnerom biznesowym, przyjaciółom, czy graczom uprawiającym e-sport, jak jeden z naszych bohaterów.

Skoro czytasz tego e-booka, to już zrobiłeś pierwszy krok, aby rozprawić się z przykrymi konsekwencjami siedzącego trybu pracy. Kiedy go skończysz, już nigdy nie zrzednie Ci mina na myśl o Twoim miejscu pracy, bo zrozumiesz, że może być ono bardzo przyjazne dla Twojego zdrowia. Drugim krokiem będzie decyzja o zmianie. A resztą już zajmiemy się my. Pomożemy Ci stworzyć nowe, spersonalizowane miejsce do pracy, które po prostu polubisz!



Ergonomia w pracy, czyli właściwie co?

Twórcą terminu „ergonomia” (z gr. *ergon* - praca, *nomos* zasada, prawo) jest prof. Wojciech Jastrzębowski, który zdefiniował ergonomię jako naukę. Ergonomia zajmuje się przystosowaniem miejsca pracy do warunków psychicznych i fizycznych każdego człowieka. Odpowiednio przygotowane stanowisko pracy jest bezpieczne i przyjazne: nie generuje zagrożeń, nie przyczynia się do pogorszenia naszej formy.

Zgodnie z zasadami ergonomii, wszystkie elementy wyposażenia oraz sprzęty niezbędne do pracy powinny być dopasowane do pracownika, aby mógł on swobodnie wykonywać swoje obowiązki, nie narażając się na złe samopoczucie czy uszczerbek na zdrowiu.

Tymczasem z badań wynika, że ponad połowa miejsc pracy w naszym kraju nie spełnia nawet minimalnych wymogów wskazanych w Rozporządzeniu Ministra Pracy i Polityki Socjalnej z dnia 1 grudnia 1998. Oznacza to, że ogromne rzesze Polek i Polaków wykonują swoje obowiązki zawodowe w źle zorganizowanej i kiepsko wyposażonej przestrzeni, co przekłada się na wydajność i stosunek do pracy, a przede wszystkim ma negatywny wpływ na ich kondycję psychofizyczną.

A gdyby podróże w czasie istniały?

Uważasz, że problemy, które poruszamy w tym e-booku Ciebie nie dotyczą, bo masz żelazne zdrowie? Takie myślenie może być dla Ciebie zgubne. Fakt, że jeszcze Cię nic nie boli, nie oznacza, że w Twoim organizmie nie zachodzą już zmiany, które dadzą znać o sobie za 5, 10 czy 15 lat.

Czasami słyszy się od starszych, schorowanych ludzi powiedzenia typu „starość się Panu Bogu nie udała”. Ale jak to jest, że niejeden 60-latek ma problemy z poruszaniem się, a drugi biega maratony? Ten drugi po prostu dbał o swoje zdrowie. Czy gdyby 70-letni Ty, schorowany, zgarbiony odwiedził Cię jutro i poprosił, abyś zadbał o ergonomię pracy, zrobiłbyś to? Oboje wiemy, że takie odwiedziny są niemożliwe, ale zakładamy, że zmieniłyby Twoje życie w każdym aspekcie, także zdrowotnym. Dowiedz się więcej nt. korzyści, jakie wynikają z używania właściwie zorganizowanego miejsca pracy.

Co oznacza właściwie zorganizowane miejsce pracy? Sprawdźmy.



Justyna Jakubczyk

Masz bardziej wymagającą, koncepcyjną lub analityczną pracę, która pochłania mnóstwo energii umysłu i maksimum koncentracji? Wtedy możesz siedzieć, tylko zadbać o odpowiednią pozycję ciała:

- ✓ sylwetka wyprostowana
- ✓ barki daleko od uszu
- ✓ łopatki ściągnięte
- ✓ ciężar ciała równomiernie rozłożony na obu pośladkach, stopy płasko na podłodze (lub na podnóżku, by rozciągać łydki)
- ✓ wzrok na wprost monitora (nie w dół!), unikaj wychylania szyi w stronę monitora

Funduj sobie 2-3 minutowe przerwy co 20 minut, by zrobić proste mikroaktywności, które rozluźnią napięcia w ciele i odświeżą umysł.

Dlaczego idea zmiany pozycji w trakcie dnia pracy?

