



FEEL GOOD

Leitz Ergo

**ZDROWE MIEJSCE PRACY
BĄDŹ W RUCHU, GDY PRACUJESZ:
SIEDŹ, STÓJ, RUSZAJ SIĘ!**



produkt
ergonomiczny

przetestowany i
rekomendowany przez

IGR Institut
für Gesundheit
und Ergonomie

LEITZ[®]

Instytut Zdrowia i Ergonomii
IGR wspiera działania marki Leitz – zbadał wiele produktów firmy i przyznał im znak jakości IGR. Głównym kryterium „produktu ergonomicznego” jest użyteczność i dostosowanie do wymagań różnych użytkowników, z uwzględnieniem normy DIN 26800 EN ISO 15537. Wiemy, że ludzie różnią się między sobą, ale wszyscy w takim samym stopniu zasługują na doskonałe warunki pracy!

Leitz chce być postrzegana jako marka, która pomaga ludziom czuć się dobrze w pracy i wszędzie poza nią, aby ich codzienne życie było łatwiejsze i przyjemniejsze. Produkty Leitz wyróżnia intuicyjne wzornictwo oraz najwyższa jakość i trwałość wykonania, jakich można oczekiwać od firmy z wieloletnim niemieckim dziedzictwem. Wszystko pod kontrolą od 1871 roku!

Linia produktów ergonomicznych Leitz Ergo do biura i do biura domowego oferuje doskonałe narzędzia, które ułatwią Ci pracę w pozycji siedzącej i stojącej oraz zapewnią ruch, który sprzyja zachowaniu zdrowia i produktywności przez cały dzień.

WPROWADZENIE

Dbłość o zapewnienie odpowiednich warunków pracy w celu poprawy zdrowia fizycznego i psychicznego pracowników nigdy jeszcze nie była tak ważna. Ponieważ ludzie różnią się między sobą, „idealne” stanowisko pracy powinno być zaprojektowane w taki sposób, aby można je było dostosować do indywidualnych potrzeb.

Niezależnie od tego, czy pracownicy pracują w biurze, w domu, w podróży czy w każdym z tych miejsc po trochu, stworzenie ergonomicznego miejsca pracy jest niezbędne do osiągnięcia sukcesu zarówno osobistego, jak i organizacyjnego.

Leitz oraz Instytut Zdrowia i Ergonomii współpracują ze sobą w celu opracowania produktów, które pomogą firmom sprostać zmieniającym się wymaganiom dotyczącym zdrowego środowiska pracy. Najważniejsze jest dostosowanie się do nowych sposobów pracy i dostarczenie rozwiązań, z których może skorzystać każdy użytkownik, gdziekolwiek się znajduje.

Te wielokrotnie nagradzane produkty łączą w sobie doskonałe wzornictwo i funkcjonalność oraz posiadają certyfikaty potwierdzające ich ergonomiczność. Jesteśmy o krok bliżej do stworzenia „idealnego miejsca pracy”.



Christian Brunner
CEO

Instytut Zdrowia i Ergonomii

Dobra ergonomia polega przede wszystkim na „dotarciu do ludzi”, a dopiero w drugiej kolejności – na „spełnieniu standardów”.



Wiele produktów linii Leitz Ergo zostało uhonorowanych prestiżową nagrodą German Design Award w latach 2022, 2024, 2025 i 2026.

Wyróżnienie to jest wyrazem uznania dla wybitnego wzornictwa, które łączy nowoczesne rozwiązania z myśleniem o potrzebach przyszłości.



SIEDŹ – STÓJ – RUSZAJ SIĘ

Pierwszym krokiem w kierunku zdrowego i produktywnego środowiska pracy jest stworzenie miejsca pracy, które jest wygodne i zapewnia nam aktywność. Długotrwałe siedzenie przy biurku może mieć szkodliwy wpływ na zdrowie, dlatego stanowisko pracy powinno wymuszać przyjmowanie prawidłowej postawy, tworząc idealną kombinację faz siedzenia, stania i ruchu.

Stylowe, certyfikowane, ergonomiczne narzędzia są łatwe w użyciu i wspierają zdrowie, wydajność i zadowolenie z pracy.

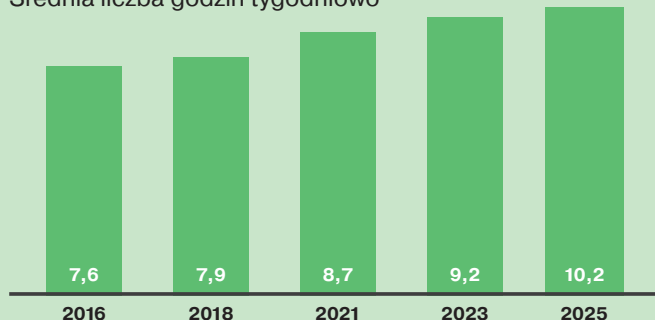
Poczuj się dobrze dzięki Leitz Ergo.



Stwórz spersonalizowane, ergonomiczne miejsce pracy, które zapewni ci ruch i pozytywnie wpłynie na Twoje zdrowie i kondycję psychiczną.



Czas spędzany w pozycji siedzącej
Średnia liczba godzin tygodniowo



Według najnowszego raportu firmy ubezpieczeniowej DKV w zawrotnym tempie rośnie ilość czasu, który spędzamy w pozycji siedzącej. W ciągu ostatnich siedmiu lat przeciętny czas siedzenia w dni robocze w Niemczech wzrósł do poziomu 10,2 godziny dziennie.

Mniej niż 4 na 10 ankietowanych ćwiczy zgodnie z zaleceniami, a wyniki wskazujące na dobrostan fizyczny i psychiczny są niepokojące. Badania pokazują, że długotrwałe siedzenie zwiększa ryzyko wielu chorób, takich jak cukrzyca typu 2 i choroby układu krążenia. W perspektywie krótkoterminowej może również powodować przewlekły ból pleców, powtarzające się urazy oraz ból głowy i szyi.

AKTYWNE ŚRODOWISKO PRACY aby zachować zdrowie i produktywność

Stworzenie elastycznego miejsca do pracy, które zapewnia komfort przy jednoczesnym zachowaniu aktywności, pozwoli Ci zmaksymalizować produktywność i wydajność.



AKTYWNE SIEDZENIE



Piłki do siedzenia Leitz Active to idealny sposób, aby zapewnić sobie ruch. Można ich używać na zmianę z tradycyjnym krzesłem biurowym. Stymulują one ruch mięśni pleców i tułowia.

Nadają się również do treningów, w tym ćwiczeń mięśni głębokich, treningu siłowego, rozciągania i treningu równowagi.

Aby zapewnić wsparcie dla pleców i zacząć się ruszać, siedząc na swoim krześle, możesz skorzystać z poduszki do aktywnego siedzenia Leitz Ergo.

Wypełniona powietrzem poduszka pomaga wzmocnić plecy dzięki mikroruchom, które wykonujesz, żeby utrzymać równowagę podczas siedzenia. Zaprojektowana jest do stosowania na każdym krześle.



SIEDZENIA NIE DA SIĘ UNIKNAĆ:
Przeciętny pracownik biurowy w ciągu swojego życia zawodowego spędza 80 000 godzin w pozycji siedzącej.

