



WORK BETTER™



Sit-Stand
PRACUJ AKTYWNI!



Siedzimy przez większość naszego życia...



Od regularnych ćwiczeń i aktywnego trybu życia - jazdy na rowerze czy biegania, aż po sprawdzanie składników naszych ulubionych potraw - tak właśnie w społeczeństwie rośnie świadomość zdrowego trybu życia. Jednak dla wielu z nas, wykładnikiem zdrowego trybu życia i dobrej kondycji jest kilkuminutowy spacer do biura, aby zasiąść tam... za biurkiem. Godzina ćwiczeń dziennie na sali gimnastycznej może zostać zmarnowana przez siedem godzin spędzonych na siedząco przed komputerem, który to czas w większości nie wiąże się z żadną aktywnością fizyczną.

Kontrast pomiędzy życiem prywatnym a zawodowym jest oczywisty, zwłaszcza gdy 1 na 4 osoby twierdzą, że czują się zdrowo w domu i niezdrowo w pracy. 1 na 3 czuje, że ma niewielką lub żadną kontrolę nad stanem swojego zdrowia w miejscu pracy i przypisuje odpowiedzialność za to swojemu pracodawcy - 85% znacząco wierzy, że dobre samopoczucie w miejscu pracy powinno być traktowane w ich firmie bardziej priorytetowo.*

Przebywanie w pozycji siedzącej nie tylko w pracy, ale także w domu przez 10 i więcej godzin dziennie może skutkować...

* Loudhouse Research 2016, na zlecenie Fellowes

zmianami psychologicznymi, które rozpoczynają się już po 20 minutach od zajęcia pozycji siedzącej;



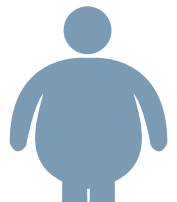
o 29%
wzrasta ryzyko
przedwczesnej
śmierci;



o 48%
wzrasta ryzyko
zespołu metabolicznego
(który łączy w sobie
cukrzycę, wysokie
ciśnienie krwi
oraz otyłość);



o 40%
wzrasta ryzyko chorób
serca, raka i cukrzycy
(w oparciu o przykłady
8 godzinnego przebywania
w pozycji siedzącej
w ciągu dnia);



o 50%
wzrasta ryzyko
otyłości.

ZADBAJ O RÓWNOWAGĘ

* źródło activeworking.com

Jest wiele sposobów pomagających zwiększyć aktywność w ciągu dnia. Jednym z nich jest wdrożenie systemu pracy stojąco - siedzącej: maksymalnie po godzinie pracy z komputerem w pozycji siedzącej zrób przerwę, wstań, przejdź się. Zmień ustawienie stanowiska i pracuj w pozycji stojącej nie dłużej jak 30 minut.

Zalecany optymalny cykl:

- 45 minut w pozycji siedzącej
- 15 w pozycji stojącej,
- 5 minut przerwy.

Unikaj długotrwałego przebywania w nieruchomej pozycji siedzącej i długiego stania. Pomiędzy siedzeniem a staniem pracuj aktywnie i ciesz się:

- zdrowym ruchem,
- utratą kalorii,
- zwiększoną wydajnością,
- dbałością o zdrowie i dobre samopoczucie.



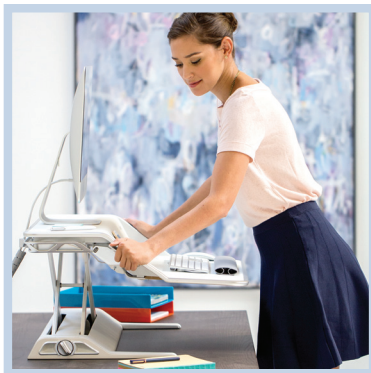
USIĄDŹ



**RUCH CAŁEGO
CIAŁA**



WSTAŃ



Stanowisko do pracy Sit-Stand Lotus™

Podczas prac związanych z projektowaniem stanowiska do pracy Fellowes Sit-Stand Lotus™, skupiliśmy się na stworzeniu rozwiązania typu Sit-Stand tak bardzo zintegrowanego i przyjaznego, aby mogło ono zastąpić Twoje biurko.

