



NIE SIEDŹ Z ZAŁOŻONYMI RĘKAMI
USIĄDŹ WYGODNIE

NAJWYŻSZY CZAS ZADBAĆ O
ERGONOMIĘ!

SPIS TREŚCI

Wstęp	3
Projektowanie ergonomicznego stanowiska pracy	4
Monitor ekranowy	5
Klawiatura	6
Podnóżek	7
Krzesło	8
Biurko	9
Uchwyt na dokumenty	10
Oświetlenie	11
Warunki środowiskowe	12
Potrzebujesz wsparcia?	13

Ergonomia to nauka zajmująca się przystosowaniem narzędzi, maszyn, mebli, technologii oraz warunków w miejscu pracy do anatomicznych możliwości człowieka, a także do środowiska, w którym przebywa. Jej nadrzędnym celem jest zwiększenie wydajności pracowników, a jednocześnie wyeliminowanie źródeł wielu chorób zawodowych.

Dobre praktyki ergonomiczne **nie tylko zwiększają efektywność i produktywność, ale przede wszystkim chronią zdrowie pracowników**, minimalizując ryzyko wystąpienia urazów związanych z długotrwałym siedzeniem, nieprawidłową postawą czy powtarzalnymi ruchami.

Zrozumienie i wdrożenie zasad ergonomii w miejscu pracy **jest niezbędne dla zapewnienia pracownikom warunków, które będą wspierać ich dobrostan i zdolność do wydajnej pracy**. Obejmuje to między innymi odpowiednie ustawienie monitora, krzesła, klawiatury, myszki, a także innych narzędzi pracy – w taki sposób, aby zapewnić optymalną pozycję ciała, redukcję napięcia mięśniowego i obciążenia wzroku.

Niniejszy poradnik ma na celu przeprowadzić Cię przez wszystkie istotne kwestie związane z ergonomią w miejscu pracy, poczynwszy od wyboru krzesła, podstawki pod monitora lub laptop, monitora czy klawiatury, a na warunkach środowiskowych skończywszy.



Ważne! **Aktualne przepisy**

Wiedza na temat ergonomii jest ważna także z punktu widzenia prawa. Przepisy związane z tą dziedziną stale ewoluują. 17 listopada 2023 roku weszło w życie rozporządzenie, które nałożyło na pracodawców obowiązek dostosowania stanowisk pracy wyposażonych w monitory ekranowe do określonych wymogów. Termin wdrożenia niezbędnych zmian upłynął 17 maja 2024 roku.

Nowe przepisy podkreślają wagę odpowiedniego wyposażenia i aranżacji miejsca pracy, zwracając szczególną uwagę na takie aspekty, jak optymalna pozycja monitora, właściwe oświetlenie, komfort siedzenia i możliwość regulacji urządzeń zgodnie z indywidualnymi potrzebami użytkownika.

Jeśli chcesz upewnić się, że Twoje stanowiska pracy spełniają obowiązujące normy, w tym e-booku znajdziesz praktyczne wskazówki dotyczące kluczowych kategorii produktów ergonomicznych - takich jak monitory, podstawki pod nie i ramiona - które pomogą Ci stworzyć komfortowe, efektywne i zgodne z przepisami miejsce pracy.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)



PROJEKTOWANIE ERGONOMICZNEGO STANOWISKA PRACY

Współczesny pracownik zwraca uwagę nie tylko na warunki zatrudnienia, ale też na środowisko pracy. Odpowiednie wyposażenie biura to dziś sygnał, że pracodawca naprawdę dba o swoich ludzi.

Niezależnie od tego, czy zespół pracuje stacjonarnie, w trybie hybrydowym, czy mobilnie - **kluczowe jest zapewnienie komfortu i ergonomii w każdym z tych modeli pracy.**

Dlatego przygotowaliśmy trzy pakiety ergonomicznych rozwiązań - **ErgoStart**, **ErgoBalance** i **ErgoPro** - zaprojektowane z myślą o różnych stylach pracy.