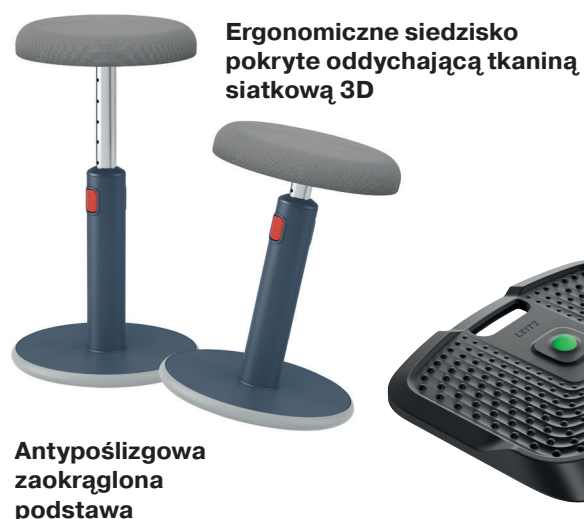


Kiedy siedzisz, utrzymuj nogi w ruchu dzięki regulowanemu podnóżkowi Leitz Ergo. Dzięki 2 ustawieniom wysokości utrzymuje stopy i nogi pod idealnym kątem. Może być używany jako bujak dla kostek.

SIADAJ I WSTAWAJ

Stołek Leitz Ergo Cosy do pracy w pozycji siedzącej i półstojącej umożliwia wybór i zmianę pozycji bez zmiany mebla. Przyczynia się do pobudzenia ruchu mięśni, poprawy postawy i zwiększenia poziomu energii.

Zaokrąglona podstawa zachęca do aktywności, a obroty i kołysanie podczas pracy przyczyniają się do wzmocnienia pleców.



Kiedy stoisz, używaj maty zapobiegającej zmęczeniu Leitz Ergo. Pomoże ona skorygować postawę, poprawić krążenie i zapewni mocne wsparcie dla zmęczonych i bolących stóp.

Dzięki podniesionym krawędziom i zróżnicowanym strefom masażu mata Leitz Ergo Active zapewni Ci aktywność podczas pracy – idealna podczas wideokonferencji i pracy przy biurku w pozycji stojącej.

Błyskawicznie przekształć dowolny stół lub biurko w stanowisko do pracy na stojąco dzięki oszczędzającej miejsce regulowanej podstawce Leitz Ergo do pracy w pozycji siedzącej i stojącej. Zadbaj o ruch i spalaj dodatkowe kalorie podczas pracy.

Wspomagana pneumatycznie regulacja wysokości umożliwia łatwe i bezproblemowe przełączanie między pozycją siedzącą i stojącą, a ruch w górę i w dół odbywa się tylko w obrębie podstawki, co pozwala na oszczędność miejsca.

Użyj regulowanej podstawki Leitz, którą można ustawić w wielu pozycjach, aby podnieść ekran laptopa na idealną wysokość zarówno podczas pracy na siedząco, jak i na stojąco.



AKTYWNE ŚRODOWISKO PRACY w każdym biurze

Wyobraź sobie biuro, które nie tylko świetnie się prezentuje, ale także stwarza warunki do wydajnej i zgodnej z wymogami ergonomii pracy.

Biuro, w którym każde biurko można wyposażyć zgodnie z indywidualnymi preferencjami użytkownika, aby zapewniało komfort i sprzyjało osiągnięciu wysokich wyników w pracy, a jednocześnie pomagało redukować różne dolegliwości bólowe oraz zachęcało do ruchu w trakcie pracy.



Poprawa dobrostanu: lepsze samopoczucie w biurze

Zachęcanie ludzi do ponownego zaangażowania się w pracę w tradycyjnych biurach jest jednym z największych wyzwań, jakie stoją przed firmami. Mając na uwadze to, jak powszechna jest praca w systemie „gorących biur” oraz biurka współdzielone, konieczne jest zapewnienie każdemu pracownikowi komfortowej i efektywnej pracy w jego dni w biurze. Zapewnienie pracownikom hybrydowym elastycznego stanowiska pracy, które można łatwo dopasować do ich potrzeb, stworzy pozytywne i zdrowe środowisko, w którym będą chętniej pracować.





1. Kompaktowe stanowisko pracy Leitz Ergo Pro – dwa monitory

PASUJE DO CIEBIE - PASUJE WSZĘDZIE

Kompaktowe stanowiska pracy Leitz Ergo pozwolą maksymalnie wykorzystać dostępną przestrzeń i zapewnią wszystko, co jest Ci potrzebne do stworzenia wygodnego, dobrze zorganizowanego i zachęcającego do ruchu miejsca pracy.

Elastyczne rozwiązanie, w którym całe stanowisko pracy można w pełni spersonalizować, wybierając produkty w oparciu o Twoje indywidualne potrzeby, aby stworzyć idealne miejsce pracy. A co ważniejsze, by zmniejszyć ból i inne dolegliwości.



2. Kompaktowe stanowisko pracy Leitz Ergo Pro – monitor i laptop



3. Kompaktowe stanowisko pracy Leitz Ergo Pro – laptop



4. Kompaktowe stanowisko pracy Leitz Ergo Pro – pracuj w dowolnym miejscu



5. Kompaktowe stanowisko pracy Leitz Ergo Pro – niewielkie przestrzenie



NIEZBĘDNE WYPOSAŻENIE spersonalizowanego, ergonomicznego i aktywnego stanowiska pracy

Wybierz zestaw produktów, które będą najlepiej pasowały do dostępnej przestrzeni i używanego sprzętu, a także które w najlepszy sposób zachęcą do ruchu.

1. WYBÓR BIURKA

Maksymalnie wykorzystaj przestrzeń i stwórz stanowisko pracy dopasowane do Twoich potrzeb, aby zapewnić sobie wygodę, dobrą organizację i wyższą produktywność.

2. USTAWIENIE EKRANU NA ODPOWIEDNIEJ WYSOKOŚCI



Używaj podstawek pod laptopa i ramion do monitora, aby ustawić ekran na odpowiedniej wysokości. Dzięki temu poprawisz postawę oraz ograniczysz ból i inne dolegliwości.

3. WYBÓR MEBLA DO SIEDZENIA

Zastąp tradycyjne krzesło biurowe stołkiem do pracy na siedząco lub na stojąco albo piłąką do siedzenia. Będziesz w ruchu, a Twoja energia wzrośnie.

4. AKCESORIA POPRAWIAJĄCE SAMOPOCZUCIE

Zwiększ komfort, ogranicz bałagan i dopasuj stanowisko pracy do własnych potrzeb, wybierając odpowiednie podpórki pod nadgarstki, organizery na akcesoria i poduszki na krzesło.

| | Maksymalizuje przestrzeń | Poprawia postawę | Ogranicza dolegliwości | Zwiększa energię | Skłania do ruchu | Ogranicza bałagan | Zapewnia wygodę |
|---|--------------------------|------------------|------------------------|------------------|------------------|-------------------|-----------------|
|  Biurko/regulowana podstawa na biurko do pracy na siedząco i na stojąco | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ |
|  Stołek do aktywnego siedzenia | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ |
|  Stołek do pracy w pozycji siedzącej i/ lub półstojącej na kółkach | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ |
|  Podstawa pod laptopa | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ |
|  Ramię/podstawa pod monitor | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | ✓ |
|  Organizery na akcesoria mocowane do biurka | ✓ | ✓ | ✓ | | | ✓ | |
|  Podnózek/mata redukująca zmęczenie | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ |
|  Deska do balansowania | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ |
|  Podpórka pod nadgarstek/ podkładka pod mysz | | | ✓ | | | | ✓ |
|  Piłka do siedzenia | | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | | ✓ |
|  Poduszka na krzesło | ✓ | ✓ | ✓ | | | | ✓ |

Zmaksymalizuj przestrzeń



BIURKA

Biurka Leitz Ergo do pracy na siedząco i na stojąco dostępne są w różnych rozmiarach i z różnymi funkcjami – idealnie nadają się do organizacji tymczasowych miejsc pracy i pracy elastycznej.

