

Příručka k PC: Ergonomie v kanceláři

Jak předejít zdravotním problémům
a vytvořit pohodlné pracoviště u počítače.



Seznamte se s Emou

Zjistěte, jaké mohou být následky
nevhodné práce u počítače.

Zdraví při sedavém zaměstnání

Problém



97% administrativních pracovníků

si stěžuje na zdravotní problémy vyvolané jejich pracovním prostředím. Pripouštějí, že jejich práce je kvůli tomu mnohem těžší.

Zaměstnanci mají problémy se zrakem, bolestí hlavy a nadváhou způsobené špatnou organizací práce a sedavým charakterem práce.

2/5

2/5 pracovníků již požádalo zaměstnavatele o zlepšení pracovních podmínek

– nadále však čekají na uskutečnění požadovaných změn. Zaměstnavatelé nedělají dost pro to, aby svým zaměstnancům pomohli vyhnout se zdravotním problémům souvisejícím s nevhodně navrženým pracovištěm.

Časté obtíže zaměstnanců



60%

pocituje bolesti zad

51%

pocituje únavu očí

48%

pocituje bolesti krku

27%

pocituje bolesti zápěstí

Následky

Administrativní pracovníci se obávají následujících zdravotních problémů:

34%

bolesti hlavy a migrén

33%

problémů se zrakem

28%

zvýšení tělesné hmotnosti

19%

hrbení se

18%

suchých a unavených očí

13%

křečových žil

12%

artritidy

Zdroj: Studie "Work Colleague of the Future" provedena na objednávku společnosti Fellowes Brands, 2019

Seznamte se s Emou

čtyřicátnice, která 20 let pracuje u počítače.

Je shrbená, má šedou zemitou pokožku, zarudlé oči a kůži, oteklé kotníky a zápěstí. Nezměníme-li své návyky, budeme v budoucnu vypadat podobně?



Chtěli byste takto v budoucnu vypadat?

Odborníci na zdraví varují, že pokud administrativní pracovníci radikálním způsobem nezmění své pracovní prostředí, mohou mít v budoucnu obrovské problémy s páteří a se shrbenými zády.¹

Nová studie provedená na objednávku společnosti Fellowes ukázala, že 9 z 10 zaměstnanců v kancelářích si stěžuje na zdravotní problémy přímo související s jejich pracovištěm. Administrativní pracovníci tráví v průměru 6 hodin denně za stolem, přičemž více než 90 % z nich si myslí, že je to příliš dlouho. Společnost Fellowes s cílem pomoci zaměstnancům a zaměstnavatelům identifikovat potenciální nástrahy číhající na zdraví pracovníků, zahájila spolupráci s behaviorálním futuristou Williamem Highamem a skupinou odborníků na ergonomii.

Bezpečnost a ochranu zdraví, pohodlí při práci se rozhodla důkladně prozkoumat stávající kancelářské pracoviště a vyhodnotit její vliv na zdraví zaměstnanců do budoucna.

Efektem této spolupráce je zpráva "The Work Colleague of the Future" poukazující na určité vzory chování a problémy, které, pokud nebudou vyřešeny, způsobí, že pracovníci budou v budoucnu trvale shrbeni a budou trpět několika dalšími zdravotními potížemi. Na základě této zprávy **byl vytvořen model pracovníka v životní velikosti, kterého jsme nazvali Ema**. Model ilustruje vliv 20 let práce s počítačem v kanceláři a také to, k jakým fyzickým změnám na těle pracovníků může vlivem takové práce docházet.¹

¹ Zpráva na objednávku společnosti Fellowes „The Work Colleague of the Future“, září 2019



Ema bude mít v důsledku 20 let práce v současných pracovních podmínkách:

- 1 trvale shrbená záda,
- 2 suché a zarudlé spojivky, šedou zemitou pokožku,
- 3 chlupaté uši a nos, chronický otok nosní sliznice,
- 4 oteklé kotníky a zápěstí,
- 5 ekzém a jiné kožní problémy, zarudlé předloktí způsobené teplem notebooku,
- 6 břišní obezitu,
- 7 křečové žíly, kardiovaskulární problémy.¹

Vytvořte spolu s Fellowes pohodlné pracoviště!

Společnost Fellowes organizuje od roku 2005 společenskou vzdělávací kampaň s názvem ERGOTEST, jejímž cílem je zvýšit povědomí o důležitosti uplatňování zásad ergonomie v kanceláři.

Aktivity jsou určeny jak pro zaměstnance, tak i pro zaměstnavatele. Díky ergonomii totiž obě strany dosahují prokazatelných výhod.



Výhody vyplývající z aplikování zásad ergonomie **pro zaměstnance:**

Omezení faktorů způsobujících choroby a všeobecné zhoršení zdravotního stavu.

Pohodlné a komfortní pracoviště.

Snížení nákladů na léčení.
(nákup léků, rehabilitace, nemocniční péče atd.)

Výhody vyplývající z aplikování zásad ergonomie **pro zaměstnavatele:**

Zvýšení produktivity zaměstnanců.

Snížení absence pracovníků způsobené nesprávnou organizací pracoviště.

Pozitivní posílení firemní image.

Možné potíže hrozící při práci s počítačem:

Syndrom karpálního tunelu

Důsledek nesprávného umístění rukou při práci na klávesnici (zvednuté zápěstí nebo svěšená ramena).

V nejužším bodě zápěstí, v tzv. karpálním tunelu, dochází k příliš silnému stlačení nervů.

Repetitive Strain-Injury Syndrom (RSI)

Soubor zranění vyvolaných chronickým jednostranným přetěžováním horních končetin v úseku dlaň - rameno, způsobeným dlouhodobým rutinním prováděním stejných činností.

Problémy s páteří a zády, ztuhlost svalů

Způsobené nesprávnou polohou při práci, nakláněním se dopředu, sezením na okraji sedadla, absencí područek nebo profilované opěrky zad, případně nesprávným výškovým nastavením křesla, stolu nebo monitoru.

Závratě a bolesti hlavy, migrény

Způsobené přetížením očí, neergonomickým pracovištěm, častým používáním brýlí a stresem.

Poruchy krevního oběhu

V případě dolních končetin - efekt nesprávné polohy těla, nemožností nastavení výšky a hloubky sedadla; v případě horních končetin - efekt RSI a syndromu karpálního tunelu.

Co může udělat zaměstnavatel pro vytvoření pohodlného pracovního prostředí?

Semináře z ergonomie



Školení přizpůsobená potřeba y určená pro administrativní pracovníky. Odborný obsah seminářů je zvolen dobře promyšleným a uspořádaným způsobem a zohledňuje aktuální trendy v oblasti zdravé práce a platné právní předpisy. Aktivní účast účastníků semináře je zárukou lepšího pochopení obsahu.

Ergonomické audity



Hlavním účelem auditu pracovišť určených pro práci s počítači ve společnosti je reálné posouzení pracovního prostředí a identifikace možných slabých stránek ve vztahu mezi uživatelem a jeho pracovištěm. Auditor upozorňuje na oblasti, které je třeba zlepšit a zároveň navrhuje možná řešení.

Ergonomické produkty



Uživatel by se v žádném případě neměl přizpůsobovat podmínkám panujícím na pracovišti. To pracoviště musí vyhovovat jeho potřebám. Používáním správných výrobků je možné předejít výskytu nežádoucích zdravotních problémů. Správně vybrané a ověřené produkty jsou zárukou bezpečnosti a nejvyšší kvality.

