

Większość Polaków jest zatrudniona przy biurkach, które nie nadają się do pracy

Jolanta Korucu 28.05.2015 19:29



Praca za biurkiem (Fot. Tomasz Stańczak / Agencja Gazeta)

Ponad połowa Polaków powinna natychmiast wstać od biurka, przy którym siedzi, bo nie nadaje się ono do pracy - wynika z raportu **Ergotest** 2015. Jedna trzecia pracowników nie ma nawet krzesła z regulacją oparcia i podłokietnikami

Jeśli masz zdrowe (ergonomiczne) miejsce pracy to:

>> twoje biurko jest ustawione odległości co najmniej 80 cm od biurka kolegi,

>> monitor sąsiada siedzącego obok nie powinien stać bliżej niż w odległości 60 cm,

>> na biurku masz miejsce na dokumenty,

>> pod biurkiem miejsce na nogi oraz podnózek,

>> siedzisz na krześle z regulowanym siedziskiem, oparciem i podłokietnikami,

Najczęściej czytane

1. Ile na byciu pierwszą damą straci Agata Kornhauser-Duda? Sporo,
2. Biedronka ma już 20 lat. Pokazujemy najdziwniejsze
3. Amerykanie projektują pudła do spania w biurze. Dla tych, którzy
4. Jak Biedronka ze zwykłego dyskontu zamieniła się w giganta
5. 10 sposobów na odstraszanie gołębi

REKLAMA