

ZWIĘKSZENIE PRODUKTYWNOŚCI I KOMFORTU PRACOWNIKÓW ZA POMOCA ZEWNĘTRZNEJ MYSZY

Porównanie wpływu myszy zewnętrznej do trackpada

Z pomocą technologii, uwolniona została nowoczesna siła robocza. „Mobilność” wyszła poza status modnego słowa i obecnie naprawdę opisuje sposób, w jaki świat wykonuje pracę. To sprawiło, że zwinny laptop stał się komputerem wybieranym przez pracowników na całym świecie, którzy coraz częściej mogą pracować w domu, sali konferencyjnej, kawiarni lub praktycznie w dowolnym miejscu z dostępem do sieci Wi-Fi. Trackpady obiecują wygodę i prostotę, ale wielu pracowników rezygnuje z tych wbudowanych urządzeń do nawigacji na rzecz zewnętrznej myszy. Czy jest to po prostu nieistotna kwestia osobistego wyboru, podobna do wyboru ulubionego koloru, czy też istnieją głębsze różnice pomiędzy dwoma metodami wskazywania, klikania i przeciągania?

Streszczenie:

Zwykłe wydanie zewnętrznej myszy wraz z laptopem może nie tylko zwiększyć wydajność pracowników, ale także poprawić ich komfort, zdrowie i ogólne zadowolenie.

- **Myszy są bardziej ergonomiczne niż touchpady¹**
- **Ludzie są 50% bardziej produktywni gdy używają myszy w porównaniu z trackpadem²**
- **Ludzie pracują 30% szybciej gdy korzystają z myszy w porównaniu z trackpadem³**



Mysz bezprzewodowa Logitech MX Anywhere 3

Spis treści

- 1 **Laptopy szybko wypierają komputery stacjonarne**
- 2 **Laptopy umożliwiają mobilność, ale czy to wystarczy?**
- 3 **Myszy zewnętrzne: brakujący składnik**
- 4 **Badanie Laboratorium Logi Ergo**
- 5 **Związek między myszami zewnętrznymi a produktywnością**
- 6 **Mniejsze obciążenie mięśni dzięki myszom zewnętrznym**
- 7 **Wpływ na postawę ciała**
- 8 **Myszy zewnętrzne i ROI**
- 9 **Miękkie korzyści z myszy zewnętrznych**
- 10 **Co zapewnienie myszy zewnętrznych mówi pracownikom**

Laptopy są nowym standardem

Wśród standardowych urządzeń wydawanych pracownikom w dużych i małych firmach komputer osobisty jest bez wątpienia najważniejszy, zarówno pod względem kosztów, jak i użyteczności. Działy IT, których zadaniem jest ocena, zaopatrzenie i zakup, znajdują się pod ogromną presją, aby uzasadnić znaczne wydatki kapitałowe, jakie wiążą się z zakupem komputerów. Maksymalizacja ROI oznacza wybór komputera, systemu operacyjnego i urządzeń peryferyjnych, które zwiększają produktywność pracowników poprzez wyposażenie ich w odpowiednie narzędzia, a jednocześnie promują komfort i dobre samopoczucie.



Bezprzewodowa mysz Logitech M310

Jako standardowe wyposażenie, laptopy zastąpiły w tyle komputery stacjonarne i oczekuje się, że w przyszłości różnica ta będzie się tylko powiększać. Przed rokiem 2020 działy IT były tak samo skłonne do wydawania komputerów stacjonarnych, jak i laptopów. Po roku 2020 nastąpiła jednak radykalna zmiana, ponieważ pracownicy działów IT są obecnie **dwadzieścia razy bardziej skłonni** do wydawania laptopów niż komputerów stacjonarnych⁴, a trend ten nie

wykazuje oznak spowolnienia. Nawet w biurze laptopy wypierają komputery stacjonarne, ponieważ kultura boksu ustąpiła miejsca hot-deskingowi lub współpracy w pokojach narad. Praca z domu (WFH) będzie się tylko umacniać. Badanie przeprowadzone przez firmę Logitech w 2020 roku wykazało, że **67% pracowników w Stanach Zjednoczonych zamierza kontynuować pracę z domu co najmniej dwa razy w tygodniu. W Niemczech i Chinach liczby te wyniosły odpowiednio 57% i 51%.⁵**



Bezprzewodowy trackball Logitech Ergo M575

2X

Po roku 2020, działy IT będą dwukrotnie bardziej skłonne do wydawania laptopów niż komputerów stacjonarnych.⁴

Laptopy umożliwiają mobilność, ale czy są dla pracowników wystarczające?

