

Wellbeing Oferta 2026

Moduł 4: Ergonomia pracy

**GRUPA
LUXMED** 
Jesteśmy częścią Bupa



Audyt ergonomiczny stanowisk pracy

Audyt ergonomiczny

Akcja profilaktyczna obejmuje



wizytę eksperta ds. ergonomii
w miejscu pracy



ocenę stanowisk w oparciu
o doradztwo ergonomiczne

Po przeprowadzonym audycie Klient **otrzymuje raport**, w którym przedstawiane są wyniki końcowe uwzględniające:

- ocenę ryzyka ergonomicznego
- ocenę wpływu czynników środowiska pracy, a ergonomię stanowiska



Raport podsumowuje propozycje działań doskonalących, zmierzających do eliminacji lub ograniczenia czynników ryzyka ergonomicznego i minimalizacji potencjalnych skutków ryzyka ergonomicznego oraz określenie priorytetów.



Audyt ergonomiczny



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Akcja obejmuje 6 h wizyty specjalisty w siedzibie firmy.



Czas trwania na jednego Pracownika:

Audytyt obejmuje 25 stanowisk (5 typów stanowisk, 5-krotnie powtarzanych)



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Konsultacje



Konsultacje indywidualne przy stanowiskach pracy

Akcja obejmuje wizytę eksperta ds. ergonomii/fizjoterapeuty, który:



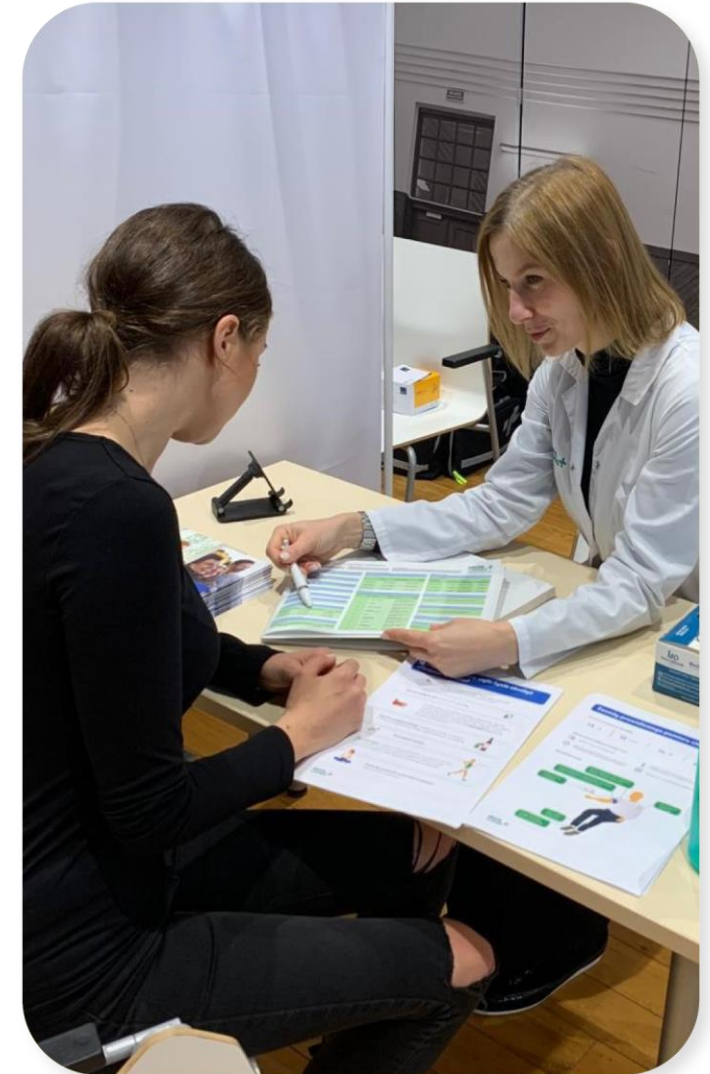
indywidualnie z każdym Pracownikiem przeprowadza krótki wywiad



pomaga dostosować stanowisko do potrzeb osoby przy nim pracującej



podpowiada, jakie krótkie ćwiczenia można wykonywać, aby odciążać układ ruchu w czasie pracy lub przerw



Konsultacje indywidualne przy stanowiskach pracy



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Akcja obejmuje 6 h wizyty specjalisty w siedzibie firmy.



Czas trwania na jednego Pracownika:

- 15 minut



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Seminaria /webinaria



„Jak zaprzyjaźnić się ze swoim stanowiskiem i pracować ergonomicznie”

