

## Praca w biurze albo zdrowie

Dokończenie ze str. C1

W 1994 r. The American Academy of Ophthalmology zdefiniowała nawet tzw. syndrom widzenia komputerowego. Objawy obejmują zmęczenie wzroku, spadek ostrości, suche oko oraz bóle głowy, szyi i pleców.

Długotrwałe siedzenie (według portalu Zdrowie Biuro, w życiu zawodowym siedzimy nawet 80 tys. godzin) nie jest bez znaczenia dla naszych naczyń krwionośnych. Wielu pracownikom biurowym grozi zakrzepica żył głębokich kończyn dolnych. Zaczyna się uczuciem ciężkości nóg, obrzękami i bólem, a skończyć się może groźnym dla życia zakrzepem.

– Innym problemem jest tzw. zespół chorego budynku, czyli oddziaływanie wielu niekorzystnych czynników na organizm ludzki podczas pracy – mówi dr Rafał Rzeźniwski.

Co grozi nam w chorym biurze? Specjalista wymienia alergię, bóle głowy, zaburzenia koncentracji, astmę, tzw. gorączkę klimatyzacyjną oraz legionellozę.

– Jedną z przyczyn tego syndromu jest obecność wielu różnych substancji chemicznych m.in. formaldehydu, benzenu, n-heksanu, ftalanów i naftalenu. W połączeniu z czynnikami mikrobiologicznymi – bakteriami, grzybami i wydzielanymi przez nie toksynami tworzą szkodliwie działającą na organizm pracownika mieszaninę – tłumaczy lekarz.

Niebezpieczne są również drukarki. Trzy lata temu w Au-



FOT. THE TA

stralii przebadano 60 drukarek laserowych. Okazało się, że co trzecie urządzenie emituje drobne cząsteczki, które przedostając się poprzez drogi oddechowe do płuc, mogą wywołać szkody dla zdrowia podobne do tych, które powoduje dym papierosowy. W Niemczech powstał nawet związek „Poszkodowani przez tonery”, założony przez policjanta, który jest przekonany, że powodem jego astmy są wydzieliny z drukarki laserowej.

Współwinni powstawaniu syndromu chorego budynku są również pracownicy. Z ankiety Ergotestu wynika, że regularnie, przynajmniej raz w tygodniu, swoje stanowisko pracy czyści jedynie połowa pracowników biurowych. A jeśli już sprzątają, to używają jedynie szmatki nawilżonej wodą, środków chemicznych do czyszczenia mebli lub płynu do czyszczenia szyb. Specjalistycznych środków uży-

wa w tym celu jedynie 16 proc. badanych.

Jak zapobiegać schorzeniom związanym z pracą w biurze? Podstawą jest dobrze zaprojektowany budynek biurowca, odpowiedni dobór systemu wentylacji i klimatyzacji, ich regularna konserwacja i oczyszczanie oraz ergonomicznie urządzone stanowiska pracy. Nawet jednak jeśli nie pracujemy w supernowoczesnym wnętrzu, jesteśmy sobie w stanie pomóc.

– Powinniśmy przestrzegać przerw w pracy oraz właściwie je wykorzystywać, nie palić papierosów, pamiętać o zmianie postawy ciała podczas pracy i unikać monotoni ruchów. Bardzo ważne jest także wietrzenie pomieszczeń oraz ich sprzątanie, a także dbanie o właściwą eksploatację urządzeń i ich konserwację – podkreśla specjalista medycyny pracy.

NATALIA ADAMSKA

## Referenci i dyrektorzy piszą firmowe blogi

Dokończenie ze str. C1

– Zwykle strony internetowe są statyczne, niewiele się na nich zmienia. Zaletą blogów jest ich stałe aktualizowanie, dynamika – mówi Maciej Wysocki ze studia graficznego Owocni.pl. – Dobrze więc zastanowić się wcześniej nad jego zawartością: czy będziemy mieli wystarczające zasoby materiałów lub newsów firmowych, które w przyszłości będziemy zamieszczać na blogu. Ważna jest systematyczność wpisów. Nie muszą się one pojawiać codziennie, ale powinny być regularne – tak, by czytelnicy mieli wrażenie, że strona żyje, zmienia się. Zanim uruchomimy bloga, można też zrobić testy, rozesłać przykładowe treści do różnych odbiorców i poprosić o opinię, sprawdzić, czy materiały ich zaciekawiły.

Warto również wcześniej ustalić, kto będzie się zajmował prowadzeniem firmowego bloga.

– To może być jedna osoba, a może być kilku zmieniających się co jakiś czas pracowników. Niektóre firmy tworzą też stałe zespoły. Najważniejsze, by ustalić harmonogram i dać pracownikowi czas na stworzenie wpisu. Ważna jest więc świadomość samych przełożonych – podkreśla Maciej Wysocki – że profesjonalne prowadzenie bloga jest jednym z obowiązków służbowych.