- Opatentowane rozwiązanie Smooth Lift Technology™ sprawia, że stanowisko do pracy jest stabilne i bez wysiłku można zmieniać jego pozycję.
- Oferuje 22 różne ustawienia wysokości, dzięki czemu możesz pracować w pozycji, która będzie dla Ciebie idealna.
- Innowacyjne rozwiązanie dotyczące organizacji kabli i gniazda zasilającego sprawia, że cała przestrzeń robocza pozostaje do Twojej dyspozycji.
- Dostarczane już zmontowane - bez skomplikowanych instrukcji czy składania, wystarczy rozpakować i rozpocząć pracę.

Smooth Lift TECHNOLOGY™

Technologia Smooth Lift™

Łatwe przechodzenie z pozycji siedzącej do stojącej, wielokrotnie w ciągu dnia w ciągu kilku sekund.



Twoje biurko jest uporządkowane i bez poplątanych kabli.



Wygodne szczeliny do ładowania urządzeń mobilnych.

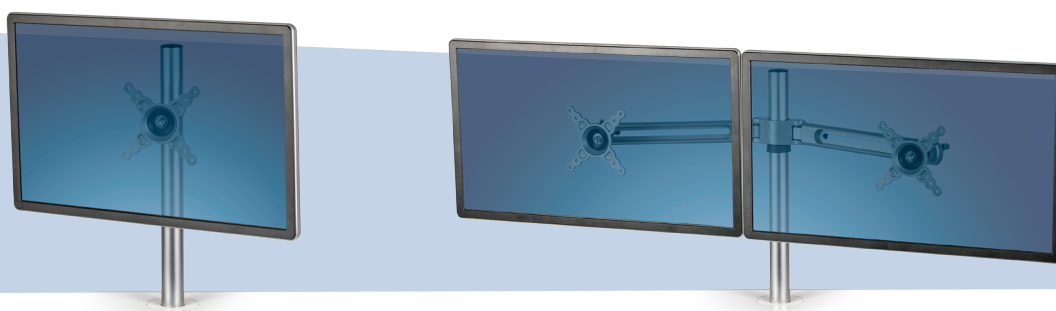
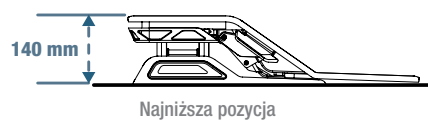
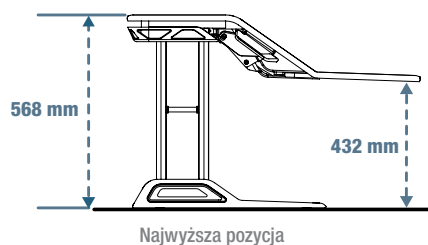


Nie wymaga użycia jakichkolwiek narzędzi - produkt dostarczany w stanie gotowym do użytku.



Parametry techniczne:

Wymiary platformy górnej (szer. x gł.)	806 mm x 207 mm
Wymiary platformy dolnej (szer. x gł.)	832 mm x 309 mm
Wymiary całego stanowiska (szer. x gł.)	832 mm x 616 mm
Różnica wysokości między platformami	126 mm
Wysokość górnej platformy w najniższym położeniu	140 mm
Maksymalna wysokość górnej / dolnej platformy	568 mm / 432 mm
Maksymalne obciążenie górnej platformy	13,6 kg
Maksymalne obciążenie dolnej platformy	2,2 kg
Waga produktu	22,68 kg
Gwarancja	3 - letnia ograniczona gwarancja
Nr katalogowy	0009901 - biały, 0007901 - czarny

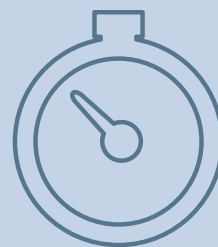


Ramiona do stanowiska Sit-Stand Lotus™

Maksymalna ilość monitorów	1	2
Maksymalny rozmiar monitora	do 27"	do 27"
Maksymalny waga monitora	7 kg	7 kg
Kolor	srebrny	srebrny
Maksymalna wysokość mocowania	40 cm	40 cm
Nr katalogowy	8042801	8042901



Ramiona sprzedawane są osobno.