Pomimo wygody, jaką daje możliwość wyboru miejsca rozpoczęcia dnia pracy – z domu lub innego miejsca – mobilność pracowników wprowadziła nowy zestaw wyzwań zarówno dla pracodawców, jak i pracowników. Często pracownicy nie są wyposażeni w sprzęt niezbędny do zapewnienia ergonomicznej pozycji podczas korzystania z laptopa. Ma to swoje praktyczne konsekwencje, a praca mobilna tylko zaostrzyła ten problem, zwłaszcza wśród osób, które dopiero rozpoczynają swoją przygodę z tą praktyką. Ostatnie badanie przeprowadzone przez firmę Logitech wykazało, że 50% pracowników rozpoczynających pracę w domu odczuwa ból i dyskomfort w karku, w porównaniu z zaledwie 16%, gdy wcześniej pracowali w biurze. 31% badanych zgłaszało ból i dyskomfort w barku podczas pracy w domu, ale tylko 17% zgłaszało to samo w przypadku pracy w biurze.

Winowajcą jest często nieergonomiczne miejsce pracy, które może negatywnie wpływać na wydajność. **Dobra wiadomość jest jednak taka, że samo dołączenie zewnętrznej myszy do laptopa może w znacznym stopniu poprawić ergonomię w niekonwencjonalnych konfiguracjach.**



Mysz bezprzewodowa Logitech MX Anywhere 3

50%

pracowników rozpoczynających pracę w domu odczuwa ból i dyskomfort w karku.

31%

zgłaszało ból i dyskomfort w barku.

Myszy zewnętrzne: kluczowy brakujący składnik w laptopach

Ból spowodowany niewłaściwą ergonomią jest częstym zagrożeniem w miejscu pracy. Gdy zewnętrzne myszy są wydawane razem z laptopami, pracownicy nie tylko są znacznie bardziej wydajni, ale także częściej unikają nieprawidłowych warunków ergonomicznych, które mogą prowadzić do zmęczenia i dyskomfortu.⁶ Korzystanie z wbudowanego trackpada wymaga dodatkowej aktywacji mięśni szyi i ramion w porównaniu z wysiłkiem wymagany do korzystania z zewnętrznej myszy.

Wnioski te zostały wyciągnięte z badania przeprowadzonego przez unikalny dział firmy Logitech – Laboratorium Logi Ergo.

Badanie laboratorium Logi Ergo

Aby lepiej zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się podczas korzystania z trackpada lub zewnętrznej myszy, firma Logitech zwróciła się do laboratorium Logi Ergo. Laboratorium Logi Ergo to więcej niż fizyczna przestrzeń, oznacza ono skoncentrowane na użytkowniku i inspirowane nauką podejście do projektowania, opracowania i wymyślenia od nowa narzędzi poprawiających samopoczucie użytkownika w pracy. Znajduje się w centrum rozwoju produktów firmy Logitech i obejmuje zróżnicowaną grupę specjalistów – od inżynierów, przez projektantów, po projektantów produktów i grupy biznesowe. Laboratorium Ergo przeprowadziło badania porównujące



Ocena względnej pozycji ramienia podczas korzystania z zewnętrznej myszy i trackpada, Laboratorium Logi Ergo

zastosowanie zintegrowanych trackpadów z zewnętrznymi myszami przy laptopach w celu określenia następujących kwestii:

- Jaki jest wpływ na **wydajność**?
- Jakie są różnice w aktywowanych **mięśniach**?
- Jaki jest wpływ na **postawę**?

W badaniu wzięło udział 23 uczestników, którzy otrzymali dwa różne laptopy i zostali poproszeni o wykonanie zadań przy użyciu wbudowanego trackpada i ponownie przy użyciu dwóch przenośnych myszy. Zadania składały się z ćwiczeń typu „wskaz i kliknij” oraz „przeciągnij i upuść”.

Jak myszy zewnętrzne zwiększają wydajność pracowników

W badaniu Laboratorium Ergo rozważano względną wydajność, jaką można osiągnąć za pomocą myszy w porównaniu z trackpadami, mierząc „przepustowość” – ilość danych przeniesionych z jednego miejsca do drugiego w określonym czasie – w tym przypadku, jak szybko i dokładnie uczestnicy mogli wykonać zadania. Podczas korzystania z myszy uczestnicy byli o 50% bardziej produktywni niż w przypadku korzystania z touchpada.²

- **Myszy są bardziej ergonomiczne niż touchpady¹**
- **Ludzie są 50% bardziej produktywni gdy korzystają z myszy w porównaniu z trackpadem²**
- **Ludzie pracują 30% szybciej gdy korzystają z myszy w porównaniu z trackpadem³**



Mysz bezprzewodowa Logitech M317

Myszy zewnętrzne zmniejszają napięcie mięśni

Czujniki przymocowane do uczestników badania wykazały, że mięśnie szyi i ramion są mniej aktywne, a zatem bardziej zrelaksowane podczas korzystania z myszy zamiast trackpada. W rzeczywistości użytkownicy trackpadów odnotowali 45% wzrost aktywności mięśni szyi i ramion w porównaniu z użytkownikami myszy. Co więcej, podczas korzystania z trackpada wykryto o 25% większą aktywność mięśni przedramienia, co może zwiększać zmęczenie lub dyskomfort.