KATARZYNA KLIMEK-MICHNO

## We-learning, czyli wzajemna nauka

**ROZWÓJ. Gdzie podszkolić się w grze na gitarze, tańcu towarzyskim czy jeździe na nartach? W sieci! Na we-learning, czyli wzajemną naukę przez Internet, decydują się również przedsiębiorcy.**

Na portalach społecznościowych można uczyć się rozmaitych dyscyplin: łyżwiarstwa, układów tanecznych, jazdy na desce surfingowej czy pływania. Ich miłośnicy zamieszczają na ten temat filmiki, opisują krok po kroku wykonywanie każdej czynności.

– Internet jest dla mnie źródłem wiedzy na temat technik gry na gitarze. Osoby, które zajmują się tym zawodowo, prezentują filmy instruktażowe dotyczące wybranych technik, często na prośbę innych użytkowników Internetu. Ci, którzy są zainteresowani kupnem gitary, mogą też znaleźć filmy, na których testowane są wybrane modele instrumentów – mówi Maciek, który hobbyistycznie gra na gitarze. – Nauka przez portale jest nie tylko czymś pożytecznym, ale też motywującym. Można zobaczyć, jak najlepsi, światowi gitarzyści i autorzy teorii muzyczne wykonują swoje utwory.

We-learning, czyli uczenie się od siebie nawzajem, to nie tylko dzielenie się pasją i zainteresowaniami. Niektóre firmy wprowadzają takie rozwiązanie również do życia zawodowego.

– Platformę we-learningową uruchomiliśmy w ramach projektu unijnego „Akademia Kompetencji – z menedżera na lidera”. Mogą z niej korzystać wszyscy uczestnicy tego projektu, a więc małopolscy przedsiębiorcy – opowiada Monika Górską z firmy Dom Szkoleń i Doradztwa.

Nauka na odległość, czyli e-learning jest już znany od dawna. Czym się różni od we-learningu?

– E-learning polega na korzystaniu przez uczestnika z materiałów zamieszczonych na danej stronie, śledzeniu lekcji, rozwiązywaniu zadań – tłumaczy Monika Górską. – We-learning pozwala na wymianę doświadczeń, jest źródłem wiedzy praktycznej, uczeniem się z życia uczestników. Na Zachodzie we-learning jest dużo bardziej popularny, a w Polsce ciągle jest nowością.

Jak tłumaczy Aleksandra Mykowska z Domu Szkoleń i Doradztwa, inicjatorka platformy we-learningowej, menedżerowie mogą dzielić się swoimi doświadczeniami i wskazówkami, jak rozwiązywać różne problemy i wyzwania podczas zarządzania ludźmi, motywowania czy oceniania ich.

– Nasza platforma różni się od dostępnych list dyskusyjnych tym, że opinie tutaj zamieszczone są nastawione na uczenie się – podkreśla Aleksandra Mykowska. (KLIM)

## PRACA

**Keller Polska Sp. z o.o.**,  
specjalistyczna firma budowlana  
poszukuje do pracy

**operatorów kotłówek,  
wiertnic oraz palownic,  
mile widziane uprawnienia**

Tel.: 512 245 001  
Fax: 022 7338 280

3125610B

**Keller Polska Sp. z o.o.**,  
specjalistyczna firma budowlana  
poszukuje do pracy

**operatorów ładowarek  
z uprawnieniami min.  
klasy III**

Tel.: 512 245 001  
Fax: 12 262 91 72

3125610A

Firma z branży ochrony  
ogłasza  
**KONKURS  
NA STANOWISKO  
SZEFA OCHRONY**

**Wymagania:**  
▶ wykształcenie wyższe  
branżowe lub prawnicze  
▶ licencja pracownika  
ochrony II stopnia  
▶ doświadczenie w kierowaniu  
zespołem pracowników min. 3 lata  
▶ prawo jazdy kat. B  
▶ niekaralność  
▶ dyspozycyjność  
▶ dobry stan zdrowia  
**Oferty (CV + list motywacyjny)  
proszę kierować na adres:  
P.U. Sezam Sp. z o.o.,  
33-335 Nawojowa 597  
lub drogą elektroniczną na adres:  
sezam@sezam.net.pl**

86610

REKLAMA

**COSINUS** zaoczne licea ogólnokształcące  
zaoczne szkoły policealne

Nowy Sącz:	Kraków:
administracja ekonomia hotelarstwo informatyka logistyka ochrona fizyczna osób i mienia organizacja reklamy rachunkowość prace biurowe turystyka	informatyka handlowiec turystyka administracja rachunkowość kosmetyka sekretarsko / asystenckie
<b>SEKRETARIAT NOWY SĄCZ:</b> ul. DUNAJSKIEGO 1, I piętro tel/fax: 018 442 27 43	<b>SEKRETARIATY KRAKÓW:</b> ul. DŁUGA 53 A, II piętro. ul. GRODZKA 2, I piętro tel/fax: 012 422 11 12

wszystkie szkoły bezpłatne!