To elastyczne zestawy, które pozwalają stworzyć zdrowe i wygodne warunki zarówno w biurze, jak i w domu czy w podróży. Dzięki nim możesz łatwo zadbać o potrzeby swojego zespołu, pokazując, że liczy się dla Ciebie ich komfort, zdrowie i efektywność - niezależnie od miejsca, z którego pracują.

PROPOZYCJE ZESTAWÓW ZNAJDZIESZ NA KOŃCU EBOOKA



Na to zwróć uwagę



Ergonomia i dostosowanie

Zaplanuj stanowisko pracy tak, aby można było łatwo dostosować wysokość i pozycję krzesła, stołu oraz monitora. Umożliwia to utrzymanie optymalnej pozycji ciała i zmniejsza ryzyko urazów.



Przestrzeń i organizacja

Wykorzystaj ergonomiczne akcesoria, takie jak organizery biurkowe, aby zachować porządek na biurku. Upewnij się, że jest na nim wystarczająco dużo przestrzeni, aby swobodnie poruszać myślą i mieć łatwy dostęp do często używanych przedmiotów.



Odpowiednie oświetlenie

Dobre oświetlenie jest niezbędne dla uniknięcia zmęczenia oczu. Użyj lampy biurkowej z regulacją natężenia światła, aby dostosować oświetlenie do aktualnych potrzeb oraz zmniejszyć ryzyko odbłasków na monitorze.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)



MONITOR EKRANOWY

Monitor ekranowy jest kluczowym elementem wyposażenia stanowiska pracy. Aby zapewnić optymalne warunki pracy, musi spełniać kilka ważnych wymagań.

Możliwość regulacji – zarówno wysokości, jak i kąta nachylenia – pozwala na dostosowanie ekranu do indywidualnych potrzeb użytkownika, co przyczynia się do redukcji obciążenia układu mięśniowo-szkieletowego. **Powłoka antyrefleksyjna** jest ważna, ponieważ minimalizuje odbłaski, które dodatkowo męczą wzrok.

Czytelność i stabilność obrazu są niezbędne, aby uniknąć zmęczenia wzroku. **Regulacja jasności i kontrastu** pozwala na dostosowanie ekranu do warunków oświetleniowych – to kluczowe w długotrwałej pracy.

Pamiętaj, że pisząc o monitorach ekranowych, mamy na myśli zarówno monitory wolnostojące, jak i ekrany w laptopach.



Na to zwróć uwagę



Ramiona, podstawy i podstawki

To niezwykle funkcjonalne narzędzia, pozwalające na elastyczną regulację pozycji monitorów, ale także laptopów czy tabletów. Dzięki nim użytkownicy mogą swobodnie dostosować wysokość, kąt nachylenia oraz orientację urządzenia, a także zoptymalizować przestrzeń roboczą.



Rozmiar i rozdzielczość

Wybierz monitor o rozmiarze i rozdzielczości odpowiednich do rodzaju wykonywanej pracy i odległości, z jakiej Ty (lub pracownik) będzie patrzeć na ekran. Większe ekrany i wyższa rozdzielczość poprawiają czytelność.



Technologia ochrony wzroku

Poszukaj monitorów z technologiami redukującymi niebieskie światło i migotanie ekranu. Funkcje te obniżają zmęczenie oczu podczas długotrwałej pracy.



Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej (patrz: Dz. U. z 2023 r. poz. 2367)



KLAWIATURA

Klawiatura powinna stanowić niezależny element stanowiska pracy, który można swobodnie ustawić na biurku i który zapewnia ergonomiczną pozycję.

Regulacja kąta nachylenia i wysokości pozwala na dostosowanie klawiatury do indywidualnych preferencji – to może znacząco zmniejszyć ryzyko wystąpienia dolegliwości związanych z nadmiernym obciążeniem nadgarstków i dłoni.

Jeśli korzystasz z podstawki pod laptop, **zakup osobnej klawiatury staje się konieczny**, ponieważ kąt nachylenia wbudowanej klawiatury jest wtedy niekorzystny.

Wykonanie z **matowego materiału** zapobiega odbłaskom, a **czytelne znaki na klawiszach** przyczyniają się do efektywniejszej pracy bez nadmiernego obciążenia wzroku.