Bądź aktywny



STOŁKI

Zmieniaj pozycję z siedzącej na stojącą lub korzystaj ze stołka na kółkach, aby pobudzić mięśnie, poprawić postawę i zyskać więcej energii podczas pracy.

Ogranicz bałagan



ORGANIZERY

Organizery mocowane do biurka pozwalają uporządkować wszystkie niezbędne akcesoria, aby były łatwo dostępne i nie zajmowały cennego miejsca na biurku.



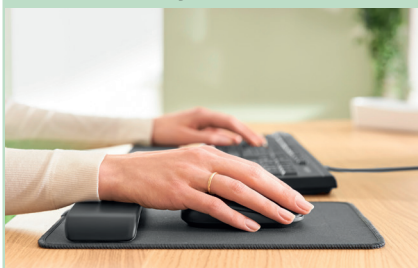
Skoryguj postawę



PODSTAWKI POD LAPTOPY I RAMIONA DO MONITORÓW

Unoszą ekrany na odpowiednią wysokość, aby zapewnić wygodę szyi i ramionom.

Zadbaj o komfort



PODPÓRKA POD NADGARSTEK I PODKŁADKA POD MYSZ

Zapewniają prawidłowe ułożenie nadgarstka i zmniejszają ryzyko powtarzających się urazów.

Zwiększ energię



DESKA DO BALANSOWANIA

Ruch kołyszący o niewielkiej skali oddziaływania na organizm utrzymuje nogi i mięśnie tułowia w ruchu, co pomaga poprawić postawę i zredukować ból pleców spowodowany długotrwałym stanem lub siedzeniem.

ZADBAJ O RUCH PODCZAS PRACY ✓



Możliwość zmiany pozycji podczas pracy z siedzącej na stojącą zapewnia zdrowszy tryb życia. Przyspiesza krążenie, poprawia przepływ krwi i pomaga spalić dodatkowe kalorie.

Wybór odpowiedniego sprzętu pomoże w płynnym przechodzeniu z pozycji siedzącej do stojącej.

Nowe modele biurk Leitz Ergo do pracy w pozycji siedzącej i stojącej zapewniają przestronne, ergonomiczne miejsce do pracy, zaprojektowane z myślą o poprawie komfortu i wydajności.

Dzięki płynnej elektrycznej regulacji wysokości, programowalnej funkcji przypominania o wstawaniu, czterem ustawieniom pamięci i cichej pracy silnika biurko zachęca do prozdrowotnego zmieniania postawy w ciągu dnia pracy. Połącz biurko z innymi akcesoriami Leitz Ergo, aby stworzyć elastyczne, wpływające na dobre samopoczucie stanowisko pracy.

Niezależnie od tego, czy pracujesz w domu, w studiu projektowym czy w biurze typu coworking, biurko Leitz stanie się fundamentem Twojej codziennej rutyny – pomoże Ci zachować koncentrację, inspirację i działać w zgodzie z Twoimi wartościami.

ZAPROJEKTUJ SWOJE MIEJSCE PRACY by zachować pełne skupienie

Biurko wyposażono w system antykolizyjny, cyfrowy wyświetlacz wysokości oraz porty USB-C i USB-A do wygodnego ładowania urządzeń. Dzięki blokadzie rodzicielskiej i nowoczesnym funkcjom model ten zapewnia pełne bezpieczeństwo oraz sprzyja efektywnej pracy.

Wykonane jest z drewna z certyfikatem FSC i zaprojektowane z myślą o minimalnym zużyciu energii w trybie czuwania – idealnie łączy styl z dbałością o środowisko. Pięć przezroczystych uchwytów na kable oraz nadające się do recyklingu opakowanie pozwolą Ci zadbać o porządek i dokonać wyboru, z którego możesz być naprawdę dumny.





Stanowisko pracy Leitz Ergo przeznaczone do pracy w pozycji siedzącej i stojącej zapewnia możliwość elastycznego użytkowania, w tym jako tymczasowe biurko w niewielkich pomieszczeniach. Płynna regulacja wysokości blatu pozwala na szybką i łatwą zmianę pozycji w trakcie pracy.

Dobierz do biurka innowacyjny organizer na akcesoria z perforowaną ścianką, ramię do monitora lub ultrapłaską regulowaną aluminiową podstawkę Leitz, która umożliwi uniesienie ekranu laptopa na idealną wysokość. Podstawka pod laptopa z bawełnianym pokrowcem ochronnym jest łatwa i wygodna w użyciu – dzięki ultrapłaskiej konstrukcji (SlimLift Design – SLD) można ją zmieścić w torbie i używać jej w podróży lub przechowywać ją w szufladzie.



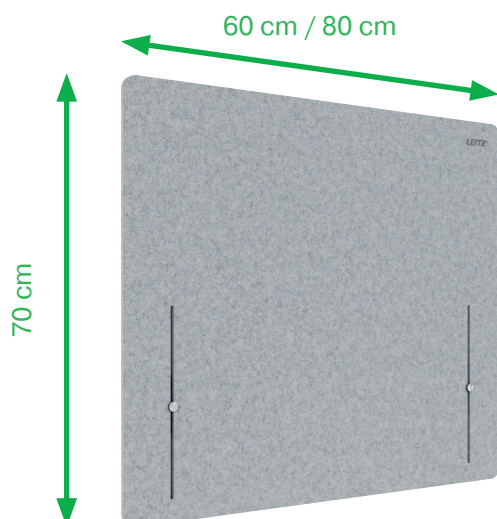
ZACHOWAJ KONCENTRACJĘ I PRODUKTYWNOŚĆ

Ścianki działowe Leitz Ergo pomogą Ci stworzyć przestrzeń do spokojnej pracy, ograniczyć rozpraszacze wizualne i wyłumić hałas. Ściankę można łatwo podnieść, aby uzyskać prywatną przestrzeń sprzyjającą koncentracji, i ponownie obniżyć, aby móc współpracować z zespołem.

Dostępne w dwóch rozmiarach i łatwe w montażu – bez problemu dopasujesz je do każdego biurka. Połącz kilka paneli, aby zaprojektować własną modułową przestrzeń do pracy – dzięki której zachowasz wygodę, koncentrację i produktywność w ciągu dnia pracy.



Trwała i lekka ścianka działowa o grubości 12 mm wykonana jest z włókny łączonej termicznie, zawierającej plastik w 75% pochodzący z recyklingu poużytkowego (PET).



ELASTYCZNE ŚRODOWISKO PRACY w każdym biurze

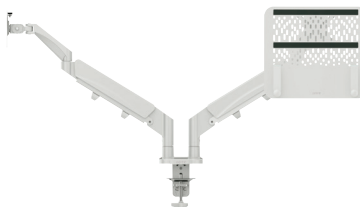
W świecie, w którym pracujemy elastycznie w różnych lokalizacjach, nie da się uniknąć współdzielenia przestrzeni do pracy.