**Badania wskazują aż 46%
wzrost wydajności w miejscach,
gdzie wykorzystywane są
stanowiska do pracy stojącej.**

Wstań zamiast siedzieć

Badania prowadzone w ciągu ostatnich 10 lat potwierdziły, że długotrwałe przebywanie w pozycji siedzącej jest szkodliwe dla zdrowia. Niektóre z negatywnych skutków obejmują zwiększone ryzyko zawałów serca i udarów mózgu, prowadzą do wysokiego ciśnienia krwi, a także podwyższonego poziomu cholesterolu. Nasze rozwiązania typu Sit-Stand łączą w sobie efekty wielu badań i prac nad rozwojem produktu z naszym dogłębnym zrozumieniem stanowiska pracy. Są one zaprojektowane w taki sposób, aby były łatwe w obsłudze, umożliwiające szeroki zakres regulacji i ergonomiczne. Dodatkowo, cechują się niezwykłą trwałością zapewniającą bezproblemowe i szybkie wielokrotne zmiany pozycji z siedzącej na stojącą. Wszystko to przekłada się na zwiększenie komfortu pracy i naszego zdrowia. Gdy raz spróbujesz - nie będziesz chciał wrócić do swojego dawnego trybu pracy!



**Wydłużona praca w pozycji
siedzącej wiąże się
z podwyższeniem ciśnienia krwi
oraz zwiększonym
poziomem cholesterolu.**



WIEMY, ŻE NAS BOLI ALE...

... bardzo często nie robimy nic lub stosujemy rozwiązania chwilowe, aby poprawić swoje stanowisko pracy. Czy któraś z poniższych sytuacji wydaje się znajoma?



BAŁAGAN NA BIURKU



STOSOWANIE ROZWIĄZAŃ ZASTĘPCZYCH

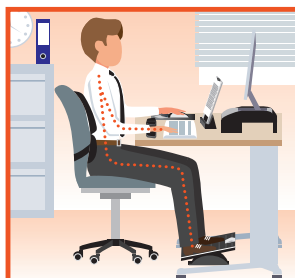


**ZŁA POSTAWA W CZASIE PRACY,
NIEPRAWIDŁOWE NAWYKI**

JEŻELI TAK - ZASTOSUJ METODĘ 4 STREF™ FELLOWES!

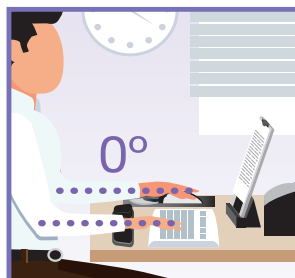
Metoda 4 Stref™ pokazuje jak dostosować miejsce pracy przy komputerze w zależności od zdiagnozowanych problemów zdrowotnych lub/i chęci ich zapobiegania.

Dzięki poradom zawartym na stronie www.ergotest.pl możesz w łatwy i szybki sposób zmienić swoje miejsce pracy na ergonomiczne, sprzyjające dobremu samopoczuciu oraz poprawie zdrowia i ogólnego komfortu.



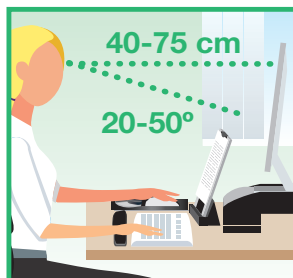
STREFA 1

ZAPOBIEGAJ BÓŁOM
PLECÓW I NÓG



STREFA 2

ZAPOBIEGAJ BÓŁOM
NADGARSTKÓW



STREFA 3

ZAPOBIEGAJ BÓŁOM
KARKU I SZYI



STREFA 4

CZyste i zorganizowane
miejsce pracy

**ZADBAJ O ZDROWIE
PRACUJ KOMFORTOWO**

BĄDŹ ERGO!

**Sprawdź, czy Twoje stanowisko
jest ergonomiczne**

- wypełnij ankietę na: www.ergotest.pl

100
LAT

Innovation in Motion™
Since 1917

Fellowes
WORK BETTER™