Právní základ

Pracoviště určené pro práci s počítačem musí splňovat podmínky vyžadované platnými právními předpisy:

Směrnice Evropské unie 90/270 / EHS z 29. května 1990 o **minimálních požadavcích na bezpečnost a ochranu zdraví při práci se zařízeními vybavenými zobrazovacími jednotkami** (pátá samostatná směrnice ve smyslu čl. 16, odst. 1 směrnice 87/391/EHS, v aktuálním znění).

4 Zóny Fellowes

Pracujte pohodlně!

Jedinečná metoda 4 Zón™ ukazuje, jak přizpůsobit pracovní prostředí tomu, aby se zabránilo nejčastěji se vyskytujícím zdravotním problémům. Díky našim doporučením můžete zlepšit své zdraví, pohodlí práce, zvýšit svou efektivitu a snížit množství absencí způsobených zdravotními potížemi způsobenými neergonomickým pracovištěm.

ZÓNA 1

Zabraňte bolestem zad a nohou



ZÓNA 2

Zabraňte bolestem zápěstí



ZÓNA 3

Zabraňte bolestem v krční oblasti

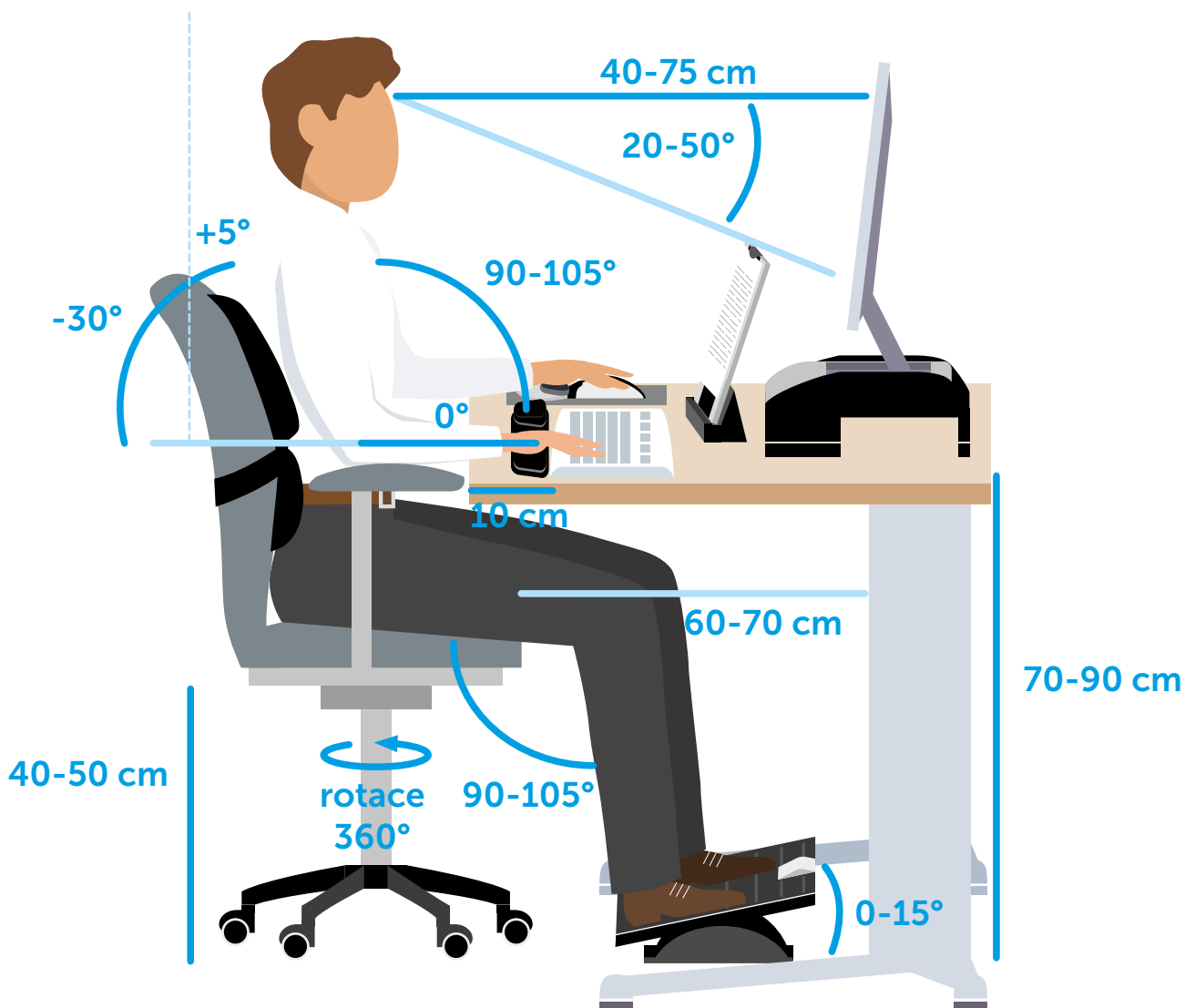


ZÓNA 4

Pracujte aktivně



Zjistěte jaké je doporučené nastavení pracoviště





ZÓNA 1

Zabraňte bolestem zad a nohou

Administrativní pracovníci v Evropě tráví v průměru **6 hodin denně** sezením u počítače. Kromě práce sedí i během dojíždění do práce, během setkávání, při jídle, a také doma během odpočinku po práci. Celkově to může být kolem 10 až 14 hodin denně. Několikahodinové sezení v nesprávné poloze bez přiměřeného podepření nohou a zad může vést k oslabení krevního oběhu, k otoku nohou, nepříjemným bolestem zad a celkové únavě. Aby se tomu zabránilo, měli bychom se při práci s počítačem snažit udržovat správnou polohu těla, protože sezením u počítačem trávíme nejvíce času.

Doporučení:

- Vyberte si židli s nastavitelnou výškou, hloubkou sedadla a úhlem sklonu opěradla, se stabilním pětiramenným podvozkem a područkami.
- Výšku židle upravte tak, aby Vaše ruce spočívaly na stole v pravém nebo mírně tupém úhlu, a aby jste měli nohy v kolenu ohnuté v úhlu asi 90-105°.
- Chodidla mějte plocho položené na podlaze. Pokud to není možné, použijte podnožku.
- Kolena by se zezadu neměla dotýkat sedadla.
- Při práci se snažte udržet takovou polohu, abyste se stále opírali - věnujte pozornost tomu, abyste měli celá záda v kontaktu s opěradlem židle.
- Použití pro ilované zádové opěrky zaručuje přirozenou podporu bederní oblasti.
- Zkontrolujte, zda máte pod stolem dostatek místa.