Pozycje ciała osób, które są przyjmowane przez pracujących przed komputerami, bywają zaskakujące. Nietrudno zaobserwować, jak chcąc przynieść ulgę bolącym plecom czy zdrtwiałym nogom, próbują tak ułożyć swoje kończyny, aby chociaż na chwilę odciążyć newralgiczne miejsca i rozruszać zastane kości. Nic w tym dziwnego, ruch jest naszą naturalną potrzebą. Jednak to nie pracownik powinien dostosować się do fotelu ergonomicznego albo biurka, ale fotel lub biurko do pracownika.

Niezależnie od tego, jaki jest charakter Twojej pracy, warto, aby była wykonywana w poczuciu komfortu, przy zachowaniu dobrej organizacji i ładu otoczenia. W przypadku pracy umysłowej kluczowymi obiektami, na które powinniśmy zwrócić szczególną uwagę są biurko, fotel ergonomiczny i specjalne ramię do monitora. Warto zainwestować w modele wyposażone w funkcjonalne rozwiązania, które czynią je bezpiecznymi i wygodnymi. Zaprojektowane w ten sposób meble określa się mianem ergonomicznych, bo współgrają z budową ciała i ruchami osoby z nich korzystającej. Oczywiście należy pamiętać, że nie wystarczy „otoczyć” się doskonałym sprzętem, należy jeszcze wiedzieć, w jaki sposób z tego korzystać.



FOTEL ERGONOMICZNY – JAK GO WYREGULOWAĆ I JAK Z NIEGO WŁAŚCIWIE KORZYSTAĆ?

FOTEL ERGONOMICZNY

Dobry fotel ergonomiczny do pracy z komputerem to taki, którego zakres dostosowania do parametrów (wzrost, waga, proporcje budowy ciała, ewentualne schorzenia) osoby siedzącej jest możliwie najszerszy. Czego więc wymagamy od takiego fotelu ergonomicznego?

Fotel powinien posiadać:

- regulację wysokości siedziska
- regulację głębokości siedziska (jeżeli jest ofertowany w jednej wersji rozmiaru, są fotele gdzie ten sam model wykonywany jest w trzech różnych rozmiarach np.: S, M, L)
- regulowane wsparcie lędźwiowe na wysokość i głębokość (może być bez regulacji wysokości o ile w fotelu jest regulowana wysokość całego oparcia)
- regulowane podłokietniki min. góra/dół mogą być multiregulowane
- mechanizm synchro z odpowiednio dużym zakresem regulacji, jeżeli chodzi o wagę użytkownika lub mechanizm samoważący, o ile dobrze działa
- ważna jest również termika siedzącego, a jest ona właściwa, jeżeli fotel na siedzisku i oparciu ma membranę (oczywiście wysokiej jakości)

JAK WYREGULOWAĆ?

Regulację fotela zaczynamy od ustawienia wysokości siedziska, zasada jest taka, że jeżeli stopy są płasko na podłodze to w kolanach mamy kąt prosty, w następnym kroku ustawiamy (jeżeli jest) głębokość siedziska, nigdy krawędź siedziska nie może dotykać łydek, minimalny luz pomiędzy krawędzią siedziska a łydkami, na grubość płaskiej ręki, bardziej odpowiedni na trzy palce. Od podłokietników wymagamy regulacji góra/dół i to czy w czasie pracy będziemy z nich korzystać zależy od zakresu ich regulacji i naszych preferencji. Wsparcie lędźwiowe ustawiamy na wysokości naszej lordozy lędźwiowej, regulacja na wyparcie przód/tył zależy od tego jak elastyczna jest ta regulacja, czy mamy jakieś dyskopatie/zwyrodnienia w tej części kręgosłupa (zdiagnozowane przez lekarza) i która jest godzina pracy w ciągu dnia.

Najważniejszą regulacją będzie ustawienie mechanizmu synchro (praca przy stosowaniu tego mechanizmu to tzw. praca dynamiczna, jest jeszcze praca pasywna przy zablokowanym mechanizmie pod odpowiednim kątem – tego nie polecam) polega to na takim dobraniu siły odpowiadającej za napięcie oparcia aby bilansowała masę naszego ciała zakładając że swobodnie opieramy się o oparcie nie napinając mięśni brzucha/grzbietu wychylamy to oparcie tak, że pomiędzy tułowiem a udami mamy kąt rozarty i nie wychylamy tego oparcia o 100% jego zakresu.