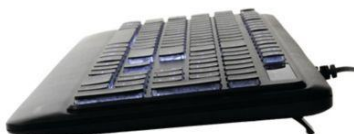


Na to zwróć uwagę



Ergonomia

Rozważ klawiatury o ergonomicznym projekcie, które pomagają zapobiegać przeciążeniom i urazom nadgarstków. Modele z podziałem klawiszy lub wygiętą powierzchnią zapewniają bardziej naturalne ułożenie dłoni.



Regulacja nachylenia

Wybierz klawiaturę z możliwością regulacji nachylenia i wysokości. Umożliwi to dopasowanie kąta klawiatury do Twoich potrzeb i zwiększy komfort pracy.



Bezprzewodowość

Klawiatura bezprzewodowa może okazać się znacznie praktyczniejsza niż przewodowa – bowiem umożliwia swobodne dopasowanie odległości.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)



PODNOŻEK

Ergonomiczny podnóżek ma istotny wpływ na komfort i zdrowie podczas pracy. Pomaga utrzymać prawidłową postawę, zapewniając wsparcie dla nóg i stóp, co przekłada się na mniejsze napięcie w dolnej części pleców oraz lepsze krążenie krwi w nogach.

Aby wybrać odpowiedni podnóżek, należy zwrócić uwagę na kilka aspektów. Przede wszystkim powinien mieć możliwość **regulacji kąta nachylenia i wysokości**, co pozwoli dopasować go do indywidualnych potrzeb każdego użytkownika. Ważne jest również, aby był stabilny - nie ślizgał się po podłodze - oraz wykonany z materiałów o dobrej przyczepności, zapobiegających ześlizgiwaniu się stóp.



Na to zwróć uwagę



Regulacja i komfort

Wybierz podnóżek z łatwą regulacją wysokości i kąta nachylenia tak, aby można go było dostosować do indywidualnych preferencji użytkownika. Podnóżek powinien również posiadać antypoślizgową powierzchnię dla zapewnienia stabilności stóp.



Ergonomia

Upewnij się, że podnóżek wspiera naturalną pozycję stóp i nóg, promując prawidłową postawę ciała. Dobrze zaprojektowany podnóżek pomaga w utrzymaniu nóg pod lekkim kątem, przyczyniając się do prawidłowego krążenia krwi.



Materiał i trwałość

Postaw na podnóżek wykonany z trwałych, łatwych do czyszczenia materiałów. Zarówno plastik, jak i metal wzbogacone o antypoślizgowe elementy są praktyczne i zapewniają długotrwałe użytkowanie.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)



KRZESŁO

Krzesło ergonomiczne to kolejny fundament nowoczesnego stanowiska pracy, mający bezpośredni wpływ na zdrowie kręgosłupa i ogólne samopoczucie.

Co wyróżnia dobre krzesło ergonomiczne? Przede wszystkim **szeroki zakres regulacji**, który pozwala osiągnąć maksymalny komfort i zminimalizować negatywne skutki długiego siedzenia.

Regulacja wysokości i głębokości siedziska, wysokości oraz kąta oparcia, a także położenia podłokietników – to funkcje, które pozwalają trzymać stopy płasko na podłodze, kolana w kącie prostym i zapewniają podparcie dolnej części pleców. To niezwykle istotne **dla zapobiegania** bólom pleców, zmęczeniu i innym dolegliwościom.



Na to zwróć uwagę



Wsparcie lędźwiowe

Wybierając krzesło, zwróć szczególną uwagę na wsparcie lędźwiowe, które powinno być regulowane tak, aby można było dostosować je do kształtu i rozmiaru kręgosłupa użytkownika. Dobre wsparcie lędźwiowe pomaga utrzymać naturalną krzywiznę kręgosłupa, co jest niezwykle ważne dla uniknięcia bólu pleców.



Materiał wykonania

Zwróć uwagę przede wszystkim na krzesła wykonane z materiałów oddychających, które zapewniają komfort termiczny nawet podczas wielogodzinnej pracy. Materiały, takie jak siatka, pozwalające skórze oddychać, są zalecane, ponieważ ograniczają pocenie się i przegrzewanie ciała.



