

Mój

ZiKO OPTYK

MARZEC - MAJ
2021



Katalog obowiązuje w salonach ZiKO Optyk w Polsce. Ceny podane w PLN, zawierają podatek VAT. Ceny mogą się różnić w zależności od regionu. Ceny mogą być zmieniane bez ostrzeżenia. Ceny mogą być zmieniane bez ostrzeżenia. Ceny mogą być zmieniane bez ostrzeżenia.

MCXX

Przywitaj wiosnę w nowej odsłonie

Nowa kolekcja Jai Kudo
już w naszych salonach

JAI KUDO
EYEWEAR

do **20** %

- **SOCZEWKI ADFORM**
- **SOCZEWKA PROGRESYWNA SIMPLE PLUS**

JAI KUDO
EYEWEAR

Promocja obowiązuje do 31.05.2021.



Jest czas
na okulary

...i na soczewki
kontaktowe

10 szt.
GRATIS



10 szt. jednodniowych
soczewek kontaktowych **GRATIS**
przy zakupie okularów*

*po płatnym badaniu i dopasowaniu soczewek kontaktowych lub zakupie okularów korekcyjnych

03.05 DZIEŃ BEZ KOMPUTERA CYFROWE ZMĘCZENIE WZROKU



W ostatnich latach możemy zauważyć jak urządzenia mobilne od opcjonalnych dodatków stały się narzędziami pierwszej potrzeby. Rano budzi nas alarm ustawiony w telefonie, następnie przy śniadaniu wczytujemy się w wiadomości na tablecie. W pracy spędzamy 8 godzin przy laptopie. Do domu prowadzi nas GPS z LEDowym wyświetlaczem. W domu do kolacji oglądamy ulubiony serial, a nasz dzień kończymy przeglądaniem mediów społecznościowych na smartfonie. Nasze życie zostało podporządkowane ciągłej bytności w sieci, ale czy nasz organizm zdążył się przystosować?

GABINET A ŻYCIE

Coraz częściej w naszych gabinetach pojawiają się osoby z tzw. syndromem widzenia komputerowego (skrót CVS/DES). Jest to zbiór symptomów związanych z nieodpowiednim i długotrwałym użytkowaniem urządzeń mobilnych. Poziom dyskomfortu jest ściśle związany z ilością czasu poświęconą na pracę przy monitorach. Wszystkie problemy związane są z trzema obszarami naszego widzenia.

Symptomy nie związane z oczami (ból karku, sztywnienie karku, przeciążenie mięśni szyi, ból głowy, ból pleców). Związane z akomodacją (pogorszenie widzenia w bliski, ścisła akomodacja pod koniec pracy, przyrost

krótkowzroczności). A także symptomy związane z powierzchnią oka (suchość oka, zaczerwienienie oczu, uczucie piasku pod powiekami, pogorszone widzenie, zmniejszona tolerancja soczewek kontaktowych).

Dokuczliwość CVS jest ściśle związana z plastycznością układu wzrokowego danego pacjenta – dzieci rzadziej odczuwają problemy ze zbyt długim siedzeniem przed komputerem niż osoby dorosłe. Wiele czynników może wpłynąć na pojawienie się symptomów CVS, są to m.in.:

- Nieskorygowana wada wzroku (nieskorygowana nadwzroczność, nieskorygowany astygmatyzm
- Słabe oświetlenie
- Nieprzestrzeganie BHP przy komputerze
- Długość pracy przy urządzeniu mobilnym
- Wiek pacjenta

Czytanie tekstu na ekranie komputera, tabletu czy telefonu znacząco różni się od tekstu nadrukowanego na papierze. Gdy skupiamy wzrok na ekranie, spada nam ilość mrugnięć na minutę (poniżej 18). Powoduje to podsychanie naszego oka, co w konsekwencji prowadzi do zaczerwienienia oraz uczucia suchości. Dodatkowym czynnikiem jest inny dystans patrzenia oraz odmienny układ głowy. Gdy

korzystamy z telefonu, dystans zmniejsza się do 20 cm (czytanie to zwykle 40 cm). Powoduje to zwiększony wysiłek akomodacji w stosunku do normalnego dystansu. Znaczne pochycenie głowy powoduje przeniesienie środka ciężkości czaski do przodu. Aby utrzymać głowę w pionie mięśnie karku muszą wykonać znacznie większą pracę niż z przy tradycyjnym czytaniu.

JAK ZAPOBIEC CVS?