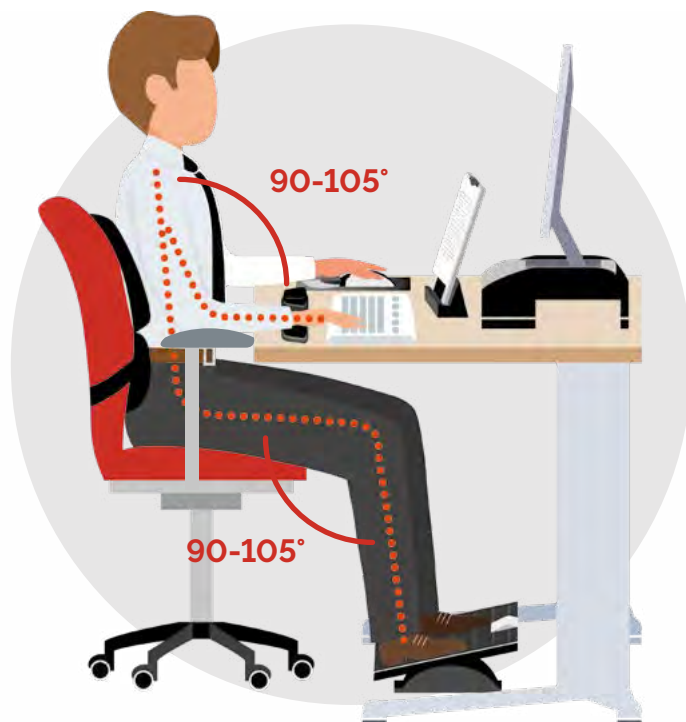
Doporučené produkty:



Podpěry chodidel



Opěrky zad



Zavedte zdravé návyky

Nesedíte dlouho v jedné poloze. Během rozhovoru např. vstaňte a pohybujte se. Místo toho, abyste svým kolegům v práci jen odesílali maily, běžte si nimi promluvit.

? Při výběru opěrky zad

1 Pozornost věnujte velikosti židle, pro e sedací části a **možnosti připevnění opěrky k opěradlu židle** - pokud má židle velmi vysokou pevnou opěrku hlavy, montáž opěrky s tříbodovým upevňovacím systémem nemusí být možná.

2 Zvažte, zda bude opěrka připevněna k židli natrvalo (zvolte větší), nebo zda spíše potřebujete přenosnou verzi (vyberte spíše menší) s podporou pouze v bederní oblasti, s rychlým a univerzálním systémem připevnění ke každé židli.

3 Pokud je židle vybavena plným opěradlem a kancelář není klimatizovaná - vyberte opěrku ze síťového materiálu, která Vaším zádům v horkých dnech zajistí přiměřenou "ventilaci". Jde o ideální řešení pro tradiční pracoviště i do auta.



Zádová opěrka Fellows Profesional síťovaná

Ergonomicky navržená opěrka snižuje napětí zad a pomáhá udržovat správnou polohu těla.

- Síťový materiál se přizpůsobuje obrysům těla a zaručuje ideální oporu.
- Systém napínání Tri-Tensioning™ umožňuje stabilní připevnění k opěradlu křesla a eliminuje potřebu opětovného nastavování.
- Její součástí je dodatečná bederní opěrka s možností nastavení její výšky.

Profesionální opěrka ze síťového materiálu Professional Series™
Kód: FELFERGBACKSUPPOFIN

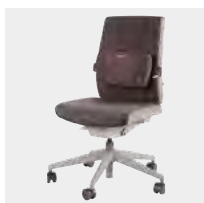


Zádová opěrka Fellows Profesional

Nejpokročilejší řešení dostupné na trhu.

- Inovativní trojitý systém upevnění zajišťuje stabilní zavěšení a eliminuje pohyb opěrky na židli.
- Třídílná opěrka bederní části páteře poskytuje optimální oporu a ideální přizpůsobení tvaru těla.
- Speciální výplň z paměťové pěny se snadno přizpůsobuje tvaru zad.
- Snadná montáž - opěrku stačí jen jednoduše umístit na židli v úrovni zad a upevnit upevnit pomocí popruhů.

Opěrka ze síťového materiálu Professional Series™
Kód: FELFERGBACKSUPPROFI



Opěrka zad PlushTouch™

- Unikátní technologie FoamFusion™ poskytne Vaším zádům pohodlnou a měkkou oporu.
- Vyrobená z inovativní paměťové pěny naplněné gelovými korálky pro maximální osobní pohodlí.
- Jednoduchý systém upevnění - nastavitelný pásek s odolnou přezkou lze připevnit k většině židlí, křesel.
- řada PlushTouch™ - ladí s podložkami pod myš i klávesnici

Opěrka zad PlushTouch™
Kód: FELFERGBACKSUPPT



? Při výběru podpěry chodidel

1 Začněte výškovým nastavením židle a stolu.

Následně zkontrolujte, kolik je pod stolem volného místa. Zaměřte se na velikost plošiny - na plošinu musí vejít celá chodidla.

2 Zamyslete se, jaké parametry by měla podpěra poskytovat: pohyblivou plošinu s uzamykatelným úhlem sklonu, nebo plynulou změnu výšky.

3 Pokud máte problémy s krevním oběhem (křečové žíly, oteklé nohy) - zvolte podpěru s masážními hrbolky nebo možností houpání.

Pokud používá pracovní místo více osob, zvolte podpěru s možností rychlé změny výškového nastavení.

Podpěra chodidel Fellowes HANA™

- Elegantní odolná kovová podnožka s dřevěnými prvky.
- Zlepšuje držení těla a krevní oběh.
- Inovativní konstrukce poskytuje při práci pohodlí pro nohy a chodidla.
- 2 nastavitelné výšky od 120 do 175 mm a od 178 do 218 mm
- Nastavení lehkého nebo těžkého napětí pro snadnou manipulaci.
- Protiskluzový povrch usnadňuje použití.

☒ Podpěra chodidel Hana™ - černá
Kód: FELFHANN

☐ Podpěra chodidel Hana™ - bílá
Kód: FELFHANBL



Podpěra chodidel Fellowes ENERGISER

Zlepšuje držení těla, oběh krve a pohodlí při práci.

- Inovativní pryžový masážní povrch snižuje stres a regeneruje unavená chodidla.
- Nastavitelný úhel snáklonu (až 25°) umožňuje houpavé pohyby zlepšující krevní oběh.
- Moderní tvar platformy pomáhá udržet správnou polohu těla.
- Nůžkový systém nastavení výšky v jedné z 3 úrovní: 100 mm, 135 mm a 165 mm.

Podpěra chodidel masážní
Kód: FELFENERG



Podpěra chodidel Fellowes ROCKER

- Plynulý úhel náklonu - houpavé pohyby zlepšují krevní oběh a snižují únavu nohou.
- Speciální vypouklý povrch lze použít na masáž chodidel.
- Dvě výšky (65 mm nebo 95 mm) - změnu výšky lze docílit pouhým otočením podnožky.
- Unikátně navržená kolečka s povrchem, který zabraňuje posunu podpěry během houpání.

Podpěra chodidel ROCKER
Kód: FELFROCKER





Podpěra chodidel Fellowes MICROBAN

- Povrch podpěry obsahuje antimikrobiální povrch MICROBAN®, která zabraňuje nekontrolovanému růstu škodlivých mikroorganismů, například bakterií, způsobujících změnu barvy nebo nepříjemný zápach.
- **Povrch MICROBAN®** je zabudován do produktu - nesmývá se a nevytírá se.
- Nastavitelný úhel sklonu (do 35°) a výška (3 polohy: 105, 120 a 135 mm).
- Možnost uzamčení polohy nebo plynulého pohybu plošiny chodidla.

Podpěra chodidel Microban®
Kód: FELFMICROBAN

PROTECTION THAT LIVES ON
MICROBAN®



Podpěra chodidel Fellowes STANDARD

- Ergonomicky navržená podnožka zajišťuje odpočinek a pohodlí při používání.
- Odolná a pevná konstrukce umožňuje zmírnit bolesti v kříži.
- Vyrobená ze 100% recyklovaného plastu.
- Nastavitelná výška (2 polohy: 115 a 155 mm) a úhel sklonu (plynule až 25°).

