

Fellowes

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

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%

pociťuje
bolesti zad

51%

pociťuje
únavu očí

48%

pociťuje
bolesti krku

27%

pociťuje
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 budoucnosti 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.

Produkty se značkou:



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

Efektům 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.

¹Zpráva 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

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).



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.

Co může udělat zaměstnavatel pro vytvoření pohodlného pracovního prostředí?

Semináře
z ergonomie



Ergonomické
audity



Ergonomické produkty
najdete v této brožuře



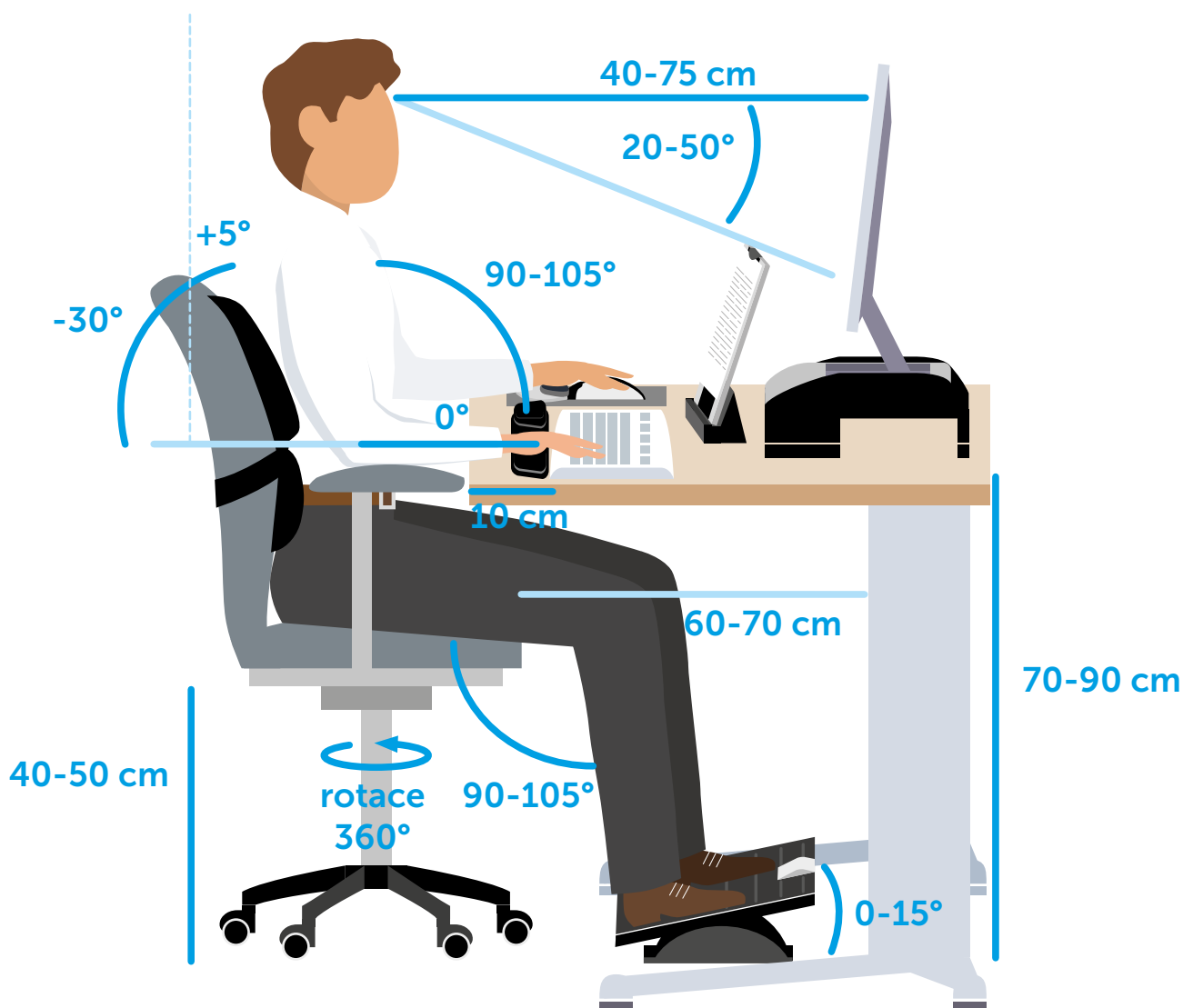
4 Zóny Fellowes

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.



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.

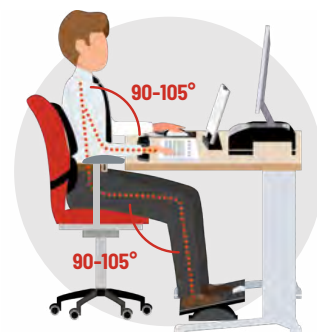
Celkově to může být kolem 10 až 14 hodin denně.