Pierwszym i najważniejszym czynnikiem jest dokładne badanie wzroku. Tylko podczas takiego badania możemy wykluczyć inne nieprawidłowości i wprowadzić odpowiednie kroki mające na celu minimalizację symptomów. Często proponuje się pacjentom odpowiednie powłoki szkielek okularowych, mające na celu zwiększenie komfortu korzystania z urządzeń mobilnych. Dodatkowo należy wprowadzić BHP pracy przy komputerze, czyli zasadę 20-20-20 oraz właściwą ergonomię pracy.

Ergonomię miejsca pracy określa rozporządzenie MP i PS z 1998r. Monitor powinien znajdować się ok. 50-70 cm od twarzy i być umieszczony 20-50 stopni poniżej linii wzroku. Zapewnia to właściwą postawę głowy oraz odpowiedni kąt patrzenia na ekran.

Zasada 20-20-20 dotyczy natomiast wszystkich urządzeń mobilnych. Polega ona na zrobieniu sobie co 20 min. pracy 20 sekund przerwy. W tych 20 sekundach powinniśmy spojrzeć na coś, co jest oddalone 20 stóp (6 m) od nas. Pozwoli to na rozluźnienie akomodacji, która przy dłuższej pracy z bliska może być przeciążona.

Konrad Abramczuk,

Optometrysta

*w salonie Ziko Optyk w Krakowie
przy ul. Czerwone Maki 33*



08.03
Dzień
Kobiet

rabat na wszystkie
damskie okulary



do **20%**



dla niej

dla niego

10.03
Dzień
Mężczyzn

rabat na wszystkie
męskie okulary

Dzień Matki



do **20%**

**NA WSZYSTKIE
OPRAWY DAMSKIE
W DNIACH
26-29.05**



Wiosenna WYPRZEDAŻ OPRAW

do **70%**

120 zł
399 zł



LIU JO

do **60%**

220 zł
549 zł



BOSS ORANGE
HUGO BOSS

do **60%**

220 zł
549 zł



BOSS ORANGE
HUGO BOSS

do **50%**

250 zł
499 zł



JAI KUDO
EYEWEAR

do **50%**

250 zł
499 zł



JAI KUDO
EYEWEAR

do **50%**

250 zł
499 zł



JAI KUDO
EYEWEAR

do **70** %

do **-50%**

299 zł
599 zł



KENZO

do **-50%**

225 zł
449 zł




SCARLET OAK
EYEWEAR

do **-50%**

225 zł
449 zł




SCARLET OAK
EYEWEAR

do **-40%**

390 zł
649 zł



**LOVE
MOSCHINO**

do **-30%**

280 zł
399 zł



M
MASSIEYEWEAR

do **-30%**

280 zł
399 zł



M
MASSIEYEWEAR

W niedziele handlowe **28.03 i 25.04**
nasze **SALONY SĄ OTWARTE**

Zapraszamy do naszych salonów!

Katowice, ul. 3 Maja 7



Poniedziałek - Piątek 8:00-19:00
Sobota 8:00-16:00

tel. 510 474 728

MPK Katowice Dworzec PKP, Katowice Rynek,
Katowice Rynek (Teatr Śląski)

Dojazd liniami: 0, 2, 6, 7, 13, 16, 19, 20, 23, 35,
36, 43

Kraków, ul. Czerwone Maki 33



RUCZAJ

Poniedziałek - Sobota 9:00-20:00
Niedziela handlowa 10:00-18:00

tel. 12 448 17 53, 515 331 968

MPK Bunscha

Dojazd liniami: 204, 213, 223, 253, 263, 283

Kraków, ul. Grażyny 4



GÓRKA NARODOWA

Poniedziałek - Sobota 9:00-19:00
Niedziela handlowa 10:00-18:00

tel. 12 448 17 34, 506 297 643

MPK Imbramowska, Opolska Estakada

Dojazd liniami: 105, 132, 138, 169, 172, 217,
247, 257, 277, 280, 405, 469, 503, 537, 572

Kraków, ul. Beskidzka 30A



WOLA DUCHACKA

Poniedziałek - Piątek 9:00-19:00
Sobota 9:00-16:00

tel. 12 44 81 755, 515 331 989

MPK Kurdwanów

Dojazd liniami: 6, 24, 50, 133, 135, 155, 174,
179, 184, 204, 224, 244

ZAREZERWUJ
wizytę online

[ZIKO.PL/OPTYK/E-RECEPCJA/](https://ziko.pl/optyk/e-recepcja/)



Polub nas



Odwiedź naszego bloga
Śledź aktywność na naszej stronie: www.zikooptyk.pl

Sprawdź gazetki ulubionych sieci na stronie ding.pl



ROSSMANN