www.cosinus.pl

2470210

## EDUKACJA

**WYŻSZA SZKOŁA  
HANDLOWA**  
31-112 Kraków, ul. Smoleńsk 14  
tel./faks 012 422 92 02, 429 18 08  
e-mail: rektorat@wsh.krakow.pl  
www.wsh.krakow.pl

Pomysł na wykształcenie  
**REKRUTACJA JUŻ TRWA!**  
Przyjęcie na podstawie rejestracji dokumentów.  
Decyduje kolejność zgłoszeń.  
Kierunek: **zarządzanie** (7 specjalności).  
Kierunek: **stosunki międzynarodowe** (6 specjalności).

→ bezpieczna i prestiżowa lokalizacja w Krakowie  
→ elastyczne godziny zajęć  
→ nowoczesny sprzęt multimedialny  
→ znakomici wykładowcy  
→ pełny pakiet stypendialny

1804710

**OKKK "AUTO - TRANSBUD"**  
Kraków, ul. Wałowa 1  
(róg Dekerta i Wałowej)

**ZAPISY NA KURSY**

**Kierowców kat. B,C,C+E**  
**Diagnostów przeprowadzających badania techniczne pojazdów**

**Kierowców przewożących towary niebezpieczne ADR**

**Doradców ds. transportu towarów niebezpiecznych ADR**  
**Kursy napełniania i opróżniania zbiorników transportowych i samochodowych LPG**

**Kursy kierowców wózków widłowych**  
**Kursy kierowców-przewóz rzeczy i osób**

**tel./fax (012) 656-48-37, 0606-685-474**  
Sekretariat czynny w godz. pon.- pt. 8-17

2781810

www.apedukacja.pl Infolinia: 0 801 400 300

posiadamy certyfikat ISO 9001:2000

**ap**  
EDUKACJA

szkoły policealne  
licea dla dorosłych  
gimnazjum dla dorosłych  
kursy zawodowe

Kraków, ul. Szewska 14  
(12) 428-02-60, (12) 423-27-85, 515-177-105

**Kierunki:** FLORYSTYKA, FOTOTECHNIKA, KELNER, KUCHARZ,  
ADMINISTRACJA, ARCHITEKTURA KRAJOBRAZU, BHP,  
BUDOWNICTWO, EKONOMIA, ELEKTRYKA, GEODEZJA,  
HANDEL ZAGRANICZNY, INFORMATYKA, HOTELOWICTWO,  
LOGISTYKA, MECHANIKA, TURYSTYKA, REKLAMA,  
PRACE BIUROWE, FINANSE I RACHUNKOWOŚĆ, EKONOMIA,  
TECHNOLOGIA ŻYWIENIA, KOSMETYKA, FRYZJERSTWO,  
ROBOTY WYKONCZENIOWE W BUDOWNICTWIE,  
OPIEKUN W DPS, DEKOROWANIE WNĘTRZ

**Czesne 2 lata DARMO\* !!!**  
**Dołącz do nas!**  
Z tym ogłoszeniem do 28.08.2010  
**BEZ WPISOWEGO**

\* Dotyczy wybranych kierunków. Szczegóły promocji w regulaminie Promocji 2009 do wejścia w życie. Wyjątki od promocji nie dotyczą kierunków: logistyka, informatyka, architektura krajobrazu, BHP, administracja, ekonomia, elektryka, geodezja, handel zagraniczny, informatyka, hotelarstwo, logistyka, mechanika, turystyka, reklama, prace biurowe, finanse i rachunkowość, ekonomia, technologia żywienia, kosmetyka, fryzjerstwo, roboty wykonczeniowe w budownictwie, opiekun w dps, dekorowanie wnętrz.

3066410

**TWP** ZAOCZNE SZKOŁY  
GASTRONOMICZNE

**TECHNIKUM UZUPEŁNIAJĄCE**  
- 3-letnie  
**podbudowa ZSZ**

**TECHNIKUM**  
- 4-letnie  
**podbudowa gimnazjum  
lub szkoła podstawowa**

**SZKOŁA POLICEALNA**  
- 2-letnia

**Informacje i zapisy:**

30-523 Kraków, ul. Zamojskiego 6  
Tel: 12 656-04-04, 600-33-18-42  
**www.gastronomik.krakow.pl**  
e-mail: tewupe@o2.pl

2239810

**POLITOLOGIA**

studia I i **nowość** - II stopnia stacjonarne - bezpłatne  
niestacjonarne - 1400 zł/sem.  
WSF-P „Ignatianum” w Krakowie, ul. Kopernika 26  
tel. 12-629-34-18; e-mail: politologia@ignatianum.edu.pl  
**www.ignatianum.edu.pl**



3140110