Kompaktowe, łatwe do dostosowania i przenoszenia produkty pozwalają każdemu pracownikowi na stworzenie własnego stanowiska pracy przy dowolnym biurku.



FUNKCJA ZAPAMIĘTYWANIA WYSOKOŚCI

BIURKO DO PRACY NA STOJĄCO I SIEDZĄCO



OSZCZĘDZAJĄCE MIEJSCE NA BIURKU RAMIĘ DO MONITORA



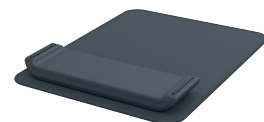
SKŁADANA PODSTAWKA POD LAPTOPA



ERGONOMICZNE SIEDZISKO



ORGANIZER NA AKCESORIA MOCOWANY DO BIURKA



REGULOWANA PODKŁADKA POD MYSZ Z PODPÓRKĄ POD NADGARSTEK

ZALECANE ✓

- Biurko z regulacją wysokości
- Unoszenie monitorów i laptopów
- Stołki do pracy w pozycji siedzącej i stojącej
- Poduszki do siedzenia
- Podnóżki i podpórki pod nadgarstki
- Akcesoria porządkujące biurko

NIEWSKAZANE ✗

- Krzesełko bez regulacji
- Biurko bez regulacji wysokości
- Brak możliwości ustawienia monitora na odpowiedniej wysokości

Gdy pracownicy korzystają ze wspólnych krzeseł biurowych, ważne jest, aby zapewnić im dostęp do przejrzystych instrukcji dotyczących możliwości regulacji ustawień oraz wyboru najlepszej pozycji podczas siedzenia. Każde krzesło powinno być wyraźnie oznaczone widoczną naklejką z nazwą marki i numerem modelu. Użytkownik może wtedy łatwo znaleźć informacje dotyczące obsługi w internecie lub w instrukcji obsługi.





DYNAMICZNE BIURO
 Produkty Leitz Ergo możesz bez problemu przenieść na inne biurko lub zabrać ze sobą do sali konferencyjnej. Błyskawicznie skonfigurujesz przestrzeń do pracy zespołowej.

BADANIE IGR

„Dobre samopoczucie w hybrydowym świecie pracy”: Badanie potwierdza pozytywny wpływ rozwiązań Leitz Active na komfort pracy

Badanie „Dobre samopoczucie w hybrydowym świecie pracy”, przeprowadzone przez Instytut Zdrowia i Ergonomii (IGR), potwierdza pozytywny wpływ produktów Leitz Ergo na wydajność oraz samopoczucie fizyczne użytkowników.

W badaniu wzięło udział 41 pracowników w wieku od 18 do 61 lat, reprezentujących sektor publiczny, prywatny oraz organizacje pozarządowe. Uczestnicy pracowali w systemie hybrydowym – zarówno w biurze, jak i w domu – testując różne zestawy produktów ergonomicznych marki Leitz przez cztery do sześciu tygodni.

Po zakończeniu okresu testowania **81% uczestników zgłosiło zwiększenie wydajności i poprawę samopoczucia fizycznego**. Najczęściej zgłaszano zmniejszenie dolegliwości w okolicach szyi (60%), pleców (53%) i ramion (40%), czyli w obszarach, które są szczególnie obciążone podczas codziennej pracy.

POPRAWA SAMOPOCZUCIA FIZYCZNEGO

81%

uczestników zgłosiło poprawę samopoczucia fizycznego i zwiększenie wydajności

SZYJA

60%

PLECY

53%



RAMIONA

40%

NAJLEPIEJ OCENIANE PRODUKTY

Uczestnikom badania udostępniono kilka zestawów rozwiązań ergonomicznych. Te produkty Leitz zostały ocenione najwyżej.



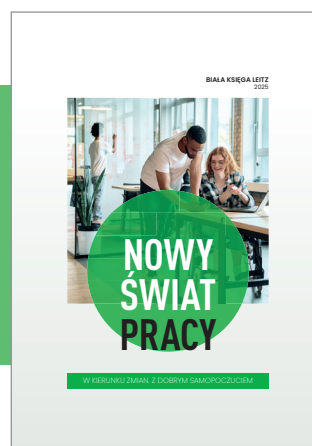
Zachowanie w pracy również uległo zauważalnej zmianie: Prawie dwie trzecie respondentów potwierdziło **pozytywną zmianę nawyków wynikającą z korzystania z testowanych produktów**, przejawiającą się częstszą zmianą pozycji z siedzącej na stojącą oraz większą dawką ruchu w czasie pracy. Rozwiązania ergonomiczne nie tylko poprawiały komfort pracy, lecz także sprzyjały kształtowaniu nowych, **zdrowszych i bardziej aktywnych nawyków pracy**.



Wysoki poziom satysfakcji i pozytywne doświadczenia użytkowników: Oprócz korzyści zdrowotnych, produkty te wyróżniały się wysoką funkcjonalnością w codziennym użytkowaniu. Blisko 80% uczestników wysoko oceniło łatwość obsługi i komfort użytkowania testowanych produktów Leitz. Szczególne uznanie zyskała koncepcja stanowiska pracy, a także oszczędzające miejsce, elastyczne rozwiązania, które można łatwo dopasować do różnych potrzeb – co jest decydującym czynnikiem w hybrydowych modelach pracy.

Holistyczne rozwiązania wspierające aktywną pracę w modelu pracy hybrydowej: Wyniki badania podkreślają holistyczne podejście marki Leitz do ergonomii. Koncentruje się ono na kompleksowo zaprojektowanych stanowiskach pracy, które łączą ruch, organizację i wysoki komfort użytkowania, a nie na pojedynczych produktach. Rozwiązania te można elastycznie łączyć i indywidualnie dopasowywać do różnych stanowisk, wielkości pomieszczeń oraz osobistych potrzeb – od dedykowanych biurk w firmie po tymczasowe miejsca pracy w domu.

Jak podkreślono w opracowaniu Leitz, ustalenia te potwierdzają rosnącą odpowiedzialność firm w zakresie proaktywnego wspierania zdrowia i dobrego samopoczucia swoich pracowników.



ZDROWE MIEJSCA PRACY = mniej nieobecności z powodu choroby

CZY WIESZ, ŻE jeden dzień choroby może kosztować od 500 do 1000 euro

Niskiej jakości wyposażenie miejsca pracy oraz nieodpowiednio lub nieergonomicznie skonfigurowane biurka mogą skutkować wyższym poziomem absencji i długotrwałą chorobą. Wyposażenie biura w odpowiedni sprzęt pomoże zapobiec urazom i przewlekłym chorobom spowodowanym nieprawidłową pozycją siedzącą, zmniejszoną aktywnością i powtarzalnością ruchów.

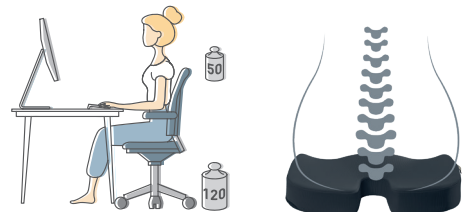
Należy również wziąć pod uwagę przepisy dotyczące ochrony zdrowia i bezpieczeństwa pracowników w miejscu pracy.



KORYGOWANIE ZŁEJ POSTAWY ✓

Najwięcej czasu w pracy spędzamy w pozycji siedzącej, czego skutkiem są bóle pleców, szyi, nóg i stóp. Prawidłowe ustawienie krzesła i biurka oraz korzystanie z ergonomicznych akcesoriów, takich jak podstawki pod laptopa i poduszki do siedzenia, znacznie ograniczają ryzyko wystąpienia tych dolegliwości.