Justyna Jakubczyk

Mikroaktywności niezbędne dla wszystkich:

- ✓ odkleić się od krzesła
- ✓ wypić pół szklanki wody
- ✓ zamknąć oczy
- ✓ ugiąć lekko kolana we własnym rytmie
- ✓ przestępować z nogi na nogi i wprawić biodra w kołysanie
- ✓ wziąć 3 głębokie oddechy: wdech licząc do 6 i wydech licząc do 6

JAK Z TEGO KORZYSTAĆ?

Mając tak wyregulowany fotel należy pamiętać aby w czasie siedzenia nie wysuwać bioder do przodu opuszczając kąt, który tworzy oparcie i siedzisko! Pamiętajmy, zawsze siadamy głęboko „wbijając” się w kąt, który tworzy oparcie i siedzisko! Nogi mamy wysunięte do przodu tak aby kąt w kolanach był również rozwarty. Kolejny krok to dosunięcie się do biurka i ustawienie wysokości blatu w taki sposób aby przedramiona nie miały kontaktu z krawędzią blatu. Będzie to możliwe jedynie wówczas kiedy będziemy mieli do dyspozycji biurko z regulacją wysokości.

BIURKO Z REGULACJĄ WYSOKOŚCI

Tak właśnie powstał pomysł biurka elektrycznego z regulacją wysokości blatu. Zostało ono zaprojektowane w taki sposób, aby umożliwić dokładne ustawienie wysokości blatu do pozycji siedzącej oraz umożliwić pracę na stojąco. Nie chodzi - rzecz jasna - o to, aby spędzać cały dzień na nogach. Istotą tej idei jest właśnie zmienianie pozycji i wprowadzenie ruchu w ciągu 8 h pracy, np. stanie podczas każdej godziny przez kwadrans czy pół godziny. Kiedy mamy właściwie ustawioną wysokość blatu pozostaje nam do ustawienia wysokość i odległość naszego monitora/monitorów, tak aby w czasie pracy moglibyśmy pozostać w prawidłowo zajętej pozycji w naszym fotelu i nie pochylali się do przodu i nie zmieniali pozycji naszej głowy.

RAMIĘ DO MONITORA/MONITORÓW

Dobre ramię do monitora charakteryzuje się tym, że zakresy jego regulacji są właściwe do naszych potrzeb. Posiadają element dynamic-links czyli taką składową całego ramienia, która umożliwia wyważenie działania tego element do masy naszego monitora co przekłada się na bardzo łatwą i komfortową zmianę wysokości naszego monitora. Ta prosta i łatwa regulacja gwarantuje, że będziemy



z tego korzystać i korygować odległość i wysokość monitora w zależności o tego w jakiej pozycji pracujemy, siedzącej czy stojącej oraz jak głęboko danego dnia wsuniemy się pod nasze biurko – w tym wypadku detal ma ogromne znaczenie, precyzyjne ustawienie wszystkich parametrów urządzeń, które nas otaczają przyniesie wymierne korzyści dla naszego zdrowia, szczególnie uchroni nasz odcinek szyjny kręgosłupa przed zwyrodnieniami, choć kręgosłup jako całość to naczynia połączone.

Jak widać z powyższego tekstu, który w skrócony sposób traktuje o ergonomii pracy z komputerem (bo można by opisać w szczegółach wszystkie aspekty, ale wówczas mamy książkę nie kompendium wiedzy na ten temat) ergonomia pracy to złożony i obszerny temat, mówiliśmy o najbliższym otoczeniu naszego miejsca pracy, a mamy jeszcze światło, akustykę, powietrze, design. Dużym postępem w kierunku poprawy naszego środowiska pracy będzie jak zaczniemy od tych trzech opisanych urządzeń i właściwego ich używania.

Nie uważasz, że taka modyfikacja stylu pracy może przynieść wyraźną poprawę Twojej kondycji? Poznaj 5 historii ludzi, którzy z różnych powodów porzucili stare nawyki i wprowadzili w zawodową rutynę częste zmiany pozycji.