Ergonomia i design

Choć priorytetem pozostają komfort, zdrowie i samopoczucie pracownika, liczy się również wygląd krzesła. Krzesło powinno harmonizować z otoczeniem i być może stanowić także element dekoracyjny, wpływający pozytywnie na odczucia zarówno pracowników, jak i gości odwiedzających siedzibę firmy.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)



BIURKO

Można powiedzieć, że nie ma stanowiska pracy bez biurka. To w dużej mierze dzięki niemu pracownik może osiągnąć maksymalny komfort oraz zdrową postawę nawet podczas wielogodzinnej pracy.

Aby osiągnąć ten cel, biurko musi być nie tylko estetycznie dopasowane do przestrzeni biurowej, ale przede wszystkim funkcjonalne i **ergonomicznie przemyślane**.

Jedną z jego kluczowych funkcji jest regulacja wysokości, dzięki której można dostosować je do indywidualnych potrzeb użytkownika. Regulacja ta umożliwia również zmianę pozycji z siedzącej na stojącą, co zmniejsza negatywne skutki długotrwałego siedzenia.

Biurko powinno dawać **możliwość zachowania optymalnej pozycji ciała**, z kolanami i łokciami zgiętymi pod kątem prostym oraz stopami ułożonymi płasko na podłodze.



Na to zwróć uwagę



Ergonomia i przestrzeń robocza

Zwróć uwagę na wymiary i ergonomię. Stół powinien oferować wystarczająco dużo miejsca na komputer, akcesoria biurowe oraz dokumenty, a jednocześnie umożliwiać swobodne poruszanie się i efektywne organizowanie przestrzeni pracy.



Mechanizmy regulacji

Zwróć uwagę przede wszystkim na stoły z łatwymi w obsłudze mechanizmami regulacji wysokości, które umożliwiają szybką zmianę pozycji z siedzącej na stojącą. Rozwiązania takie, jak mechanizmy pneumatyczne czy elektryczne, są wygodne i zachęcają do częstej **zmiany** pozycji.



Wytrzymałość i stabilność

Upewnij się, że wybrany stół jest solidny i stabilny, nawet przy pełnej regulacji wysokości. Solidna konstrukcja gwarantuje bezpieczeństwo użytkowania oraz wysoką trwałość mebla.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)



UCHWYT NA DOKUMENTY

Uchwyt na dokumenty szczególnie przydaje się w pracy biurowej, w której często musimy korzystać jednocześnie z komputera oraz dokumentów papierowych.

To często niedoceniany element ergonomicznego stanowiska pracy. Pozwala m.in. **trzymać dokumenty na wysokości wzroku**. To ważne, by zachować zdrową postawę ciała i uniknąć przeciążeń szyi oraz górnej części kręgosłupa.

Mając dokumenty na wysokości wzroku, minimalizujemy potrzebę nadmiernego pochylania się i skręcania głowy. Dzięki temu **zmniejszamy napięcia szyi, ramion i pleców**, które z czasem mogą przerodzić się w bolesne dolegliwości – obniżające efektywność i komfort, a w skrajnych przypadkach nawet czasowo uniemożliwiające wykonywanie obowiązków.



Na to zwróć uwagę



Możliwości regulacji

Wybierając uchwyt na dokumenty, poszukaj modelu oferującego regulację kąta nachylenia i wysokości. Funkcja ta pozwoli dostosować uchwyt do potrzeb i sytuacji każdego pracownika.



Stabilność i łatwość montażu

Postaw na uchwyt, który będzie stabilny i łatwy w montażu, tak aby dokumenty były zabezpieczone i pewnie ustawione.



Uniwersalność

Upewnij się, że uchwyt jest kompatybilny z różnymi formatami i rozmiarami dokumentów – to kluczowe dla praktyczności i dobrej organizacji pracy.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)



WARUNKI ŚRODOWISKOWE

Warunki środowiskowe w miejscu pracy mają bezpośredni wpływ na zdrowie, samopoczucie oraz efektywność pracowników.

Aby zapewnić optymalne warunki, **należy** utrzymać wilgotność powietrza (min. 40 %), co zmniejszy ryzyko wysuszenia oczu, skóry oraz dróg oddechowych. Warto również oczyszczać powietrze, zwłaszcza zimą, gdy nasila się smog i pyły zawieszone.