Idealna pozycja siedząca

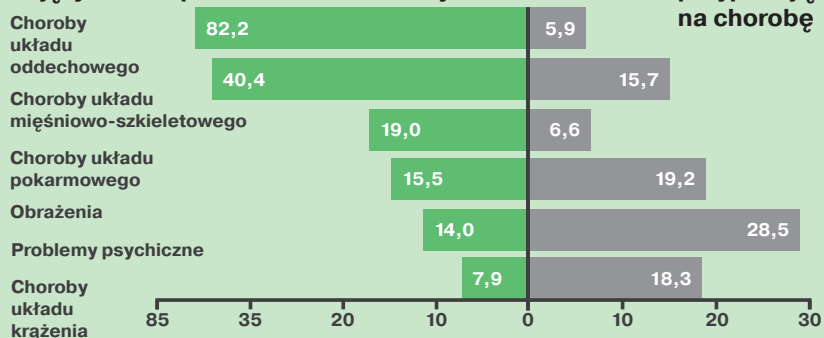


- Kolana i łątki zgięte pod kątem 90 stopni.
- Stopy ułożone płasko na podłodze lub na podnóżku.
- Plecy mają pełen kontakt z oparciem.

Główne przyczyny nieobecności w pracy

Wzrasta liczba nieobecności spowodowanych schorzeniami układu mięśniowo-szkieletowego. W 2025 r. liczba przypadków na 100 osób objętych ubezpieczeniem zdrowotnym wynosiła 40, podczas gdy w 2022 r. – 37,4, a w 2021 r. – 34,5. Pacjenci korzystali ze zwolnienia lekarskiego z powodu problemów z układem mięśniowo-szkieletowym przez średnio 15,7 dnia. Poprawa ergonomii w miejscu pracy może pomóc w złagodzeniu ten trendu.

Przypadki chorób w przeliczeniu na 100 osób objętych ubezpieczeniem zdrowotnym



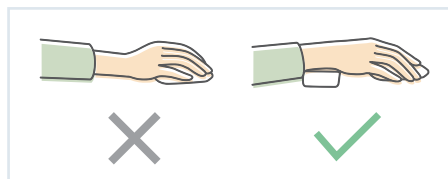
Liczba dni przypadających na chorobę

Raport o absencji w roku 2025

UNIKAJ CHRONICZNEGO PRZECIĄŻANIA MIĘŚNI ✓

Podpórki pod nadgarstki i podkładki pod myszy zapewniają maksymalny komfort podczas pracy w pozycji siedzącej lub stojącej. Prawidłowe ułożenie nadgarstków, redukuje ryzyko urazów spowodowanych wykonywaniem stale powtarzanych czynności.

Regulowana podpórka pod nadgarstki i podkładka pod mysz z regulowaną podpórką pod nadgarstki Leitz Ergo mają 2 ustawienia wysokości, co w połączeniu z piankową wyściółką zapewnia wygodę i aktywność w trakcie pracy.

**NAPIĘTA SYTUACJA W GOSPODARCE KRAJOWEJ**

W 2024 r. wskaźnik poziomu absencji w pracy wyniósł średnio 20,8 dnia na pracownika, co dało łącznie 881,5 mln dni nieobecności w pracy. Bazując na wskaźniku niezdolności do pracy, BAuA (Federalny Instytut Bezpieczeństwa i Higieny Pracy w Niemczech) oszacował straty ekonomiczne na 134 mld euro lub utratę wartości brutto równą 227 mld euro.



UNIJNA DYREKTYWA RAMOWA 89/391/EWG NAKŁADA NA PRACODAWCÓW OBOWIĄZEK ZACHOWANIA NALEŻYTEJ STARANNOŚCI, ZOBOWIĄZUJĄC ICH DO PODJĘCIA Niezbędnych Środków w celu zapewnienia bezpieczeństwa pracowników, co obejmuje kwestie ergonomiczne.

PRZEPISY PRAWNE DOTYCZĄCE MIEJSCA PRACY W BIURZE ✓

Dyrektywa 89/391/EWG to postanowienie Unii Europejskiej dla wszystkich jej członków, mające na celu wprowadzenie środków zachęcających do poprawy warunków w zakresie zdrowia i bezpieczeństwa pracowników w miejscu pracy. Europejska Agencja Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy określa ją jako "dyrektywę ramową" nakreślającą zasady bezpieczeństwa i zdrowia w miejscu pracy (BHP). Wdrożenie dyrektywy leży w gestii poszczególnych krajów i przekłada się na konkretne instrukcje dotyczące dostosowania krajowych przepisów dotyczących bezpieczeństwa i higieny pracy. Mając na uwadze zachowanie bezpieczeństwa należy przestrzegać minimalnych wymagań określonych w tych przepisach.

POCZUJ SIĘ DOBRZE W PRACY

10 najważniejszych wskazówek, które pomogą zachować dobre samopoczucie

Każda firma dąży do zapewnienia pracownikom zdrowego i pozytywnego środowiska pracy, aby mogli w pełni wykorzystać swój dzień.

Przełącz pracownikom poniższe wskazówki. Pomogą im zachować dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne. Zadbaj o to, aby wszyscy byli zmotywowani, produktywni i, co najważniejsze, by czuli się dobrze.

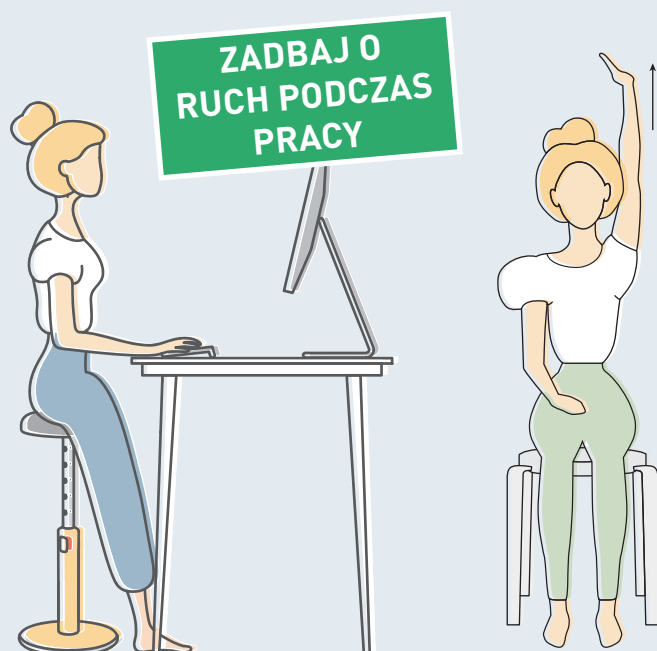
10 NAJWAŻNIEJSZYCH WSKAZÓWEK

1. Stwórz własne miejsce do pracy: Wybierz stanowisko pracy i ustaw biurko, siedzenie oraz podstawkę pod laptopa lub monitor na odpowiedniej wysokości.
2. Wyposaż je w produkty ergonomiczne: Pomagają one zapewnić komfort, produktywność i dobre samopoczucie podczas pracy.
3. Rób regularne przerwy: Zaplanuj krótkie przerwy w ciągu dnia, aby rozciągnąć mięśnie i oczyścić umysł.
4. Bądź aktywny: Spaceruj i wykonuj ćwiczenia rozciągające podczas przerw.
5. Jedz pożywne posiłki: Planuj i przygotuj z wyprzedzeniem zdrowe posiłki i przekąski.