Mysz bezprzewodowa Logitech M535

Związek między myszami zewnętrznymi a postawą ciała

Istniejące badania⁷ dotyczące ergonomii miejsca pracy wykazały, że trackpady zazwyczaj wymagają od użytkowników zablokowania górnej części ramienia z przedramieniem zgiętym w kierunku ciała, co jest pozycją określaną jako „zgięcie” łokcia. Zablokowane ramię wymaga zablokowania górnej części ciała, co może prowadzić do zmęczenia i dyskomfortu. Laboratorium Ergo firmy Logitech przyjrzało się bliżej kątom stawów w ramionach i stwierdziło, że używanie trackpada wymaga prawie 40-stopniowej wewnętrznej rotacji ramion. Z kolei uczestnicy korzystający z myszy wykazywali lepszą postawę, z mniejszą rotacją ramion i wyprostowanymi łokciami.

Badanie wykazało niezbitcie, że pracownicy wykonują więcej pracy ... o wiele więcej ... używając myszy w porównaniu z wbudowanym trackpadem, przy mniejszym wysiłku mięśni szyi, ramion i przedramion.



Pomiar wpływu myszy zewnętrznych na postawę ciała, Laboratorium Logi Ergo

Pracownicy wykonują więcej pracy... o wiele więcej... używając myszy niż wbudowanego trackpada.

*„Korzystanie z komputera przenośnego wiąże się z przyjmowaniem złej postawy, która może przyczyniać się do dyskomfortu w obrębie szyi, barków i ramion. Używanie zewnętrznej myszy, w porównaniu z wbudowanym w laptopie trackpadem, pozwala na większą elastyczność postawy ramion przy zmniejszonej pracy niektórych mięśni ramion. **W testach side-by-side zewnętrzna mysz jest bardziej produktywna (szybkość w połączeniu z dokładnością) niż trackpad.** Mysz zewnętrzna powinna być jednym z pierwszych kroków do poprawy codziennego komfortu i wydajności pracownika podczas korzystania z laptopa, czy to w domu, czy w biurze.”*



David Rempel, MD, MPH
(UC Berkeley, San Francisco)
oraz członek Naukowej Rady
Doradczej firmy Logitech.

W jaki sposób zewnętrzne myszy zabezpieczają inwestycje kapitałowe

Wydawanie zewnętrznych myszy do laptopów może być jedną z najsmardzejszych inwestycji działu IT. Oprócz zwiększenia wydajności, **inwestycja w myszy zewnętrzne może pomóc zmniejszyć wpływ złej konfiguracji komputera na komfort pracowników, od ogólnego zmęczenia po napięcie.**

Koszty poniesione przez firmy w związku z jednym z tych urazów mogą być oszałamiające i obejmują odszkodowanie dla pracownika, rehabilitację medyczną i szpitalną oraz koszty prawne. Koszty pośrednie obejmują wysoką rotację pracowników, absencję, utratę produktywności i niskie morale.

Miękkie korzyści z myszy zewnętrznych

Poza poprawą wydajności pracowników i zmniejszeniem dyskomfortu, gdy pracodawcy dołączają do laptopów zewnętrzne myszy, działają inne subtelne, ale potężne siły. Liczba zawodów wymagających obsługi komputera stale rośnie – niektóre szacunki przewidują, że do 2023 roku 90% pracowników będzie potrzebowało podstawowej znajomości komputera do wykonywania swojej pracy.⁸ To tylko zwiększy ryzyko związane z niewłaściwie zorganizowaną konfiguracją komputera. Milenialsi, którzy stanowią obecnie najliczniejszą generację pracowników, przyjęli kompleksowe podejście do kwestii wellness, które wykracza daleko poza zwyczajny brak chorowania. O wiele chętniej inwestują we własne zdrowie i oczekują, że ich pracodawcy zrobią to samo.⁹

Jednak często istnieje rozbieżność pomiędzy niepieniężnymi potrzebami wyrażanymi przez pracowników, a tym, co faktycznie zapewniają pracodawcy. Badanie przeprowadzone w 2020 roku przez GlobalWebIndex wykazało, że więcej niż jedna na pięć osób pracujących w domu twierdzi, że nie ma odpowiedniej konfiguracji fizycznej. **Dwie na trzy osoby pracujące w przedsiębiorstwach twierdzą, że chciałyby, aby ich pracodawca zapewnił lepsze wyposażenie biura domowego.**¹⁰