Podpěra chodidel Standard
Kód: FELFSTANDARD



Podpěra chodidel Fellowes CLIMAT CONTROL

- Jediná možnost výběru jedné ze dvou intenzit ohřívání (125 W nízká nebo 250 W vysoká) a chlazení.
- Nastavitelná výška (127 a 152 mm) a úhel sklonu v rozsahu: 5, 14 nebo 20 stupňů.
- Masážní hrbolky uvolňují nahromaděný stres a relaxují unavené nohy.
- Délka napájecího kabelu 1,25 metru.

Podpěra chodidel Climat Control
Kód: FELFCLIMAT

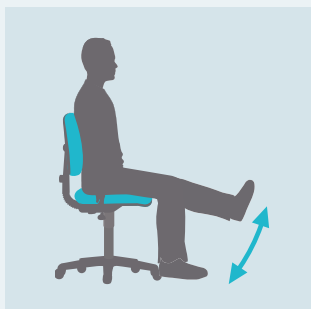


Cvičte v práci

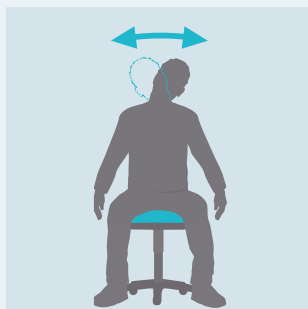
Po každé hodině práce u počítače máte nárok na 5-minutovou přestávku.



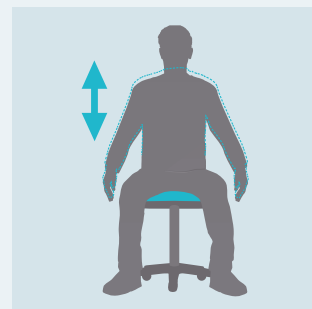
Zvedněte nohu, přitáhněte pak chodidlo a nohu spusťte. Opakujte 10 krát.



Zvedněte nohu s narovnaným kolenem. Podržte v horní poloze 10 sekund. Opakujte 3-5 krát.



Pomalů nakloňte hlavu stranou a ucho přiblížte k ramenu dokud neucítíte, jak se svaly roztahují. Opakujte 3-5 krát do každé strany.



Zvedněte ramena směrem k uším dokud neucítíte lehké napnutí ramen. Držte ramena v této poloze po dobu 10 sekund. Opakujte 3-5 krát.

ZÓNA 2

Vyhněte se bolestem zápěstí

Správné výškové nastavení křesla není při práci na počítači důležité pouze z důvodu udržování správné polohy těla. Dlouhé hodiny psaní na klávesnici, nebo užívání myši, mohou v případě příliš nízkého nebo příliš vysokého křesla způsobit, že vaše dlaně a zápěstí budou vystaveny dlouhodobému zvýšenému tlaku. Bez použití adekvátní podpory dlaní může uložení rukou pod nevhodným úhlem, respektive opírání dlaní o stůl nebo jeho okraj, vést k nepříjemné bolesti v oblasti zápěstí, prstů a může přispívat ke vzniku syndromu karpálního tunelu. Těmto problémům se lze vyhnout udržováním ergonomické polohy těla a používáním podložek udržujících při práci dlaně v neutrální poloze.

Doporučení:

- Udržujte předloktí rovnoběžně s deskou stolu tak, aby s pažemi svíralo úhel 90-105°. Dlaně držte na úrovni nebo mírně pod úrovní loktů.
- Nastavte si správně výšku křesla a stolu.
- Zápěstí neopírejte přímo o okraj nebo roh stolu. Nesvěšujte ramena nad klávesnici.
- Při práci by měl být úhel mezi dlaní a zápěstím rovný 0°.
- Ergonomické křeslo by mělo být vybaveno područkami s možností nastavení jak jejich výšky tak i jejich vzdálenosti od sedadla.
- Při dlouhodobé práci na notebooku používejte externí klávesnici s nastavitelným úhlem sklonu.

Doporučené produkty:



Ergonomické
podložky pod myš



Ergonomické opěrky
zápěstí ke klávesnici

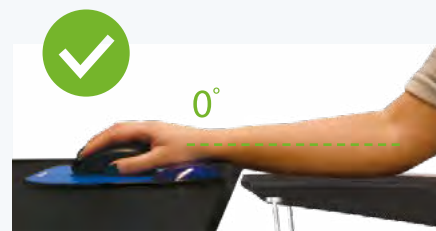


Zavedte zdravé návyky

Snažte se často procvičovat zápěstí, pohybujte jimi ve všech směrech. Zneutralizujete tím nepohodlí provázející dlouhotrvající námahu zápěstí.

? Při výběru ergonomické podložky

1 Věnujte pozornost ergonomickým řešením, která přirozeným způsobem podporují používání podložky: patentovaný tvar Health-V™, případně podložka typu Palm pohybující se spolu s dlaní/myší, podložka s paměťovou pěnou, antibakteriální ochrana, či možnost snadného čištění. Pokud používáte hlavně notebook, zkontrolujte hmotnost a rozměry podložky tak, aby se snadno vešla do tašky spolu s notebookem.



2 Polohy rukou, kterým se třeba při práci s myší nebo na klávesnici, vyhnout.

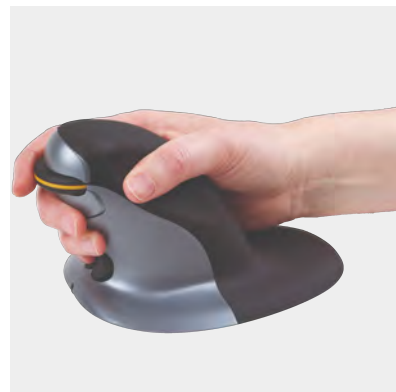


Ergonomická vertikální myš Penguin®



Myš Penguin® byla vyvinuta k překonání mnoha problémů, spojených s pravidelným používáním tradičních (horizontálních) tvarovaných myší. Díky její konstrukci je ruka umístěna ve vertikální poloze, což eliminuje zatížení a zajišťuje vysoký komfort práce.

- Antibakteriální ochrana BioCote® udržuje váš Penguin® déle čistší.
- Snadno pohyblivá základna s přesným laserem a rolovacím kolečkem napomáhá rychlému a přesnému sledování a posouvání dokumentu.
- Centrální spínač na přední straně myši umožňuje snadný přechod mezi pravou a levou rukou.
- Nastavitelné nastavení 400, 600, 800 nebo 1 200 dpi - podporuje rychlé a přesné pracovní pohyby.
- Kompatibilní s Linux, Windows 2000, XP, Vista, 7, 8, 10 a jejich verzemi, MAC OS X 10.6 a vyšší.



☐ M Penguin® velikost M:

 Penguin® - drátová střední
Kód: FELFERGMOPMWIRED

 Penguin® - bezdrátová - střední
Kód: FELFERGMOPMWLESS

Podložky zápěstí Fellowes Health-V pěnové Microban Lycra

- Vyrobeno z materiálu s obsahem vláken Lycry®.
- Speciální patentovaný design podložek Health-V™ zmírňuje tlak a snižuje riziko vzniku syndromu karpálního tunelu.
- Antimikrobiální povlak MICROBAN® zabudovaný do materiálu zabraňuje nekontrolovanému růstu škodlivých mikroorganismů.
- Výplňový materiál paměťová pěna.