6. Pij dużo wody: Miej w pobliżu butelkę z wodą i pij jej dużo przez cały dzień.
7. Traktuj sen priorytetowo: Dąż do zapewnienia 7-9 godzin dobrego snu każdej nocy. Ustal relaksującą rutynę przed snem, ogranicz czas spędzany przed ekranem i zapewnij sobie komfortowe warunki do spania.
8. Zarządzaj stresem: Ćwicz techniki redukcji stresu, takie jak głębokie oddychanie, medytację, jogę lub prowadzenie dziennika.
9. Pozostań w stałym kontakcie z innymi: Organizuj regularne sesje przerywnikowe i spotkania ze współpracownikami.
10. Wyznacz granice: Jasno informuj współpracowników o swojej dyspozycyjności i obciążeniu pracą – zapobiegiesz stresowi i wypaleniu zawodowemu.



DLA CIAŁA I UMYSŁU:
znajdź czas dla siebie i rób to, co sprawia, że czujesz się dobrze. Medytacja i ćwiczenia relaksacyjne pomagają zmniejszyć stres.

DOBRZE ZORGANIZOWANE ŚRODOWISKO PRACY

Uporządkowane biurka. Uporządkowane myśli. Wyższa wydajność.

W dobie pracy hybrydowej biurka nie są już przypisane do konkretnych osób – stały się współdzielonymi, elastycznymi stanowiskami pracy, które dynamicznie się zmieniają. Dobrze zaprojektowane rozwiązania do organizacji biurka pomagają pracownikom sprawnie zmieniać stanowiska pracy, redukują stres związany z rozpoczęciem i zakończeniem dnia oraz dają poczucie kontroli w dynamicznym środowisku. Czyste i uporządkowane biurko nie tylko lepiej wygląda, ale poprawia również samopoczucie, koncentrację i wydajność, niezależnie od miejsca, w którym pracujemy.



Badania dowodzą, że bałagan negatywnie wpływa na mózg, ponieważ ogranicza zdolność koncentracji, upośledza funkcje poznawcze i zwiększa poziom stresu¹. Nieporządek może być dokuczliwym przypomnieniem o niedokończonych zadaniach.

Z drugiej strony, badania nad higieną pracy pokazują, że im bardziej kontrolujemy naszą pracę, tym większą mamy z niej satysfakcję i tym mniejszy stres odczuwamy².

1. Interakcje mechanizmów odgórnych i oddolnych w korze wzrokowej człowieka, „Journal of Neuroscience”, 2011.
2. Psychologiczne konsekwencje bałaganu, „Psychology Today”, 2021.

Bądź zorganizowany. Gdziekolwiek pracujesz.

Niezależnie od tego, czy pracujesz przy własnym biurku czy w sali spotkań, w biurze czy w domu, nasze rozwiązania do organizacji pracy pozwalają skupić się na tym, co ważne, eliminując chaos i ułatwiają zmianę stanowiska pracy.



Zaprojektowane z myślą o pracy hybrydowej i biurkach współdzielonych

Torby na akcesoria do pracy przy „gorących biurkach” zapewniają mobilność i ułatwiają przestrzeganie zasady czystego biurka.

Torby na akcesoria do pracy przy „gorących biurkach” ułatwiają przenoszenie rzeczy między stanowiskami pracy, biurami oraz w ramach modelu pracy hybrydowej. To kompaktowe rozwiązanie pomaga pracownikom przenosić niezbędne akcesoria w uporządkowany sposób. Skracają czas przygotowania stanowiska pracy, zapewniają jego sprawniejszą zmianę oraz gwarantuje spójną organizację w dowolnym miejscu pracy.

Pod koniec dnia biurko można uprzątnąć w kilka sekund, co ułatwia stosowanie się do zasad polityki czystego biurka, wspiera bezpieczeństwo danych i optymalizuje funkcjonowanie przestrzeni współdzielonej.

Odpowiednia organizacja to klucz do lepszego samopoczucia, wyższej efektywności i profesjonalizmu w miejscu pracy.

Uporządkowane stanowiska pracy pozwalają zaoszczędzić czas, redukują stres i wspierają efektywną współpracę – szczególnie w modelu biura hybrydowego i współdzielonego.



Funkcjonalne organizery na biurko stworzone z myślą o elastycznych stanowiskach pracy

Dzięki organizerom Leitz każdy drobiazg ma swoje miejsce, co ułatwia pracownikom szybką organizację i sprawne uprząknięcie stanowiska pracy. Długopisy, notatniki, akcesoria techniczne i przedmioty osobiste są zawsze pod ręką i nie zagrażają biurku.

Modułowe, kompaktowe rozwiązania wspierają politykę czystego biurka, zapewniając jednocześnie wygodę i funkcjonalność.

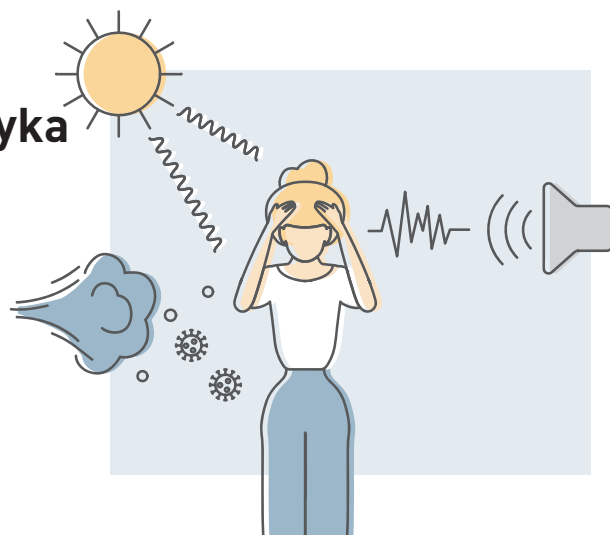


ZDROWE BIURO

Oświetlenie, jakość powietrza, akustyka

Akustyka

Badania wykazały, że pracownicy często skarżą się na niepożądane dźwięki lub hałas, którego często nie uwzględnia się przy projektowaniu biur. Ponieważ liczba otwartych przestrzeni rośnie, można podjąć pewne działania, które ograniczą wpływ hałasu i poprawią samopoczucie pracowników.



- ✓ Akcesoria i rośliny dźwiękochłonne
- ✓ Wyodrębnione strefy ciszy
- ✓ Staranne rozmieszczanie zespołów w zależności od ich aktywności w ciągu dnia
- ✓ Oddzielne pomieszczenia dla głośno pracujących urządzeń, np. niszczarek, kserokopiarek
- ✓ Wyznaczone miejsca na lunch
- ✓ Odtwarzanie dźwięków otoczenia
- ✓ Wykorzystanie ścianek działowych



Wpływ akustyki, światła i warunków klimatycznych na nasze środowisko pracy jest szczególnie ważny, gdy musimy pracować dłużej lub bardziej intensywnie.