Ponadto w miejscu pracy **należy przestrzegać norm i wytycznych dotyczących czynników szkodliwych, takich jak hałas i promieniowanie**. Odpowiednie zarządzanie tymi czynnikami może znacząco podnieść komfort oraz zminimalizować ryzyko problemów zdrowotnych.



Na to zwróć uwagę



Wilgotność i jakość powietrza

Zainwestuj w nawilzacze powietrza i systemy wentylacyjne, które utrzymają odpowiedni poziom wilgotności oraz zapewnią dopływ świeżego powietrza. Jest to szczególnie ważne jesienią i zimą, gdy jest ono suche i pełne smogu.



Kontrola hałasu

Kontrolę hałasu ułatwią panele akustyczne, ekrany biurkowe oraz słuchawki z ANC – pomagają zredukować bodźce dźwiękowe i poprawić koncentrację.



Ochrona przed światłem niebieskim

Aby chronić pracowników przed negatywnymi skutkami długotrwałej ekspozycji na światło niebieskie emitowane przez urządzenia elektroniczne, warto stosować filtry, które redukują zmęczenie wzroku i podnoszą ogólny komfort pracy.



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)



OŚWIETLENIE

Oświetlenie odgrywa kluczową rolę w tworzeniu zdrowego i efektywnego środowiska pracy. Naturalne światło wpadające przez okna często okazuje się niewystarczające, zwłaszcza jesienią i zimą.

Dobór właściwego oświetlenia sprawia, że pracownicy rzadziej skarżą się na zmęczenie wzroku, mają **lepszy nastrój** i łatwiej **koncentrują się** na zadaniach.

Oświetlenie powinno zostać **dostosowane do rodzaju wykonywanej pracy oraz indywidualnych preferencji użytkownika**. Powinno być równomiernie rozmieszczone w całej przestrzeni roboczej, tak aby uniknąć ostrych kontrastów między bardzo jasnymi a bardzo ciemnymi strefami, które męczą wzrok.



Na to zwróć uwagę



Jakość i barwa światła

Wybieraj źródła światła oferujące ciepłe, naturalne światło, które jest łagodne dla oczu. Unikaj światła migającego lub zbyt intensywnego, które może powodować zmęczenie wzroku.



Regulacja natężenia światła

Regulacja natężenia – warto wybrać oprawy z płynną regulacją, dzięki której pracownicy dopasują oświetlenie do pory dnia, pogody i aktualnych zadań.



Rozmieszczenie światła

Rozmieszczenie – oświetlenie należy rozplanować tak, aby uniknąć cieni i odbłasków na monitorze. Lampy biurkowe z regulowanym kierunkiem strumienia ułatwią precyzyjne doświetlenie miejsca pracy



[Zobacz pełną treść rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej](#)

ERGOSTART

Podstawowe wyposażenie stanowiska komputerowego.
Proste, sprawdzone produkty zwiększające wygodę codziennej pracy.

LEITZ®

Podstawka pod laptopa LEITZ Ergo Casy, 13 - 17"

Kod: 14.375.349



- Umożliwia ustawienie wysokości na 4 poziomach
- Otwory wentylacyjne zapobiegają przegrzaniu się laptopa
- Stabilizująca przednia krawędź zapobiega zsuwaniu się laptopa z podstawki

ZOBACZ →

Fellowes

Podnózek FELLOWES 48121, ergonomiczny, regulowany

Kod: 1.903.883



- **Umożliwia** ustawienie wysokości na 4 poziomach
- **Zapobiega** przegrzewaniu się laptopa dzięki otworom wentylacyjnym
- **Chroni** laptop przed zsuwaniem się dzięki przedniej krawędzi

ZOBACZ →

NS NOWY STYL

Krzesło NOWY STYL Tito

Kod: 6.574.489



- Siedzisko i oparcie tapicerowane pianką oraz tkaniną z atestem trudnopalności
- Wyjątkowo szerokie oparcie i siedzisko zapewniające komfort siedzenia
- Krzesło spełnia wymagania Rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej

ZOBACZ →

NS NOWY STYL

Biurko komputerowe NOWY STYL Inter, 120 x 80 cm

Kod: 12.973.161



- Biurko komputerowe z wygodną przelotką na kable ułatwia zachowanie porządku i organizację stanowiska pracy
- Wytrzymała i stabilna konstrukcja na metalowych nogach zapewnia solidność i odporność na codzienne użytkowanie
- Wyposażone w stopki zabezpieczające podłogę przed zarysowaniem

ZOBACZ →

ZOBACZ POZOSTAŁE PRODUKTY →

ERGOBALANCE

Rozszerzony zestaw dla osób, które oczekują więcej.

Wyższa jakość, więcej możliwości regulacji, lepsze dopasowanie do użytkownika.

Fellowes

Podstawka pod monitor FELLOWES Office Suites, do 28"

Kod: 3.044.568



- **Umożliwia** ustawienie monitorów do 28"
- **Pozwala** regulować wysokość
- **Zawiera** szufladę na długopisy, koperty i dokumenty

ZOBACZ →

Lyreco

Krzesło LYRECO Orion I

Kod: 18.799.831



- Regulacja głębokości siedziska pozwala dopasować pozycję do wzrostu użytkownika i wysokości biurka
- Podparcie **odcinka lędźwiowego** zwiększa komfort siedzenia
- Gwarancja: 5 lat

ZOBACZ →

NS
NOSZY STYL

Biurko C NOWY STYL 140 x 80 cm, klon

Kod: 9.489.873



- Metalowa belka spełnia też funkcję kanału kablowego
- Po obu stronach blatu posiada praktyczne otwory pozwalające estetycznie schować kable
- Biurko wyposażone w stopki zabezpieczające powierzchnię **podłogi** przed zarysowaniem

ZOBACZ →

meet

Lampa biurkowa PAPERFLOW Olga

Kod: 19.682.867



- Elastyczne ramię umożliwia precyzyjne ustawienie kąta oświetlenia
- Regulacja temperatury barwowej i jasności pozwala dopasować światło do aktualnych warunków pracy
- **Wyposażona** w dotykowy przełącznik umieszczony w podstawie

ZOBACZ →

ZOBACZ POZOSTAŁE PRODUKTY →

ERGOPRO

Sprzęt dla wymagających.

Profesjonalne rozwiązania ergonomiczne do intensywnego, wielogodzinnego użytkowania.

Fellowes

Uchwyt na 2 monitory FELLOWES, do 39"

Kod: 12.190.121



- **Umożliwia** regulację wysokości i kąta ekranów
- **Zapewnia** szybki montaż bez narzędzi
- **Porządkuje** kable dzięki zintegrowanemu prowadzeniu

ZOBACZ →

Fellowes

Podkładka pod mysz FELLOWES, regulowana

Kod: 4.984.756



- Elegancka podkładka na plastikowej podstawie z antypoślizgowymi nóżkami
- Pomaga utrzymać nadgarstki w prawidłowej pozycji w trakcie pracy
- **Posiada** wytrzymałe pokrycie z poliestru

ZOBACZ →



Krzesło biurowe NOWY STYL OFFICER

Kod: 12.292.852



- Nie powoduje dyskomfortu podczas upałów
- Możliwość indywidualnego dostosowania wysokości poszczególnych elementów
- Krzesło spełnia wymagania Rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej

ZOBACZ →

TS INTERIOR

Fotel biurowy TS INTERIOR, Ergosit

Kod: 19.887.238



- Regulowane podłokietniki 3D umożliwiają dostosowanie wysokości, głębokości i kąta dla wsparcia przedramion
- 2-letnia gwarancja
- Fotel spełnia wymogi Rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej

ZOBACZ →

ZOBACZ POZOSTAŁE PRODUKTY →

POTRZEBUJESZ WSPARCIA? SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI!

Nasi eksperci ustalą Twoje potrzeby i dopasują konkretne produkty
zgodnie z Twoimi oczekiwaniami.



22 730 70 00



KONTAKT@LYRECO.PL

ZAREJESTRUJ SIĘ →