

- SMS NEWS
- BRAMKA SMS
- FLASH SMS
- TEXT SMS
- POWITANIA
- LOGA
- DZWONKI
- MMS
- COOL-PICS
- EMULATOR WAP

Który telefon komórkowy jest obecnie w Polsce najbardziej pożądanym?

- iPhone 3G
- HTC Touch Diamond
- Samsung Omnia SGH-i900 8GB
- Sagem MymobileTV
- LG KU 990 (Viewty)
- Nokia N85
- SonyEricsson XPERIA X1
- Inny

[Wyniki]

Liczba głosów: 2340



[Galeria smiesznych zdjęć](#)

Fellowes Ergotest: Nie zostań technokaleką

Jak wynika z raportu badania Ergotest firmy Fellowes, na sto stanowisk komputerowych polskich studentów tylko pięć w pełni spełnia wymogi ergonomii. Uzależnione od internetu i gadżetów technologicznych pokolenie Y coraz częściej zapada na choroby związane z nieprawidłowym i nadmiernym użytkowaniem komputera, laptopa czy smartfona.

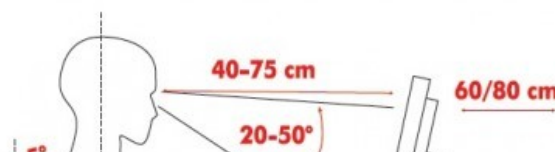


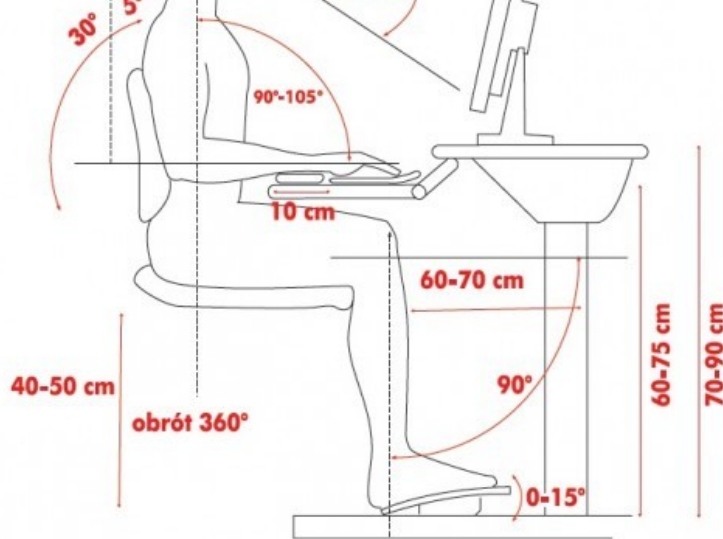
Edukacyjna kampania ergonomiczna firmy Fellowes organizowana jest od 2006 roku. Głównym celem kampanii jest poprawa ergonomii miejsc pracy i zwrócenie uwagi społeczeństwa na problemy zdrowotne wynikające z pracy w nieodpowiednich warunkach. W tym roku firma postanowiła także skupić uwagę społeczeństwa na stan zdrowia pokolenia Y, zwanego również pokoleniem długich kciuków, od wczesnego dzieciństwa korzystającego z pokolenia technologii. W ramach tegorocznej kampanii firma Fellowes podjęła współpracę z Biblioteką Uniwersytecką w Warszawie, w ramach, której firma wyposażała ok. 100 stanowisk komputerowych w Bibliotece.

Biblioteka Uniwersytecka w Warszawie jest prekursorem we wprowadzaniu innowacji w uniwersyteckie mury - komentuje Filip Łazicki z Oddziału Promocji BUW - Tak jest i tym razem, gdy dbając o wygodę i komfort naszych czytelników pragniemy poprawić aspekt ergonomiczny stanowisk pracy w bibliotece. - dodaje Łazicki.

Wyniki badania Ergotest

W badaniu Ergotest w latach 2006-2013 udział wzięło 621 studentów z całej Polski. Jak pokazują wyniki badania, tylko 5% stanowisk komputerowych studentów jest w pełni przystosowanych do wymogów ergonomii, natomiast blisko 40% z nich nie spełnia żadnych wymogów ergonomii. Co gorsza, z roku na rok procent stanowisk nie spełniających tych standardów wzrasta (2006 - 34%, 2013 - 70,8%). Wynika to z małej świadomości studentów w tym zakresie, którzy nie są świadomi zagrożeń, jakie niesie za sobą korzystanie z komputera czy innych gadżetów technologicznych w nieodpowiednich warunkach. Tylko 44% badanych studentów ma prawidłowo ustawioną wysokość ekranu monitora - górna część ekranu na linii lub lekko poniżej linii wzroku. Pozostała część respondentów (54%) ma źle umieszczony monitor - centralnie powyżej linii wzroku albo pod kątem z prawej lub lewej strony, wymuszając "skręt" tułowia lub szyi. W przypadku krzesła, na którym studenci spędzają większość czasu pracy przy komputerze, zwłaszcza podczas sesji czy przygotowywania prac zaliczeniowych, tylko 64% z nich posiada krzesła z możliwością regulacji siedziska. Aż 36% badanych nie posiada możliwości regulowania wysokości siedziska, a 32% nie ma także możliwości regulacji oparcia krzesła. Dodatkowo, co czwarty student ma na biurku za mało miejsca na sprzęt i dokumenty, a aż 63% badanych ma umieszczone wpisywane do komputera dokumenty z boku na blacie biurka, co również wymusza skręt tułowia lub szyi.





Stan zdrowia pokolenia długich kciuków

Praca przy stanowisku komputerowym nie spełniającym wymogów ergonomii może powodować różne bóle i dolegliwości, a w konsekwencji prowadzić do poważnych chorób. Większość młodych Polaków ocenia swój stan zdrowia jako bardzo dobry lub dobry - takie deklaracje składa 91,1% osób w wieku 15 - 24 lata oraz 82,8% osób w wieku 25 - 34 lata. Jednak już spora część przedstawicieli pokolenia Y cierpi na dolegliwości związane z nadmiernym korzystaniem z komputera, tabletu czy smartfona w nieodpowiednich warunkach, w tym na zapalenie ścięgien (jak np. zapalenie ścięgien w palcach), bóle mięśni, bóle i deformacje kręgosłupa, problemy z koncentracją czy zaburzenia snu. Chroniczne przeciążenie mięśni i ścięgien (tzw. Repetitive Strain Injury, RSI) objawia się **natomiast bólem ramion, a także prowadzi do schorzenia zwanego "smartfonowym kciukiem"**.

Ergonomia stanowiska komputerowego Podsumowanie lat 2006 -2013: [Tutaj](#)

źródło: Fellowes

Kan

[Fellowes Ergotest: Nie zostań technokaleką](#)



[Napisz komentarz](#)