Oświetlenie

Praca w nieodpowiednio oświetlonym biurze może mieć negatywny wpływ na zdrowie, produktywność i poziom motywacji. Prawidłowe oświetlenie nie tylko zapobiega migrenom i przemęczeniu oczu, ale może również poprawić komfort pracy, sprzyjać dobremu samopoczuciu i zwiększać ogólną efektywność działania w biurze. Odpowiednie połączenie światła naturalnego i sztucznego

poprawia koncentrację, skupienie i zaangażowanie. Zastosowanie różnych kolorów również może pozytywnie wpłynąć na nastrój i stworzyć w biurze strefy sprzyjające odpoczynkowi, kreatywności lub po prostu zabawie. Natężenie światła i jego ciepło należy dostosować do miejsca, pory dnia i rodzaju wykonywanej pracy.

Efekty zmiany barwy oświetlenia w biurze

- Relaksuje
- Uspokaja
- Mobilizuje
- Uszczęśliwia



Jakość powietrza

Jakość powietrza w biurze ma duży wpływ na zdrowie i samopoczucie pracowników. Przyjemne i komfortowe środowisko pracy można uzyskać, gdy temperatura powietrza, przepływ powietrza i wilgotność w pomieszczeniu znajdują się na optymalnym poziomie. Każdy postrzega komfort inaczej. Zależy to głównie od poziomu aktywności, ubioru, czasu przebywania, sezonowych wahań i osobistych preferencji. Istnieje wiele sposobów na zapewnienie odpowiednich dla

zdrowia warunków w biurze. Monitorowanie wilgotności, korzystanie z naturalnej wentylacji lub oczyszczanie powietrza pomagają regulować i utrzymywać stałe warunki wewnątrz pomieszczeń. Korzystne będzie również odpowiednie rozplanowanie biura, które zapewni właściwą cyrkulację powietrza oraz zapobiegnie zasłanianiu okien i otworów wentylacyjnych.

ZDROWE DOMOWE BIURO

Wsparcie dla pracowników hybrydowych i zdalnych

Minęło prawie pięć lat od momentu wprowadzenia obowiązku pracy z domu – życie zawodowe wielu osób do tej pory nie wróciło do wcześniejszego trybu. Niektórzy pracownicy nigdy nie wrócili już do biur, podczas gdy inni wciąż dostosowują się do pracy hybrydowej. Zapewnienie wsparcia pracownikom hybrydowym i zdalnym jest równie ważne jak wspieranie pracowników biurowych i wiąże się z wieloma podobnymi wyzwaniami.

W CIĄGU ROKU 60% PRACOWNIKÓW CIERPIAŁO NA ZABURZENIA UKŁADU MIĘŚNIOWO-SZKIELETOWEGO.

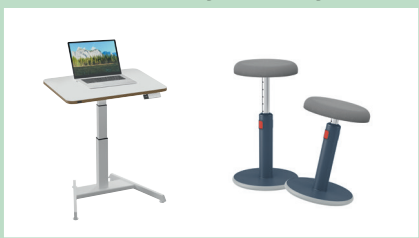


41% odczuwało ból szyi, ramion i kończyn górnych

43% odczuwało ból pleców

Praca w domu może negatywnie wpływać na kondycję fizyczną – zaobserwowano znaczny wzrost częstotliwości występowania bólów pleców i szyi oraz innych schorzeń układu mięśniowo-szkieletowego. Udostępnienie informacji i wskazówek na temat najlepszych rozwiązań w zakresie organizacji domowego biura pozwoli wszystkim zachować zdrowie i aktywność w biurze i w domu.

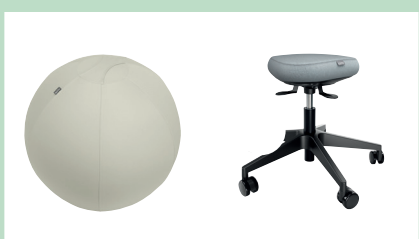
Wstawaj i siadaj



Zachowaj porządek



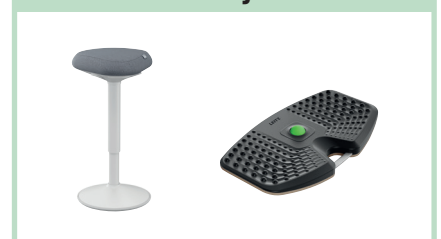
Siedź



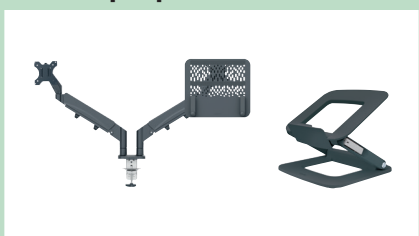
Stwórz miejsce przeznaczone do pracy w domu



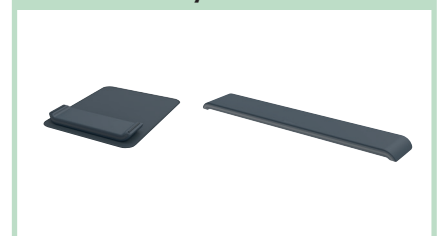
Stój



Laptop lub monitor



Ciesz się komfortem



PRZEPISY PRAWNE DOTYCZĄCE MIEJSCA ✓ PRACY W DOMU

Dyrektywa ramowa w sprawie bezpieczeństwa i higieny pracy (BHP) Europejskiej Agencji Bezpieczeństwa i Zdrowia w Pracy ma zastosowanie zarówno do pracowników biurowych, jak i do osób pracujących w domu. Firmy mają obowiązek zadbać o zdrowie i bezpieczeństwo wszystkich pracowników, dlatego powinny rozważyć zapewnienie im ergonomicznego sprzętu oraz dostarczenie wytycznych dotyczących urządzenia domowego biura.



PRZEGLĄD PRODUKTÓW LEITZ ERGO



7)

NOWOŚĆ

Biurko z elektryczną regulacją wysokości, 140 x 80 cm

■ 67730001



7)

NOWOŚĆ

Biurko z elektryczną regulacją wysokości, 120 x 70 cm

■ 67701001



1), 7), 9)

Biurko z elektryczną regulacją wysokości, 80 x 60 cm

■ 65340001



1), 7), 9)

Biurko z pneumatyczną regulacją wysokości, 80 x 60 cm, na kółkach

■ 65360001



0), 7), 9)

NOWOŚĆ

Składane biurko z pneumatyczną regulacją wysokości, 65 x 46 cm

■ 65880001



1)

Organizer mocowany do biurka, z uchwytem na laptopa

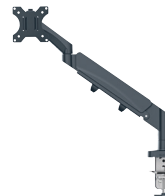
■ 65490000



1)

Mały organizer na akcesoria mocowany do biurka

■ 65480000



2), 7), 9)

Oszczędzające miejsce na biurku ramię na jeden monitor

■ 64890085 **Nowy kolor**

■ 64890089

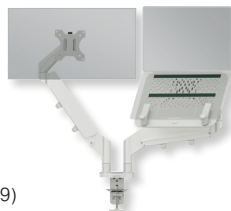


2), 7), 9)

Oszczędzające miejsce na biurku ramię na dwa monitory

■ 65370085 **Nowy kolor**

■ 65370089



2), 9)

Oszczędzające miejsce na biurku ramię na monitor i laptopa

■ 65380085 **Nowy kolor**

■ 65380089



1), 7)

Ultrapiaska regulowana podstawa pod laptopa

■ 63460089



2), 7)

Regulowana podstawa pod laptopa, z możliwością ustawienia w wielu pozycjach

□ 64240001

■ 64240089



4), 7)

Podstawa pod laptopa

■ 64260019

■ 64260061

■ 64260089

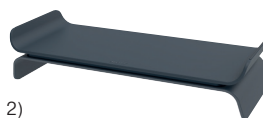


4), 7), 9)