Ruchome biurko, dobry fotel i wiedza jak z tego korzystać antidotum na bolący kręgosłup

Informatycy spędzają długie godziny w pracy i w domu przed ekranami komputerów. - W którymś momencie zacząłem zmagać się z chronicznym bólem pleców - opowiada 35-latek, z którym rozmawialiśmy. - Byłem ciągle zmęczony, a moja frustracja rosła, bo z powodu dodatkowego zlecenia nie byłem w stanie wygospodarować czasu na siłownię czy basen. Pomyślałem sobie wtedy - a gdybym tak zaczął ćwiczyć podczas pracy? - wspomina informatyk. - Zacząłem szukać w sieci rozwiązania dla swoich problemów i tak odkryłem biurka z regulacją wysokości oraz ramiona do monitorów. Początkowo nie byłem przekonany, czy stanie zamiast siedzenia może cokolwiek zmienić. Jednak zaryzykowałem i już po miesiącu pracy przy ruchomym biurku poczułem wyraźną ulgę. W międzyczasie okazało się że moje problemy to również brak wiedzy jak siedzieć, jak wyregulować fotel, jak zorganizować swoje miejsce pracy. Kiedy i ten problem rozwiązałem okazało się że praca na siedząco nie musi być tak uciążliwa. Teraz nie wyobrażam sobie powrotu do dawnych nawyków. Częste zmiany pozycji okazały się wybawieniem dla mojego bolącego kręgosłupa - podsumowuje.

Nasz informatyk należy do grupy 32% pracowników, którzy już po kilku tygodniach pracy przy dobrze zorganizowanych miejscach pracy, przestali odczuwać dokuczliwy ból pleców.

Zmiana pozycji ratunkiem dla opuchniętych nóg

Uwielbiam pracę wirtualnej sekretarki! - mówi kolejna bohaterka. Pracuję z domu, dzięki czemu zamiast dojeżdżać 40 minut do biura, w tym czasie mogę więcej zrobić, co przekłada się na zarobki. Jedyną rzeczą, której nie lubię to godziny spędzone w pozycji siedzącej. Kiedy siedziałam przy tradycyjnym biurku, czasami borykałam się z problemem puchnących nóg. Próbowalam się ratować, wstając i przechadzając się po mieszkaniu, ale ile takich "odpoczynków" można sobie zrobić w ciągu dnia? Czytałam różne porady z internetu, jak sobie z tym poradzić, ale nic nie pomagało. Wybawieniem od moich problemów stało się biurko z ruchomym blatem, które sprezentował mi mój szef, choć teraz kiedy zarzuci mnie zadaniami, a ja mówię że nie wiem czy zdążę z terminem, on żartobliwie dodaje "da pani radę, przecież ma Pani super biurko!". Biurko regulowane pozwala mi jednocześnie pracować i ćwiczyć. Częste zmiany pozycji z siedzącej na stojącą plus kilka prostych ćwiczeń i nogi przestały dawać mi się we znaki - cieszy się.

Ponieważ w ferworze pracy łatwo zapomnieć o właściwej pozycji siedzącej oraz o potrzebie jej zmiany, sekretarka zainstalowała w swoim telefonie specjalną, zsynchronizowaną z wyposażeniem biurka, aplikację, która przypomina jej, że powinna wstać. Za przykładem sekretarki poszło wielu współpracowników, nawet tych, którym idea stania podczas pracy wydawała się początkowo wymyślną torturą.