■ Podložky Health-V™ Microban Lycra - černé:



Podložka pod myš

Kód: FELFERGWMPADPFOAMHN

Podložka Palm s pohyblivou opěrkou

Kód: FELFERGWMPADPHFN



Opěrka zápěstí ke klávesnici

Kód: FELFERGWPADKEYBFOAMHN

PROTECTION THAT LIVES ON
MICROBAN®



■ Podložky Health-V™ Microban Lycra - grafitové:



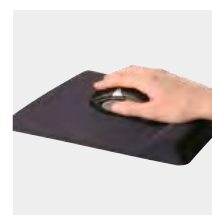
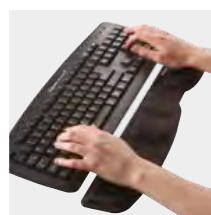
Podložka pod myš

Kód: FELFERGWMPADPFOAMHGR



Opěrka zápěstí ke klávesnici

Kód: FELFERGWPADKEYBFOAMHGR



Podložky zápěstí Fellowes Health-V CRYSTAL gelové Microban

- Vyrobeno z průhledného materiálu, povrch je příjemný na dotek a snadno se čistí.
- Patentovaný tvar podložky zápěstí snižuje riziko vzniku syndromu karpálního tunelu.
- Výplňový materiál gel.
- **Antimikrobiální povlak MICROBAN®** zabudovaný do materiálu zabraňuje nekontrolovanému růstu škodlivých mikroorganismů, například škodlivých bakterií, které způsobují změnu barvy povrchu nebo nepříjemný zápach.



■ Podložky Health-V™ CRYSTAL gelové Microban - černé:



Podložka pod myš

Kód: FELFERGWMPADHN

Podložka Palm s pohyblivou opěrkou

Kód: FELFERGWMPADPHEALN



Opěrka zápěstí ke klávesnici

Kód: FELFERGWPADKEYBHN

PROTECTION THAT LIVES ON
MICROBAN®



■ Podložky Health-V™ CRYSTAL gelové Microban - modré:



Podložka pod myš

Kód: FELFERGWMPADHB

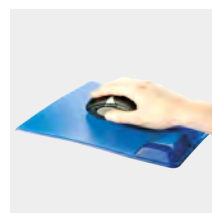
Podložka Palm s pohyblivou opěrkou

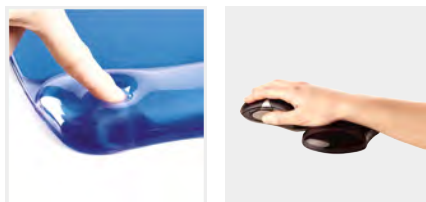
Kód: FELFERGWMPADPHEALB



Opěrka zápěstí ke klávesnici

Kód: FELFERGWPADKEYBHB





Podložky pod myš a zápěstí Fellowes CRYSTAL gelové

- Vyrobeny z průhledného materiálu.
- Snadno čistitelný a na dotek jemný povrch.
- Gelová podložka pomáhá při práci na počítači udržet zápěstí ve správné poloze.
- Protiskluzová úprava zabraňuje pohybu podložky na povrchu stolu.
- Vnější materiál polypropylen, výplň gel.

■ Podložka zápěstí CRYSTAL gelová - černá:



Podložka pod myš a zápěstí
Kód: FELFERGWMPADCRYSTN

Podložka pod zápěstí samostatná
Kód: FELFERGW/PADCRYSTN

■ Podložka zápěstí CRYSTAL gelová - modrá:



Podložka pod myš a zápěstí
Kód: FELFERGWMPADCRYSTB

Podložka pod zápěstí samostatná
Kód: FELFERGW/PADCRYSTB



Podložky Fellowes I-Spire™

- Inovativní projekt - možnost houpání zápěstí při práci zvětšuje pohodlí a snižuje svalové napětí.
- Moderní vzhled zapadá do interiéru každé kanceláře a domácnosti.
- Válcová konstrukce umožňuje plynulé, bezproblémové a pohodlné používání myši.
- Snadno čistitelný povrch.

■ Podložky I-Spire™ - černé:



Podložka pod myš
Kód: FELFERGWMPADISPIREN



Opěrka zápěstí ke klávesnici
Kód: FELFERGW/PADKEYBISPIREN

■ Podložky I-Spire™ - šedé:



Podložka pod myš
Kód: FELFERGWMPADISPIREG



Opěrka zápěstí ke klávesnici
Kód: FELFERGW/PADKEYBISPIREG

□ Podložky I-Spire™ - bílé:

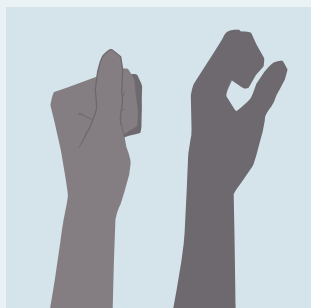


Podložka pod myš
Kód: FELFERGWMPADISPIREBL

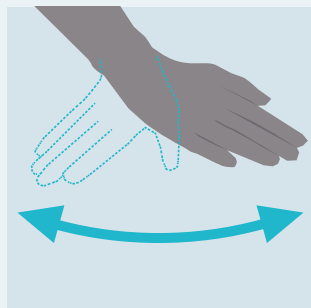


Opěrka zápěstí ke klávesnici
Kód: FELFERGW/PADKEYBISPIREBL

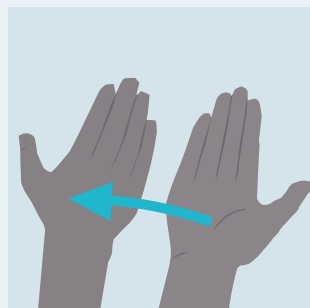
Cvičte v práci Během práce nezapomínejte pravidelně cvičit.



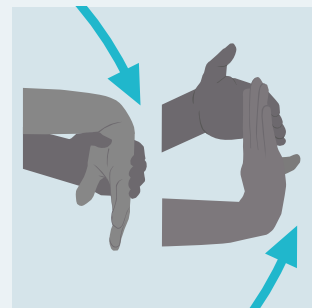
Sevěte ruku v pěst a dbejte, na to, aby byl palec vyrovnaný. Nesmí být schován pod prsty. Pokuste se zvednout ohnuté prsty, dokud neucítíte napětí svalů na hřbetu dlaně. Podržte prsty v této poloze a počítejte do 10. Opakujte 3-5 krát.



Ohněte zápěstí směrem vpravo a vlevo, podržte ruku na každé straně po dobu 10 sekund. Opakujte 3-5 krát.



Držte loket blízko těla a pomalu otáčejte zápěstím směrem nahoru a dolů. Opakujte 3-5 krát.



Uchopte hřbet dlaně a pomalu ohněte zápěstí dolů, pak nahoru, dokud v každé krajní poloze nepocítíte, jak se svaly natahují. Podržte ruku v každé krajní poloze a počítejte do 10. Opakujte 3-5 krát.

ZÓNA 3

Zabraňte bolestem v oblasti krční páteře

Naklánění se dopředu, zkroucení krku nebo pohyby hlavou směrem nahoru a dolů při pohledu na dokumenty ležící na stole a zpět na obrazovku monitoru mohou způsobit napětí v krční a zádové oblasti. Taková situace je nejčastěji způsobena nesprávně umístěným monitorem nebo častým používáním dokumentů ležících na stole. Umístění monitoru ve správné výši přímo před sebou a dokumentů v zorném úhlu na linii pohledu pomáhá snížit vliv nepříznivých faktorů ovlivňujících pohodlí práce.