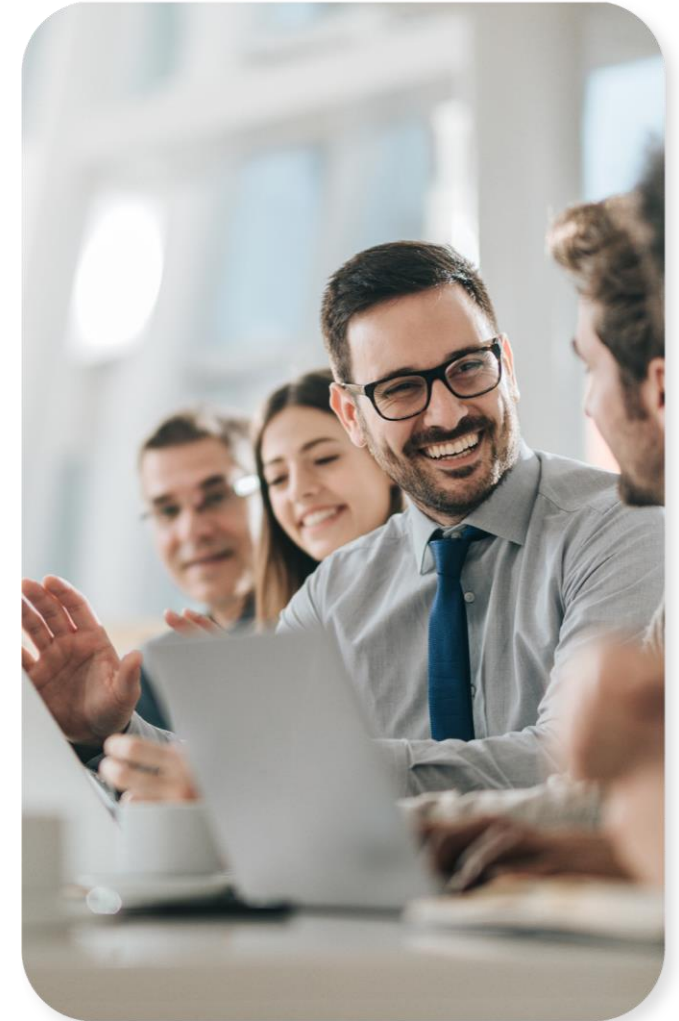


W części wykładowej uczestnicy zapoznają się z **zasadami ergonomii na ich stanowiskach pracy**, a w części praktycznej **poznają proste ćwiczenia relaksacyjne, odciążające napięte partie układu ruchu.**

Celem akcji jest profilaktyka dolegliwości ze strony narządu ruchu i wzroku Pracowników oraz edukacja w zakresie optymalizacji stanowisk pracy w oparciu o wytyczne ergonomii.

PRACOWNICY SĄ INFORMOWANI:

- jak wygląda poprawna pozycja przy wykonywaniu pracy zależnie od wymuszonej pozycji
- jakie skutki niesie za sobą niestosowanie się do zaleceń
- gdzie należy szukać pomocy w przypadku wystąpienia dolegliwości



„Jak zaprzyjaźnić się ze swoim stanowiskiem i pracować ergonomicznie”



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

Spotkanie trwa 1,5 godziny.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Trening ergonomiczny



Sesje treningu ergonomicznego

Trening w ergonomii pracy jest kolejnym krokiem i uzupełnieniem starań poczynionych przez Pracodawcę w celu zapewnienia jak najlepszych warunków pracy dla swoich Pracowników.

Na podstawie raportu z audytu ergonomicznego trener medyczny dobiera odpowiedni zestaw ćwiczeń do danego stanowiska pracy, z uwzględnieniem takich czynników jak:



tryb pracy



obciążenie układu ruchu



czas pracy



pozycje w pracy

Trening ergonomiczny może zostać przeprowadzony w sesjach dla Pracowników, w formie stacjonarnej lub online.



Sesje treningu ergonomicznego



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

- Spotkanie trwa ok. 30 minut.
- Spotkanie prowadzone w formie online lub stacjonarnej.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy

Masaże



Masaże na stołach/krzesłach Prestige-Reh



Wielogodzinna, nieprzerwana praca w pozycji siedzącej stanowi duże zagrożenie dla zdrowia Pracownika. **Konsekwencją pracy w jednej pozycji jest obciążenie kręgosłupa** oraz statyczne obciążanie mięśni tułowia.

Podczas wysiłku statyczne mięśnie są w stałym napięciu, powodując tym samym **ucisk na naczynia i nerwy**. Pracownik odczuwa wtedy ból w mięśniach i permanentne zmęczenie, a jego obecność w pracy staje się nieefektywna.

OBCIĄŻENIU PODCZAS PRACY ULEGAJĄ:

- mięśnie stabilizujące kręgosłup na całej jego długości
- mięśnie obręczy barkowej i dłoni (zwłaszcza podczas korzystania z klawiatury i myszki)
- mięśnie szyi
- dyski międzykręgowe w odcinku lędźwiowym



Masaże na stołach/krzesłach Prestige-Reh



Co obejmuje akcja i jak długo trwa?

- Masaże na krzesło lub stole fizjoterapeutycznym wykonywane są przez grupę profesjonalnych masażyistów i fizjoterapeutów.
- Trwają od 15 do 30 minut.

- Mają na celu głęboką relaksację, odprężenie, zniwelowanie dolegliwości bólowych (w okolicach karku, obręczy barkowej oraz głowy), uwolnienie od napięć mięśniowych, obniżenie poziomu stresu oraz odciążenie oczu.
- Uwaga masażyisty skupiona jest na karku i obręczy barkowej.

Masaże na stołach/krzesłach Prestige-Reh



Korzyści dla Pracownika

- Uwolnienie napięcia mięśni, obniżenie poziomu stresu, niwelowanie bólów (głowy, karku, pleców) oraz odciążenie oczu – czyli **eliminowanie najczęściej występujących objawów zmęczenia** zauważanych u Pracowników biurowych.

- Wspomaganie kreatywności i napełnianie pozytywną energią do pracy.
- **Zwiększanie zadowolenia** z pracy.
- **Poprawa stanu zdrowia** i samopoczucia psychicznego.



Główna grupa docelowa:

Wszyscy Pracownicy