Biurko siedź-stój dla Twojego serca

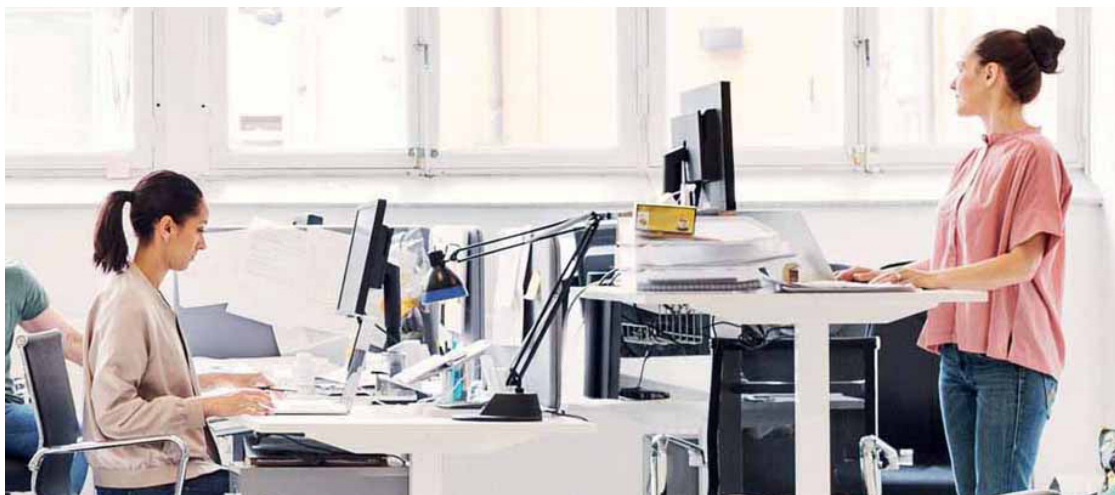
O tym, że siedzenie potrafi być równie zabójcze jak palenie, wie 45-letni właściciel firmy dystrybuującej klimatyzatory. - Po tym, jak trafiłem do szpitala ze stanem przedzawałowym, powiedziałem sobie: czas na zmiany! Rzuciłem papierosy, zacząłem dojeżdżać 5 km do firmy na rowerze oraz zamieniłem swoje biurko na nowoczesne, z regulowaną wysokością blatu. Mniej siedzę, a jak już to we właściwy sposób, więcej stoję, monitor zawiesiłem na specjalnym ramieniu, dzięki czemu po pracy nie mam poczucia „zdrętwiałego karku”, nie wiem... może to działanie placebo, ale mam też wrażenie, że się mniej stresuję w pracy. Wyniki badań również są coraz lepsze. Okazuje się, że w walce o zdrowie najważniejsze są codzienne rytuały, czasem wystarczy niewielka zmiana w postępowaniu, aby odczuć dużą zmianę w naszym ciele - konstatuje przedsiębiorca.

Choroby krążenia są prawdziwą plagą współczesności. Aby im przeciwdziałać nie potrzeba drogich leków, czy wyszukanych terapii. Wystarczy po prostu często stawać na swoich nogach. Dzięki ruchomym biurkom można to robić również w godzinach pracy!

Ruch to zdrowie. Również psychiczne!

Dla przemęczonej i wypalonej zawodowo 32-letniej kadrowej błogosławieństwem okazała się zmiana firmy. - W nowej pracy dostałam fantastyczne, bo inteligentne biurko - śmieje się. - Regulowany blat pozwala na dostosowanie wysokości stołu do mojego wzrostu zarówno do pozycji siedząc jak i stojąc, a ta opcja z przypomnieniem o wstawaniu jest rewelacyjna. Wcześniej wychodziłam z biura zmęczona, z bolącą głową i poczuciem, że nie mam już siły ani ochoty niczego robić. Teraz mam dużo energii, chociaż to paradoks, bo przecież można uznać, że stanie męczy bardziej niż siedzenie. Kto by pomyślał, że zmienianie pozycji ciała ma tak wielkie znaczenie dla naszego samopoczucia! Uważam, że każdy pracownik zasługuje na takie stanowisko pracy, w XXI wieku powinno to być standardem - kwituje kobieta.

Ruchome biurka eliminują stres i dodają energii - to nie tylko odczucie kadrowej, ale niemal 90% osób korzystających z rozwiązania. Dlatego właśnie pracodawcy dbający o swój zespół i... własny wizerunek chętnie wybierają elektryczne biurka do przestrzeni biurowych, dobre fotele i inne elementy wspomagające organizację wzorowego miejsca pracy na miarę naszych czasów.



Dobrze zorganizowane miejsce pracy dla lepszej kondycji

E-sport bywa równie wymagający jak konwencjonalne zmagania. Dla 26-letniego zawodowego gracza, wybór ruchomego biurka był podyktowany chęcią utrzymania jak najlepszej formy i zachowania szczupłej sylwetki. – Trenując w pozycji stojącej przez 2 godziny dziennie, spalamy 200-300 kalorii. Oznacza to, że w ciągu tygodnia będzie ich aż 1000! – wylicza. Dla mnie to super opcja. Robię swoje, a biurko mobilizuje mnie do aktywności przez częste zmiany pozycji. Początkowo stałem kwadrans na godzinę, teraz pół godziny we właściwy sposób siedzę, pół stoję. Znalazłem również kilka fajnych ćwiczeń, które można wykonywać przy biurku. Chłopaki z drużyny się śmieją z moich "ergonomicznych" upodobań, ale to dla mnie naprawdę ważne, bo kilkanaście lat grałem w piłkę nożną na boisku i zawsze dbałem o kondycję. Piłka nożna na monitorze nie wymaga ode mnie dobrej wydolności, ale chcę utrzymać moje nawyki. Takie regulowane biurko, to niby nic wielkiego, a efekt jest – uśmiecha się.