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 kolenou 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 profilované zádové opěrky zaručuje přirozenou podporu bederní oblasti.
- Zkontrolujte, zda máte pod stolem dostatek místa.



Doporučené produkty: podložky pod nohy a opěrky na židle.

Zaveďte zdravé návyky

Nesedíte dlouho v jedné poloze.

Během rozhovoru např. vstaňte a pohybujte se.

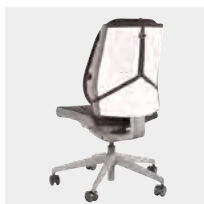
Místo toho, abyste svým kolegům v práci jen odesílali maily, běžte si nimi promluvit.

Zádovalá opěrka Fellowes 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.

Kód: FELFERGBACKSUPPOFIN

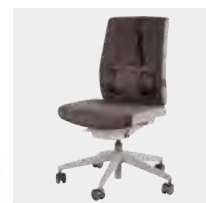


Zádová opěrka Fellowes Profesional

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, 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 pomocí popruhů.

Kód: FELFERGBACKSUPPROFI



PROTECTION THAT LIVES ON
MICROBAN

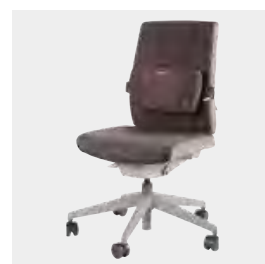


Bederní opěrka Fellowes PlushTouch™

- Unikátní technologie FoamFusion™ poskytne Vaším zádkům 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!

Kód: FELFERGBACKSUPPT



Bederní opěrka Fellowes I-Spire™

- **Pěnová výplň** zajišťuje komfortní oporu.
- Vyrobená z prodyšné síťoviny - zaručuje proudění vzduchu a zvyšuje komfort.
- Nastavitelný pásek s odolnou přezkou umožňuje umístit opěrku tak vysoko, jak je potřeba.
- Snadná montáž bez nutnosti použití nářadí.

Kód: FELFERGBACKSUPISPG

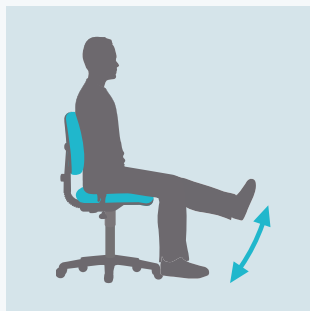


Cvičte v práci

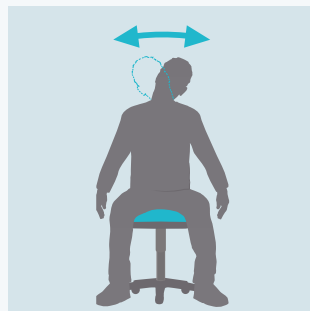
Po každé hodině práce u počítače máte nárok na 5-minutovou přestávku.



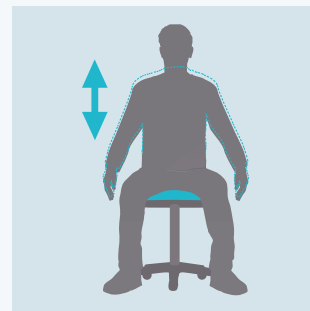
Zvedněte nohu, přitáhněte pak chodidlo a nohu spusťte.
Opakujte 10 krát.



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



Pomalu 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.

Při výběru podložky pod nohy

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...



Podložka pod nohy Fellowes REFRESH

- Podpěra osvěžující chodidla, **ventilační otvory v povrchu usnadňují cirkulaci vzduchu kolem chodidel.**
- Masážní povrch pomáhá při udržení správné polohy chodidel.
- 2 nastavitelné polohy podpěry 95 a 135 mm.
- Plynulé nastavení úhlu náklonu až do 22°.

Kód: FELFREFRESH



Podložka pod nohy Fellowes ENERGISER

Zlepšuje držení těla, oběh krve a pohodlí při práci.

- **Inovativní pryžový masážní povrch** snižuje stres a regeneruje unavená chodidla.
- Nastavitelný úhel náklonu (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.

Kód: FELFENERG



Podložka pod nohy 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.**

Kód: FELFROCKER

Podložka pod nohy 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.

Kód: FELFMICROBAN

PROTECTION THAT LIVES ON
MICROBAN



Podložka pod nohy Fellowes STANDARD

- Ergonomicky navržená podnožka zajišťuje odpočinek a pohodlí.
- Odolná a pevná konstrukce.
- Vyrobená ze 100% recyklovaného plastu.
- Nastavitelná výška (2 polohy: 115 a 155 mm) a úhel náklonu (plynule až 25°).