Zestaw bezprzewodowej klawiatury i myszy Logitech MK540 Advanced Wireless

Co zapewnienie odpowiednich narzędzi naprawdę mówi pracownikom

Chociaż pracodawcy i pracownicy są zgodni co do korzyści biznesowych płynących z zapewnienia pracownikom narzędzi niezbędnych do wygodnej pracy, więcej liderów firm (75%) uważa, że ich organizacja traktuje priorytetowo warunki pracy/zdrowia swoich pracowników podczas pracy przy biurku, niż sami pracownicy (52%). Głównym czynnikiem wpływającym na tę różnicę w postrzeganiu jest nieskuteczne informowanie o zasadach i procedurach ergonomicznego miejsca pracy.¹¹ Dla pracodawców jest to często stracona szansa na nawiązanie głębszego, emocjonalnego kontaktu z pracownikami. Kiedy pracodawcy idą dalej i zapewniają pracownikom narzędzia, które sprawiają, że praca jest bardziej komfortowa, okazują szacunek dla zdrowia i szczęścia pracownika, co z kolei przekłada się na lojalność i większą satysfakcję z pracy.

Wydawanie laptopów zamiast komputerów stacjonarnych to tylko połowa sukcesu, jeśli chodzi o wzmocnienie nowych mobilnych pracowników. Dołączenie zewnętrznej myszy do konfiguracji laptopa to kluczowy krok w kierunku zwiększenia produktywności pracowników przy jednoczesnej poprawie codziennego komfortu.

Standardowe wyposażenie laptopów w zewnętrzne myszy to prosty sposób na zwiększenie produktywności i komfortu pracy w domu, w biurze lub gdziekolwiek indziej.

Rozwiązania firmy Logitech zaspokajają potrzeby różnorodnych pracowników

Firma Logitech oferuje niezawodne rozwiązania, które zaspokajają wszelkie potrzeby i procesy robocze dzięki ofercie produktów, które pomagają zróżnicowanym pracownikom osiągnąć większy komfort. Rozumiemy, że jeden rozmiar nie pasuje do wszystkich i oferujemy myszy i klawiatury w różnych kształtach i rozmiarach. Nasze trwałe i niezawodne produkty są testowane pod względem jakości, aby zapewnić wieloletnie użytkowanie.



Zestaw bezprzewodowej klawiatury i myszy Logitech MK540 Advanced Wireless



Kompaktowa mysz bezprzewodowa
Logitech MX Anywhere 3

logitech®

**Poznaj pełną
gamę myszy firmy
Logitech dla biznesu,
odwiedzając stronę
logitech.com/workdesk**

Przypisy:

- 1 Badanie Laboratorium Ergonomicznego Logitech z października 2019 z udziałem 23 uczestników na temat korzystania ze standardowych myszy Logitech oraz dwóch standardowych wbudowanych gładzików.
- 2 Na podstawie obliczeń przepustowości w bitach na sekundę, łączących szybkość i dokładność, uśrednionych dla wszystkich urządzeń biorących udział w badaniu. Badanie Laboratorium Ergonomicznego Logitech z października 2019 z udziałem 23 uczestników na temat korzystania ze standardowych myszy Logitech oraz dwóch standardowych wbudowanych gładzików.
- 3 W oparciu o bity na sekundę dla uśrednionego czasu ruchu dla wszystkich urządzeń biorących udział w badaniu. Badanie Laboratorium Ergonomicznego Logitech z października 2019 z udziałem 23 uczestników na temat korzystania ze standardowych myszy Logitech oraz dwóch standardowych wbudowanych gładzików.
- 4 Autorskie badanie naukowe firmy Logitech, 2020 r.
- 5 Badanie firmy Logitech przeprowadzone w lipcu 2020 r. wśród 804 decydentów IT i biznesowych w organizacjach zatrudniających ponad 1000 pracowników (USA) i ponad 500 pracowników (Niemcy i Chiny).
- 6 Autorskie badanie naukowe firmy Logitech zatytułowane „Zrozumienie sposobu, w jaki myszy i touchpady wpływają na postawę i aktywność mięśni podczas korzystania z laptopa”, 2020 r.
- 7 Conte i in. (2014). Kinematyczne i elektromiograficzne różnice pomiędzy używaniem myszy i touchpada na laptopach. *International Journal of Industrial Ergonomics* 44, 413-420.
- 8 Tindula, Rob. „Czy Twój pracodawca jest odpowiedzialny za urazy związane z ergonomią?” Thrive Global, 2 lis 2018 r., <https://thriveglobal.com/stories/is-your-employer-responsible-for-ergonomic-relatedinjuries/>
- 9 Welltok, „Milenials: Podnoszenie poprzeczki dla lepszego samopoczucia”, 2019 r.
- 10 Badanie GlobalWebIndex, 2020 r.
- 11 Autorskie badanie naukowe firmy Logitech, 2019 r.