



CEMMFLOW® - Digitális ülőmunka-prevenációs rendszer

Napi pár perc mozgás és ergonomikus munkakörnyezet azoknak, akik túl sokat ülnek a gép előtt.



Az egyetlen magyar okostelefon alkalmazás, amely az ülőmunka közbeni mozgást és a számítógépes munkaállomás ergonomiai beállításait egy rendszerben támogatja.

CEMMFLOW

CEMMFLOW® - Digitális ülőmunka-prevenációs rendszer

A probléma



A probléma nem egyik napról a másikra jelenik meg. Pont ez benne a veszélyes. Az ülőmunka csendben nyújtja be a számlát.

Mi a CEMMFLOW®?

A CEMMFLOW® egy napi szinten használható digitális ülőmunka-prevenációs rendszer, amely segít:

- a mozgáshiány csökkentésében
- a rövid munkahelyi mozgások beépítésében
- az ergonomikus munkakörnyezet kialakításában

Nemcsak a mozgás számít!

A rosszul beállított:

- monitor
- szék
- asztal
- billentyűzet
- egér
- laptop
- világítás

ugyanúgy hozzájárulhat a túlterhelésekhez.

ERGONOMIKUS MUNKAÁLLOMÁS

KÉNYELEM • EGÉSZSÉG • HATÉKONYSÁG

- LÁTÓTÁVOLSÁG**
A monitor felső széle legyen szemmagasságban vagy kicsit alatta.
Ajánlott távolság: 50-70 cm.
- EGYENES TESTTARTÁS**
Tartsd a hátad egyenesen, a vállakat lazán engedd le.
- LAZA VÁLLAK**
A vállak maradjanak lazák, ne húzd fel őket.
- KARTÁMASZ HASZNÁLATA**
A könyökeid támaszkodjanak, karjaid kb. 90°-os szögben hajlítva.
- ÜLÉSMAGASSÁG**
Állítsd úgy a széket, hogy a lábad kényelmesen elérje a talajt vagy a lábtámaszt.
- LÁBTARTÁS**
A talpad legyen teljes felülettel a talajon vagy használj lábtámaszt.
A térd és a csípő szöge 90-110° között ideális.

MONITOR ELHELYEZÉS
Középen, egyenesen előtted, döntve a jobb látásért.

KAR- ÉS KÉZTARTÁS
A csuklóid maradjon egyenes vonalban, ne hajlítsd felfelé vagy lefelé.

MIÉRT FONTOS?

- CSÖKKENTI A HÁT- ÉS NYAKFÁJDALMAT**
Tehermentesíti az izmokat és az ízületeket.
- NÖVELI A KONCENTRÁCIÓT**
Kényelmes testtartás mellett könnyebb a fókuszálás.
- TÖBB ENERGIA**
A megfelelő tartás kevésbé fárasztó, energikusabbá tesz.
- HATÉKONYSÁG NÖVELESE**
A jó közérzet és kényelem jobb teljesítményhez vezet.

EXTRA TIPP

- ✓ Tarts rendszeres szünetet (pl. 20-20-20 szabály: 20 percenként 20 másodperc, 20 láb távolságra nézz el).
- ✓ Mozogj rendszeresen, nyújtsd át magad.
- ✓ Ügyelj a megfelelő világításra, kerüld a vakítást.
- ✓ Tartsd rendben az asztalodat, csak a szükséges dolgok legyenek kéznél.

A helyesen beállított munkáállomás hozzájárul az egészségedhez, a kényelmedhez és a mindennapi teljesítményedhez.

CEMMFLOW



CEMMFLOW® - Digitális ülőmunka-prevenációs rendszer

Mit ad a CEMMFLOW®?

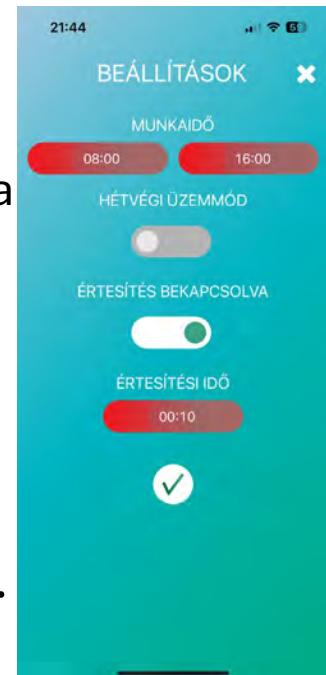
Gyakorlati támogatás a mindennapokban

Mozgás

- rövid napi gyakorlatok
- nyak-, váll-, hát- és derékrutinok
- videós bemutatás
- szemkímélő tudatosság

Ergonómia

- monitor helyes beállítása
- szék és asztal pozicionálása
- billentyűzet és egér használata
- tudatosabb munkakörnyezet kialakítása



A CEMMFLOW® nem elvesz az időből, hanem visszaad teljesítményben és egészségben.



CEMMFLOW® - Digitális ülőmunka-prevenációs rendszer

KINEK ajánljuk?

Azoknak, akik napi több órát töltenek képernyő előtt:

- irodai munkavállalók
- home office-ban dolgozók
- HR-vezetők
- cégvezetők
- fejlesztők
- könyvelők
- call center munkatársak
- adminisztratív dolgozók
- munkavédelmi szakemberek

FEJLESZTŐ

PÉNZÜGYI ELEMZŐ

TERVEZŐ

IRODAI DOLGOZÓ

ÜGYFÉLSZOLGÁLATOS

GRAFIKUS, DESIGNER

OKTATÓ, OKTATÁSSZERVEZŐ

EGÉSZSÉGÜGYI ADATKEZELŐ

MARKETING SPECIALISTA

NAPI TÖBB ÓRÁT ÜLSZ A KÉPERNYŐ ELŐTT? NEM VAGY EGYEDÜL.

Icons representing various professions: Irodai munka, IT, fejlesztés, mérnöki munka, Pénzügy, elemzés, Ügyfélszolgálat, call center, Tervezés, grafika, Oktatás, kutatás, Egészségügy, adatkezelés.

Miért rendszer?

A prevenció nem egyetlen lazító-nyújtó gyakorlat. A prevenció napi rutin.

A CEMMFLOW® kombinálja:

- ✓ A napi mozgásokat a mikro-szünetekben,
- ✓ Az ergonomikus beállításokat
- ✓ A tudatos munkavégzést
- ✓ Az egészségesebb testmozgást



Csak akkor ülj, amikor kell, állj fel, amikor akarsz, és mozogj, amikor csak tudsz!

A következő testtartásunk a legjobb testtartás!

CEMMFLOW

CEMMFLOW® - Digitális ülőmunka-prevenációs rendszer

LETÖLTHETŐ

CEMMFLOW

APPLE STORE



CEMMFLOW

GOOGLE PLAY



7 napos kipróbálási verzió is kérhető (cemmflow@cemmflow.hu)!

Hegedűs Miklós
munkavédelmi szakmérnök
a Magyar Mérnöki Kamara munkabiztonsági szakértője
ügyvezető – CEMMFLOW®