Doporučení:

- Monitor by měl být umístěn bokem k oknu ve vzdálenosti nejméně 1 metr tak, aby se v něm neodráželo přirozené ani umělé světlo.
- Monitor by měl být umístěn přímo před uživatelem ve vzdálenosti na dosah ruky, cca. 40 - 75 cm od obličeje.
- Horní okraj obrazovky by se měl nacházet na úrovni očí nebo mírně pod.
- Udržujte správnou polohu těla. Mějte hlavu, ramena a boky v přímé linii. Snažte se nenatáčet trup a nenaklánět se směrem k obrazovce.

Doporučené produkty:



Stojany pod monitory



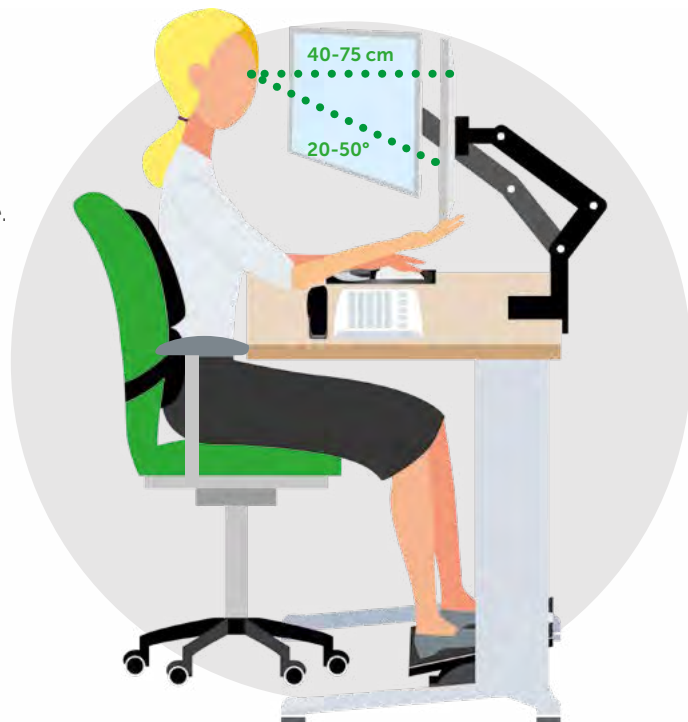
Držáky monitorů



Držáky na dokumenty



Stojany pod notebooky



Zavedte zdravé návyky

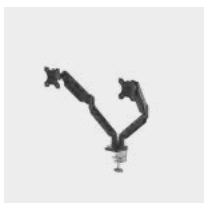
Při práci na počítači dělejte pravidelné přestávky. Po každé hodině práce stačí 5 minut, aby si Vaše oči odpočinuly a abyste uvolnili krční svaly.

? Při výběru držáku monitoru

1 Zvolte velikost monitoru v závislosti na druhu vykonávané práce a požadovaném stupni rozlišení. Větší nemusí vždy znamenat lepší. Čím je monitor větší, tím musí být vzdálenost mezi ním a uživatelem větší.

2 Monitory by měly být umístěny ve stejné výšce v závislosti na potřebách uživatele a velikosti displeje. Pokud značnou část práce (více než 60%) provádíte pouze na jednom monitoru - umístěte ho přímo před sebou a dodatečný monitor vedle něj na straně dominantního oka.

3 Zjistěte, které oko máte dominantní. Z dlani vytvořte trojúhelník tak, aby se Vaše palce navzájem dotýkaly, a aby horní části prstů jedné ruky zakrývaly prsty druhé ruky. Zvolte před vámi určitý objekt a následně na něj nasměrujte trojúhelník z prstů, tak abyste cíl dobře viděli. Zavřete nejprve jedno oko, pak druhé. Objekt by při pohledu jedním okem neměl změnit svou polohu, při pohledu druhým okem by se měl objevit mimo trojúhelníky. Oko, při pohledu kterým daný předmět nezměnil svou polohu, je Vaším dominantním okem.



Držáky monitorů Fellowes Platinum

Plynule nastavitelná ramena pro 1, 2 nebo 3 monitory.

- Technologie s plynovou pružinou umožňuje snadné nastavení výšky a úhlu naklonění monitoru při práci a vzájemné sdílení obsahu obrazovky.
- Konektory USB 3.0 umožňují snadné připojení oblíbených zařízení.
- Intuitivní systém správy kabelů minimalizuje nepořádek.
- Jednoduchý systém upevnění prostřednictvím svorky nebo otvoru v pracovní desce stolu s tloušťkou pracovní desky 2-12 cm (svorka), nebo 2- 9 cm (otvor).
- S certifikátem FIRA zaručujícím, že daný produkt splňuje standardy ergonomie a požadavky právních předpisů.



Držák monitoru Fellowes Platinum
na 1 monitor
Kód: FELFERGARMPLAT1



Držák monitoru Fellowes Platinum
2 ramena vedle sebe
Kód: FELFERGARMPLAT2H



Držák monitoru Fellowes Platinum
2 ramena nad sebou
Kód: FELFERGARMPLAT2V



Držák monitoru Fellowes Platinum
3 ramena vedle sebe
Kód: FELFERGARMPLAT3H

Cvičte v práci Napnuté svaly můžete uvolnit vhodnými cviky



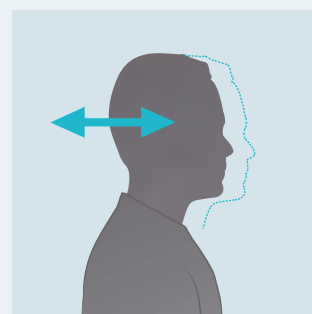
Spojte prsty, narovnejte lokty a zvedněte ruce nad hlavu. Přesouváním ramen dozadu můžete roztáhnout jednu stranu. Podržte ramena v této poloze a počítejte do 10. Opakujte 3-5 krát do obou stran.



Pravou ruku chytte levou těsně nad loktem. Loket jemně zatlačte směrem k levému ramenu, dokud neucítíte jak se svaly natahují. Podržte ramena v této poloze a počítejte do 10. Opakujte 3-5 krát do obou stran.



Spojte prsty a zvedněte ruce nad hlavu. Pomalu se zakloňte, dokud neucítíte jak se svaly natahují. Vydržte v této poloze a počítejte do 10. Opakujte 3-5 krát.



Sedněte si, nebo se postavte vzpřímeně. Bez zvedání brady přesuňte hlavu dopředu a následně dozadu, tak abyste pocítili jak se svaly natahují. Podržte ramena v této poloze a počítejte do 10. Opakujte 3-5 krát.

? Při výběru stojanu pod monitor

1 Ujistěte se, zda je na Vašem stole dostatek místa a zjistěte, v jaké výši musí být obrazovka monitoru. Použitím podstavce pod monitor můžete zvětšit plochu dostupného místa a vytvořit další prostor pro klávesnici nebo notebook.

2 Zvažte velikost/úhlopříčku obrazovky monitoru a velikost jeho nohy (zda se celá vejde na podstavec a zda zaručí jeho stabilitu). Zkontrolujte, zda monitor umožňuje výškové nastavení, pokud ano, v jakém rozsahu. Porovnejte jeho hmotnost s technickou kartou produktu.