Regulowana podstawa na biurko do pracy na stojąco

■ 65320085 z wysuwającym pulpitem

■ 65330085 bez wysuwanego pulpitu



2)

Regulowana podstawa pod monitor

■ 65040085

■ 65040089



Podstawa pod monitor

□ 64340001



PRZEGLĄD PRODUKTÓW LEITZ ERGO

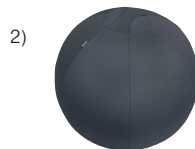


Regulowana podpórka pod nadgarstek
64830085 4), 7)

Regulowana podpórka pod nadgarstki do klawiatury
65240085 4), 7)
65230089 2), 7)



2), 7)
Podkładka pod mysz z regulowaną podpórką pod nadgarstek
65170085
65170089



2)
Piłka do siedzenia
52790019
52790061
52790089



2), 7), 9)
Piłka do siedzenia, z zabezpieczeniem przed niekontrolowanym toczeniem się
Mała, 55 cm Średnia, 65 cm Duża, 75 cm
65410085 65420085 65430085
65410089 65420089 65430089



7), 9), 0)
Stołek z siedziskiem do balansowania, na kółkach
65770095



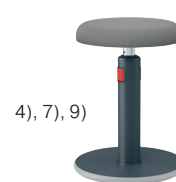
7), 9), 0)
Stołek do siedzenia, na kółkach
65780095



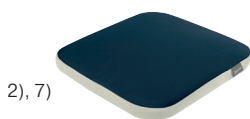
1), 8), 9)
Stołek do pracy w pozycji siedzącej
65440085
65440089



1), 8), 9)
Stołek do pracy w pozycji półstojącej
65450085
65450089



4), 7), 9)
Stołek do pracy w pozycji siedzącej i półstojącej
65180019
65180061
65180089



2), 7)
Poduszka do aktywnego siedzenia w pokrowcu z tkaniny
65390089
65400085
65400089



4), 7)
Poduszka na krzesło
52840019
52840061
52840089



0), 7)
Deska do balansowania
65870089



0), 7)
Mata redukująca zmęczenie Active
53730089



4), 7)
Mata redukująca zmęczenie
53690089



2)
Regulowany podnóżek do pracy przy komputerze
65030085



4), 7)
Podnóżek
53710019
53710061
53710089

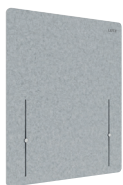


1), 7)
Regulowany podnóżek
65460089



ŚCIANKI DZIAŁOWE

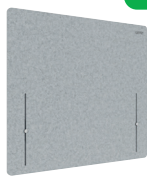
NOWOŚĆ



Regulowana ścianka działowa,
do biurka, 60 x 70 cm

■ **61220085**

NOWOŚĆ



Regulowana ścianka działowa,
do biurka, 80 x 70 cm

■ **61230085**

AKCESORIA



Mysz bezprzewodowa Cosy

■ **65310019**

■ **65310061**

■ **65310089**



Butelka termiczna na wodę Cosy

■ **90160019**

■ **90160061**

■ **90160089**

PRZECHOWYWANIE I ORGANIZACJA PRACY

NOWOŚĆ



Pudełko do przechowywania
Puro z pokrywką, małe, 7 l,
z tektury w 100% z recyklingu,
2 szt. w opakowaniu

■ **61470095**

■ **61470068**

■ **61470050**

■ **61470012**

NOWOŚĆ



Pudełko do przechowywania Puro z
pokrywką, średnie niskie, 8 l,
z tektury w 100% z recyklingu, 2 szt.
w opakowaniu

■ **61480095**

■ **61480068**

■ **61480050**

■ **61480012**

NOWOŚĆ



Pudełko do przechowywania Puro
z pokrywką, średnie, 17 l, z tektury
w 100% z recyklingu, 2 szt.
w opakowaniu

■ **61490095**

■ **61490068**

■ **61490050**

■ **61490012**

NOWOŚĆ



Pojemnik na dokumenty Puro,
z tektury w 100% z recyklingu,
2 szt. w opakowaniu

■ **24710095**

■ **24710068**

■ **24710050**

■ **24710012**

3)



Pudełko do przechowywania
Fabric, 2 szt. w opakowaniu

■ **61460089** Małe

■ **61440089** Średnie

■ **61450089** Duże

3)



Mała torba na akcesoria do
pracy przy „gorących biurkach”

■ **65760089**

Duża torba na akcesoria do
pracy przy „gorących biurkach”

■ **64440089**

3)



Mała torba Fabric na akcesoria,
do pracy przy „gorących
biurkach”, z pokrywką

■ **67230089**

Duża torba na akcesoria do pracy
przy „gorących biurkach”,
z pokrywką

■ **67240089**

NOWOŚĆ



Przełny organizer Fabric
z drewnianą rączką

■ **61970089**

PRZECHOWYWANIE I ORGANIZACJA PRACY



NOWOŚĆ

Podwieszany przenośny organizator z drewnianą rączką
■ **61990089**



NOWOŚĆ

Przenośny organizator z drewnianą rączką
■ **61980089**



Duży pojemnik MyBox z pokrywką
□ **52161001**



Mały pojemnik MyBox z pokrywką
□ **52291001**
■ **5263 0019**
■ **52630061**
■ **52630089**



5)

Organizer Leitz MyBox z uchwytem
□ **53230001** Mały
□ **53220001** Duży
■ **5266 0019** Duży
■ **52660061** Mały
■ **52660089** Mały



5)

Organizer podłużny
□ **52581001**
■ **52650019**
■ **52650061**
■ **52650089**



5)

Pojemnik do przechowywania MyBox, bez pokrywki
□ **52571001**
■ **52640019**
■ **52640061**
■ **52640089**



6)

Zestaw mały pojemnik do przechowywania MyBox wraz z organizerem
■ **52670019**
■ **52670061**
■ **52670089**



6)

Pojemnik na czasopisma Click & Store
■ **53560019**
■ **53560061**
■ **53560089**



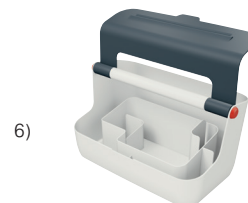
6)

Pojemnik z szufladami Click & Store
■ **53680019**
■ **53680061**
■ **53680018**



6)

Pojemnik z szufladami
■ **53570019**
■ **53570061**
■ **53570089**



6)

Pudło do przechowywania z uchwytem
■ **61250019**
■ **61250061**
■ **61250089**



6)

Pudełka do przechowywania Click & Store

| | | |
|-----------------------|-------------------|-------------------|
| W kształcie sześcianu | Średnie | Duże |
| ■ 53470019 | ■ 53480019 | ■ 53490019 |
| ■ 53470061 | ■ 53480061 | ■ 53490061 |
| ■ 53470089 | ■ 53480089 | ■ 53490089 |



3)



5)



6)

#WorkLeitzBalance



Sztuka odnalezienia odpowiedniego balansu w różnych aspektach życia zawodowego, bez kompromisu w zakresie wzornictwa, jakości, niezawodności czy zrównoważonego rozwoju. Stan ten osiągnięto dzięki wprowadzeniu na rynek produktów opracowanych przez światowej klasy niemieckich inżynierów. Wszystko pod kontrolą od 1871 r.



Więcej informacji o naszych produktach znajdziesz na stronie:

www.leitz.com/ergo



LEITZ®