Spostrzeżenia młodego gamera są jak najbardziej prawdziwe – zła pozycja siedząca pozbawia nas jakiegokolwiek ruchu, jeżeli dodamy do tego zły fotel i brak wiedzy jak z tego korzystać jesteśmy na dobrej drodze do zaawansowanych problemów z kręgosłupem. Dlatego od kiedy właściwy sposób siedzenia połączymy z pozycją stojącą w pracy możemy liczyć na poprawę kondycji samopoczucia i koncentracji.

Zmień swoje miejsce pracy, zmień życie na lepsze

Ludzie, którzy pracują na siedząco przez wiele godzin w ciągu dnia i na dodatek robią to źle, są poważnie zagrożeni cukrzycą, chorobami układu krążenia i nowotworami, a co za tym idzie – przedwczesną śmiercią. Dzisiejszy świat nie sprzyja naszemu zdrowiu psychicznemu i kondycji fizycznej. Spędzamy w pracy coraz więcej czasu, swoje obowiązki zawodowe wykonujemy również z domu, siedząc na niewygodnym krześle przy kuchennym stole. A przecież zdrowie i życie mamy tylko jedno – czy nie warto wprowadzić więc rozwiązania, które będą sprzyjały naszemu ciału i umysłowi?

Z przeprowadzonych badań jednoznacznie wynika, że korzystanie z właściwie zorganizowanych miejsc pracy, może mieć bardzo pozytywny wpływ na nasze zdrowie, mobilizując do zwiększonej aktywności i systematycznego ruchu w ciągu dnia. Nasze historie pokazują szereg korzyści, jakie towarzyszą z pozoru niewielkiej zmianie. Redukując czas w pracy spędzony na krześle, poprawiamy swoje samopoczucie, dbamy o serce i kręgosłup, a nawet zapewniamy sobie szczuplejszą sylwetkę.



Justyna Jakubczyk

Mikroaktywności dla ambitnych:

- ✓ odkleić się od krzesła
- ✓ zamknąć oczy
- ✓ zrobić kilka dużych kół rękami
- ✓ zrobić kilka kół biodrami
- ✓ rysować ósemki biodrami
- ✓ rysować w powietrzu ósemki dwiema rękami wyciągniętymi przed siebie
- ✓ rysować leżące ósemki (znak nieskończoności) obiema rękami

Podejmij decyzję już dzisiaj!

Postaw na doskonale zaprojektowane i zorganizowane miejsce pracy, dostosowane do Twojego wzrostu, wagi i zsynchronizowane z potrzebami Twojego ciała. Zobaczysz, to będzie Twój sprzymierzeniec w codziennych staraniach o zdrowe ciało i spokojny umysł.

Wejdź na deskwise.pl i zorganizuj swoje środowisko pracy.
Masz pytanie? Chętnie pomożemy!

Autorzy:



Justyna Jakubczyk, Tancerka w biznesie

Dyrektor ds. Sprzedaży B2B, Tancerka w biznesie. Odkleja od krzeseł pracowników, by wzmacniać pracę umysłu – pracą ciała.

 **Tancerka w biznesie**



Rafał Marynowski, współzałożyciel Deskwise

O biurkach i ich konstrukcji wie wszystko. Współautor ogólnopolskiej kampanii #Odklejsieodkrzesła i pracuj na stojąco.



Bartosz Małdziński, współzałożyciel Deskwise

Zarządza procesem produkcyjnym, od przygotowania dokumentacji konstrukcyjno-technologicznej aż do wyrobu gotowego produktu i wysyłki.

Wojtek Kornak, współautor tekstu

Zagadnieniem ergonomii pracy zajmuje się od wielu lat. „Szeroko pojęta definicja ergonomii pracy to zjawisko trudne i złożone, dlatego tak często ignorowane, czego skutki widzimy na co dzień”.



kontakt@deskwise.pl



794 339 668



deskwise.pl