3 Zkontrolujte umístění monitoru a druh stolu. Např. zda se jedná o rohový stůl, a zda bude monitor umístěn v jeho rohu. Pro tuto variantu je určen speciální trojúhelníkový podstavec ze série Smart Suites™.

Stojan pod monitor Fellowes HANA™

- Elegantní kovový podstavec s dřevěnými prvky zapadá do interiéru každé kanceláře a domácnosti.
- Zajistí více místa na stole, zvedne obrazovku do výše očí a zmírní napětí svalů, paží a krku.
- Pro monitor s hmotností do 18 kg.
- Možnost výškového nastavení - 3 polohy (10,2 cm, 12,7 cm, 15,3 cm).
- Vybaven 4 porty USB.

☒ Stojan pod monitor Fellowes HANA™ - černý

Kód: FELFERGSTANDMONHANN

☐ Stojan pod monitor Fellowes HANA™ - bílý

Kód: FELFERGSTANDMONHANBL

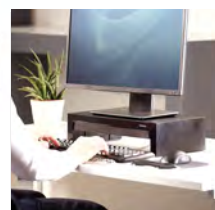


Stojan pod monitor Fellowes Designer Suites™

- Bez problémů zapadne do každého kancelářského prostředí.
- Zvětšuje prostor na stole a umožňuje zvednout monitor do pohodlné výšky.
- Tři výškové nastavení pro optimální regulaci výšky: 110, 130, 150 mm.
- Součástí praktická zásuvka na drobné kancelářské příslušenství.
- Maximální nosnost 18 kg.

Stojan pod monitor Designer Suites

Kód: FELFERGSTANDMONDS

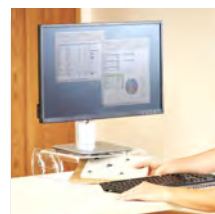


Stojan pod monitor Fellowes Clarity nastavitelný Řada Clarity™

- Minimalistický čirý design zapadne do každého kancelářského prostředí.
- Zvětšuje prostor na pracovním stole a umožňuje zvednout monitor do pohodlné výšky.
- Pět výškových nastavení pro optimální umístění (od 70 do 130 mm).
- S prostorem na uložení dokumentů.
- Materiál tvrzený akryl (tloušťka 5mm).
- Maximální nosnost 10 kg.

Nastavitelný podstavec pod monitor Clarity™

Kód: FELFERGSTANDMONCTA





Stojan na notebook Fellowes HANA™

- Elegantní kovový podstavec pod notebook s dřevěnými prvky dokonale zapadne do moderních interiérů.
- Zvedá monitor do výšky očí, čímž zmírňuje svalové napětí ramen a krku.
- Nastavení výšky od 10,2 do 40,6 cm, úhel sklonu do 45° a úhel natočení 90°.
- Vybaven 4 porty USB.
- Pro notebook do 19" a s hmotností do 4,5 kg.
- Systém organizace kabelů usnadňuje udržování pořádku.

☒ Podstavec pod notebook Hana™ - černý

Kód: FELFERGSTANDNTBHANN

☐ Podstavec pod notebook Hana™ - bílý

Kód: FELFERGSTANDNTBHANBL



Stojan pod notebook Fellowes Clarity™

- Zvedá monitor notebooku, čímž zmírňuje svalové napětí ramen a krku.
- Díky minimalistickému designu dokonale zapadá do každého interiéru.
- Šest různých výškových nastavení v rozsahu od 13,4 do 20,4 cm.
- Pro notebooky s úhlopříčkou do 15" a maximální hmotností do 6 kg.
- Výřezy spodní plochy podporují proudění vzduchu a zabraňují přehřátí.
- Pro použití s externí klávesnicí a myší.

Podstavec pod notebook Clarity™

Kód: FELFERGSTANDNTBCT

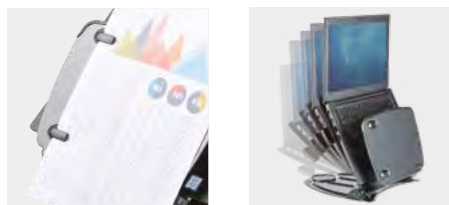


Stojan na notebook Fellowes Professional

- Unikátní vysoce kvalitní kovový podstavec s 10 možnými úhly sklonu v rozsahu od 0° do 64°, 38-254 mm.
- Zabudované 4 porty USB 2.0.
- Kompaktní řešení (možnost složení naplocho).
- Pro notebooky do 17" a s hmotností do 6,8 kg.

Profesionální podstavec pod notebook s USB

Professional Kód: FELFERGSTANDNTBPRO





Držák dokumentů Fellowes HANA™

- Minimalistický kovový držák ze série Hana určený pro formát papíru až A3.
- Posuvná podložka vytváří ergonomickou oblast na psaní.
- Magnetický úchyt pro držení papíru a pomoc při čtení.
- Skrytý zásobník na příslušenství s přístupem k nabíjení zařízení.
- Nosnost až 5 kg.
- Nastavitelná výška i úhel sklonu - 5 poloh: 116, 134, 162, 188, 214 mm.
- Dostupné v černém a bílém provedení.

☒ Držák dokumentů Hana™ - černý

Kód: FELFERGDOCUHOLDHANN

☐ Držák dokumentů Hana™ - bílý

Kód: FELFERGDOCUHOLDHANBL



Držák dokumentů Fellowes Clarity™

- Minimalistický čirý design vhodný do jakéhokoliv prostoru.
- Čelní profilovaná hrana zabraňuje sklouznutí těžších dokumentů.
- Nosnost až 6 kg.
- Nastavitelná výška i úhel sklonu - 6 poloh: 160 mm, 175 mm, 190 mm, 205 mm, 220 mm, 235 mm.
- Určeno pro formát papíru až A3.
- Materiál tvrzený akryl.
- Uspadňuje organizaci věcí na pracovním stole.

Držák dokumentů Clarity

Kód: FELFERGDOCUHOLDCT



Držák dokumentů Fellowes I-Spire

- 5 v1: držák dokumentů, tabulka na psaní, podstavec pod tablet, psací podložka s klipem pod dokumenty, magnetická tabulka na stůl.
- Moderní a stylový design série I-Spire.
- Klip je schopen udržet až 150 listů velikosti A4.
- Lze použít v horizontální i vertikální poloze.
- Dobře vyvážený podstavec zajišťuje spolehlivost a zabraňuje překlopení.

Držák dokumentů I-Spire - černý

Kód: FELFERGDOCUHOLDISPIREN



Filtry na ochranu soukromí PrivaScreen™ - ochraňujte svá citlivá a důvěrná data!

- Dokonale čitelný displej při pohled zepředu - černý displej při pohledu z boku (pod úhlem větším než 30°).
- Chrání displej před poškrábáním a otisky prstů.
- Oboustranné, matná strana pomáhá předcházet odrazům, čímž dodatečně chrání zrak.
- 2 způsoby montáže:
 - Upevňovací systém Quick Reveal Tabs™ usnadňuje připevnění a odstranění filtru.
 - Oboustranné lepicí pásky - neviditelné a odolné připevnění.