Kód: FELFSTANDARD



Podložka pod nohy Fellowes CLIMAT CONTROL

Vyhřívání ergonomická podpěra řeší problém "studených chodidel" nutí k aktivnímu sezení. Nohy nejsou ve strnulé poloze, tím podporuje žilní návrat krve k srdečnímu svalu a předchází bolestem zad.

- Režim vyhřívání nebo chlazení vzduchem (vestavěný větrák).
- 2 nastavení teploty s odpovídajícím příkonem 125 W a 250 W, nebo jen chlazení větrákem.
- 3 nastavitelné úhly sklonu 5°, 14° a 20°.
- 2 nastavitelné výšky 127 mm a 152 mm.
- Délka napájecího kabelu 1,25 metru.

Kód: FELFCLIMAT

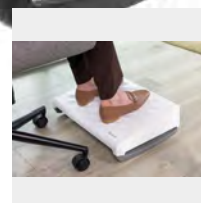


Podložka pod nohy Fellowes BREYTA

- Velká, stabilní plošina zajišťující pohodlné uložení chodidel.
- Jednoduché přestavení tří poloh výšky (79 mm, 116 mm, 126 mm).
- Všechny výrobky Breyta™ jsou vyráběny ze 100% recyklovatelných materiálů.

Kód: FELFCLIMAT

v černé i bílé barvě!



ZÓNA 2

Vyhněte se **bolestem** zápěstí.

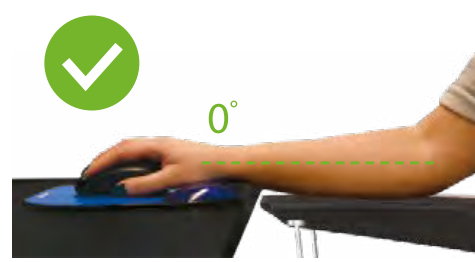
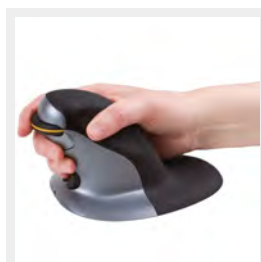
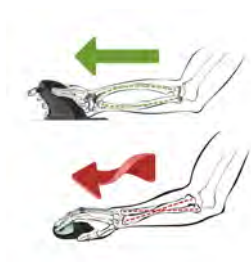
Správné výškové nastavení křesla není při práci na počítači důležité pouze z důvodu udržování správné polohy těla. **Dlouhé hodiny psaní na klávesnici, nebo užívání myši, mohou v případě příliš nízkého nebo příliš vysokého křesla způsobit, že vaše dlaně a zápěstí budou vystaveny dlouhodobému zvýšenému 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 správné 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 použijte externí klávesnici s nastavitelným úhlem sklonu .

Ergonomická vertikální myš Penguin®

- Vertikální design podporuje ergonomickou polohu zápěstí, abyste zabránili jeho namáhání.
- **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.

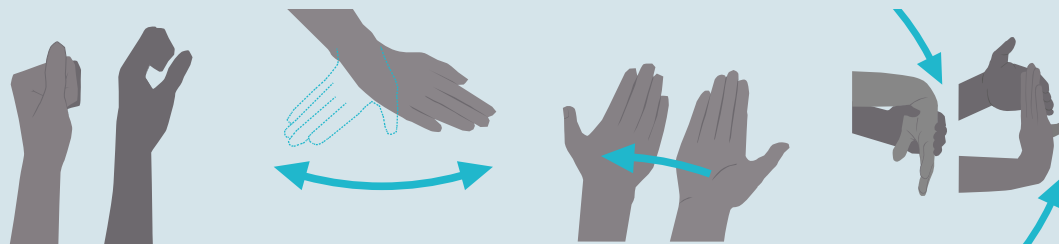


Kód: FELFERGMOPMWLESS



Zaveďte zdravé návyky

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



Doporučené produkty: podložky pod myš, podložky pod klávesnici.

Při práci by měl být úhel mezi dlaní a zápěstím rovný 0°.

Podložky pod klávesnici a myš 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.**



Podložka pod myš

Kód: FELFERGWMPADPFOAMHN



Podložka pod klávesnici

Kód: FELFERGWPADKEYBFOHN



PROTECTION THAT LIVES ON
MICROBAN®

Podložky pod klávesnici a myš 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.



