**Ergonomiczna mysz EMW-500 pomoże w pozbyciu się… bólu barków!**

**Czy wiesz, że ból nadgarstków i barków to najczęściej pojawiające się dolegliwości u osób, które pracują umysłowo? Według badania Ergotest przeprowadzonego w roku 2007 ponad połowa komputerowych stanowisk pracy nie spełnia wymogów bezpieczeństwa. Najczęściej spotykane błędy to nadmierne zagęszczenie komputerów w pomieszczeniu, nieprawidłowe ich ustawienie do okna lub całkowity brak światła naturalnego oraz niewłaściwe wysokości biurek i krzeseł. Do tego dochodzą też nasze złe nawyki.**

Długotrwała, nieprzerywana praca przed komputerem może wywołać zespół bólów związanych z układem szkieletowym i mięśniowym, związanymi z biomechanicznymi zmianami w plecach, rękach, karku, nadgarstkach. Specjaliści określają ten stan jako Cumulative Trauma Disorders (CTD), czyli dolegliwości powstające w wyniku mikrourazów. Uniknięcie przykrych dolegliwości umożliwia nie tylko zdrowy tryb pracy, ale też dobranie odpowiedniego osprzętu biurowego. Z pomocą przychodzi chociażby ergonomiczna mysz EMW-500, która swoim pionowym kształtem pozwala uniknąć niepotrzebnych napięć mięśni w nadgarstku oraz barku.

**Wygoda i brak bólu podczas pracy przy komputerze**

Polacy spędzają w pracy lub domowym biurze każdego dnia około 8 godzin. Ważne jest więc, by biurko, przy którym pracujesz było ergonomicznie zaaranżowane – w celu utrzymania dobrego stanu zdrowia. Zwróć szczególną uwagę na rękę, która operuje myszką. Jest ona narażona na znaczne obciążenia każdego dnia. Zmiana tradycyjnej na ergonomiczną mysz powinna w znaczny sposób poprawić jakość pracy. Mysz EMW-500 umożliwia ułożenie ręki w poprawnej, wygodnej pozycji, naturalnej dla ruchów nadgarstka. W związku z tym następuje redukcja napięcia mięśni skutkująca stałym przepływem krwi. Dla porównania, korzystanie z tradycyjnej myszy może prowadzić do dodatkowych obciążeń nadgarstka ze względu na wykonywanie bocznych ruchów. Warto jednak zwrócić uwagę, że ze względu na swój kształt, mysz EMW-500 może na początku wydawać się dość trudnym akcesorium w sterowaniu. Minie kilka dni nim przyzwyczaisz się do nowego sposobu pracy, jednak z pewnością wkrótce docenisz znaczącą zmianę.

**Praktyczne przyciski i regulowana czułość**

EMW-500 nie jest uproszczoną wersją standardowej myszy. Została ona wyposażona we wszystko, czego potrzebujesz do wygodnej pracy przy komputerze. Na jej obudowie zastosowano wygodne i praktyczne przyciski, które nie dość, że ułatwią to jeszcze przyspieszą Twoją pracę. Możesz na przykład skorzystać z przycisków przeglądarki, by łatwiej poruszać się między stronami www. Nie zapomniano również o rozważnym podejściu do wykorzystania energii. Mysz posiada wyłącznik, który pozwala na zaoszczędzenie baterii i tym samym wydłużenie żywotności urządzenia. Ponieważ EMW-500 jest modelem bezprzewodowym, dołączony do niego nano odbiornik jest tak mały, że może zostać na stałe umieszczony w laptopie. Co ciekawe, aby zapewnić mu bezpieczeństwo w trakcie podróży, można go przechowywać wewnątrz myszy. Samo podłączenie i skojarzenie odbiornika z myszą trwa minutę. Natomiast w celu dostosowania czułości kursora, możesz skorzystać z szerokiego spektrum DPI (do wartości 1800). Maksymalna odległość, przy której możemy pracować bezprzewodowo to osiem metrów. Mysz jest kompatybilna z systemami operacyjnymi Windows 10/8/7 oraz Mac OS 10.10 (lub wyżej).

Ergonomiczne miejsce pracy to podstawa zdrowia i w konsekwencji dobrze wykonywanych obowiązków. Rozważając wybór akcesoriów biurowych, warto zatrzymać się dłużej przy pionowych myszach bezprzewodowych, które wspierają prawidłowe ułożenie dłoni podczas pracy przy komputerze, ale też szybsze i skuteczniejsze zarządzanie czasem dzięki regulowanemu DPI oraz przyciskom specjalnym. EMW-500 od marki Hama to wydatek rzędu 79 zł. Za tę kwotę otrzymujemy nie tylko wygodę, ale też pomoc w zachowaniu zdrowia podczas długich godzin spędzonych przed monitorem. Więcej informacji znajduje się na stronie producenta [www.hama.pl](http://www.hama.pl)