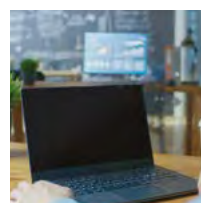
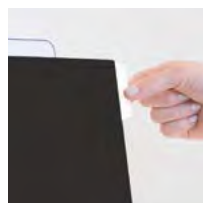


Kód	FELYVA125W9	FELYVA133W1	FELYVA133W9	FELYVA140W9	FELYVA141W1	FELYVA141W9	FELYVA150S3	FELYVA154W1*	FELYVA156W9*	FELYVA170W1*	FELYVA173W9*
Úhlopříčka obrazovky (palce)	12.5"	13.3"	13.3"	14"	14.1"	14.1"	15"	15.4"	15.6"	17"	17.3"
Formát	16:9	16:10	16:9	16:9	16:10	16:9	4:3	16:10	16:9	16:10	16:9
Šířka (mm)	278	287	292	310	305	310	305	332	345	368	382
Výška (mm)	156	179	165	173	191	175	229	208	194	230	214



Kód	FELYVA170S4	FELYVA185W9	FELYVA190S4	FELYVA190W1	FELYVA195W9	FELYVA200W9	FELYVA201W1	FELYVA215W9	FELYVA220W1	FELYVA230W9	FELYVA236W9
Úhlopříčka obrazovky (palce)	17"	18.5"	19"	19"	19.5"	20"	20.1"	21.5"	22"	23"	23.6"
Formát	5:4	16:9	5:4	16:10	16:9	16:9	16:10	16:9	16:10	16:9	16:9
Šířka (mm)	338	410	376	411	433	443	435	476	473	510	521
Výška (mm)	270	230	301	257	237	250	273	268	295	287	294

Kód	FELYVA238W9	FELYVA240W1	FELYVA240W9	FELYVA270W9
Úhlopříčka obrazovky (palce)	23.8"	24"	24"	27"
Formát	16:9	16:10	16:9	16:9
Šířka (mm)	528	518	531	597
Výška (mm)	294	324	298	335



*Lze použít pro notebook i monitor

ZÓNA 4

Pracujte aktivně

Dlouhodobé setrvávání v sedě je zdraví škodlivé. Může zvyšovat riziko infarktu a mozkové příhody, vést k vysokému krevnímu tlaku a k vysoké hladině cholesterolu. Pracoviště pro práci v sedě a ve stoje Fellowes Sit-Stand Lotus™ byla navržena tak, aby splňovala požadavky na ergonomii a umožňovala snadnou obsluhu, široký rozsah nastavení (22 výškových nastavení) a odolnost. Zaručuje pohodlí při práci a zvyšují Vaši fyzickou aktivitu!

Doporučení:

- Během práce nezapomínejte na správnou polohu těla.
- Pohybujte se vždy, kdy je to možné.
- Nezapomeňte na pravidelné 5-minutové přestávky.
- Budte v kontaktu s jinými pracovníky (dobré vztahy zvyšují spokojenost a produktivitu práce).
- Použijte univerzální řešení, pracovní stanice, které umožňují rychlou změnu výškového nastavení (přizpůsobení individuálním potřebám různých zaměstnanců).
- Použijte ergonomická a certifikovaná řešení.

Doporučené produkty:



Pracoviště určená pro práci v sedě a ve stoje



Zavedte zdravé návyky

Maximálně po jedné hodině práce s počítačem vsedě si udělejte přestávku. Změňte nastavení pracovní stanice a pracujte ve stoje ne déle, než 30 minut.

? Doporučený pracovní cyklus při práci v sedě a ve stoje



Pracovní stanice Sit-Stand Lotus

Díky ergonomickému designu a možnosti plynulého nastavení pozice změni Vaše pracoviště na moderní a pohodlnější.

- Systém TriMotion™ zajišťuje stabilitu a široký rozsah nastavení.
- Technologie Smooth Lift Technology™ zajišťuje plynulou změnu výšky pracovní desky stolu v rozsahu do 43 cm.
- Dvě pracovní plochy nabízejí větší uživatelský prostor pro vše potřebné příslušenství.
- Produkt je k dispozici v černé nebo bílé barvě.
- Systém organizace kabelů zajišťuje pohodlnou práci bez ohledu na výškové nastavení plošiny.
- Pracovní stanice je sestavená, stačí ji vybalit a můžete začít pracovat (bez složitých návodů a montáže).
- S certifikátem FIRA.

■ Sit-Stand Lotus™ černá:
Kód: FELFSITSTANDBL

□ Sit-Stand Lotus™ bílá:
Kód: FELFSITSTANDN

TRI
MOTION™

Smooth Lift
TECHNOLOGY™



Držáky pro monitory Fellowes Sit-Stand Lotus

Umožňují umístit monitor do vhodné výšky.

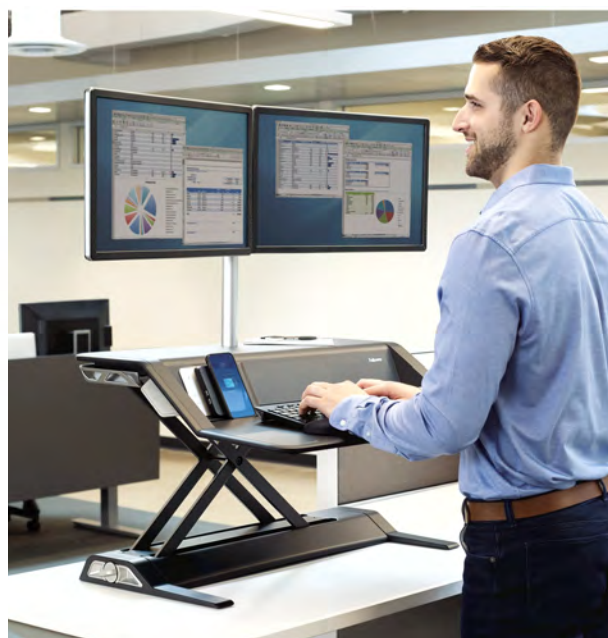
- Umožňují výškové nastavení v rozsahu až 40 cm nad horní pracovní plochu stanice.
- Schopné udržet monitor/monitory s uhlopříčkou až 27" a hmotností do 8 kg (8042801), popřípadě 2 x 5,9 kg (8042901).
- Montážní systém VESA. 75 x 75 nebo 100 x 100



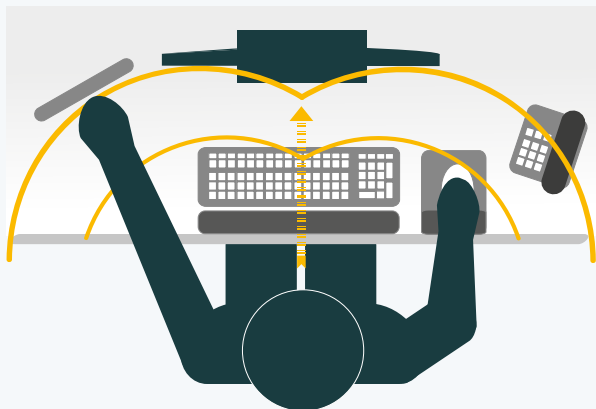
Držák pro jeden monitor
Sit-Stand Lotus
Kód: FELFSITSTANDARM1



Držák pro dva monitory
Sit-Stand Lotus
Kód: FELFSITSTANDARM2



Neutrální zóna dosahu



Ujistěte se, že máte k dispozici dostatek místa pro Vámi prováděnou práci. Pokud máte na stole málo místa, použijte produkty 2 v 1 nebo výrobky, které se dají jeden na druhém stohovat (např. police na dokumenty).

Důležité prvky umísťujte v neutrální zóně dosahu. Jde o zónu, do které se můžete snadno dostat pouhým natažením předloktí. Horní část ruky přitom zůstává v přirozené poloze vedle těla.