Podložka pod myš

Kód: FELFERGWMPADHB



Podložka pod klávesnici

Kód: FELFERGWPADKEYBHB



PROTECTION THAT LIVES ON
MICROBAN®

Podložky pod myš Fellowes Microban černá

- Kvalitní podložka pod myš, spodní strana s protiskluzovým povrchem zabraňuje posunu podložky. Vhodné do kanceláře i domácnosti.
- **Antimikrobiální povlak MICROBAN®**.



Podložka pod myš

Kód: FELFERGMPADMICN





Podložky pod myš a zápěstí Fellowes CRYSTAL gelové

- Vnější materiál polypropylen, výplň gel.
- Snadno čistitelné, povrch je příjemný na dotek.
- Protiskluzová úprava zabraňuje pohybu podložky na povrchu stolu.

■ Podložky CRYSTAL gelové - černé:



Podložka pod myš

Kód: FELFERGWMPADCRYSN

Podložka pod zápěstí samostatná

Kód: FELFERGWMPADCRYSN



■ Podložky CRYSTAL gelové - modré:



Podložka pod myš

Kód: FELFERGWMPADCRYSB

Podložka pod zápěstí samostatná

Kód: FELFERGWMPADCRYSB

Podložky pod klávesnici a myš Fellowes PlushTouch

- Unikátní technologie **FoamFusion™** poskytuje pohodlnou podporu pro vaše zápěstí.
- Výplňový materiál paměťová pěna.
- Antimikrobiální povlak **MICROBAN®**.



■ Podložky PlushTouch - černé:



Podložka pod myš

Kód: FELFERGWMPADPTN



Podložka pod klávesnici

Kód: FELFERGWMPADKEYBPTN



■ Podložky PlushTouch - modré:



Podložka pod myš

Kód: FELFERGWMPADPTB



Podložka pod klávesnici

Kód: FELFERGWMPADKEYBPTB



Podložka pod myš a zápěstí Fellowes nastavitelná gelová černá

• Používáním podložky pod myš a zápěstí Fellowes nastavitelné gelové předcházíte bolesti zápěstí. Speciální výplňový materiál pomáhá udržet zápěstí ve správné poloze během práce. Vhodné do kanceláře i domácnosti.

• **Možnost nastavení ve 2 pozicích s 10 mm rozdílem výšky a sklonu podložky.**

• Gel se vytvaruje podle ruky a redukuje tlak na zápěstí, tvar podložky pod zápěstí je závislý na síle tlaku ruky a tělesné teplotě, zlepšuje krevní oběh.



Podložka pod myš

Kód: FELFERGWMPADN



Podložka pod myš a zápěstí Fellowes pěnová černá / černošedá

- Protiskluzová úprava, **povrch je příjemný na dotek**, snadno se čistí.
- Tvar podložky pod zápěstí je závislý na síle tlaku ruky a tělesné teplotě, zlepšuje krevní oběh.
- Podložka pod myš zajišťuje dokonalou kvalitu zachycení pohybu kuličkové i optické myši.

■ Podložky pěnové - černé:



Podložka pod myš

Kód: FELFERGWMPADPTN

■ Podložky pěnové - černošedé:



Podložka pod myš

Kód: FELFERGWMPADPTB



Podložka pod židle



RS Office Products

Podložky DURA GRIP® jsou ideální na ochranu podlahy, **při používání kancelářských židlí s kolečky**. Na rozdíl od běžných PVC nebo vinylových podložek jsou ochranné podložky **RS Office Products** absolutně bez zápachu a zcela bez škodlivých nebo toxických látek. Jsou dokonale vhodné pro děti a alergiky.

- **2 typy: pro měkké podlahy zejména koberce a pro tvrdé podlahy.**
- **4 velikosti:** 90x120cm, 110x120cm, 130x120cm, 150x120cm.
- Účinně chrání vaši podlahu před poškozením a typickými znaky

každodenního opotřebení, tloušťka 1,8mm.

■ V nabídce také podložka pro odvod elektrostatického náboje najdete pod označením **Yoga Flat ESD®**.



Podložka pod židle

Kód: RSMATE....+ rozměr



ZÓNA 3

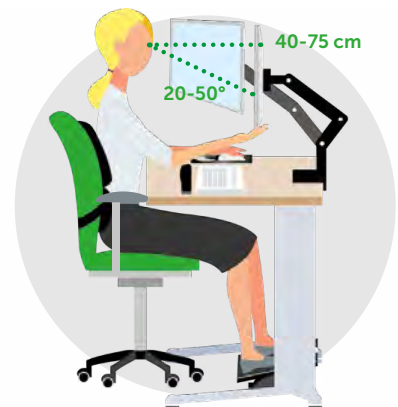
Zabraňte bolestem v oblasti krční páteře

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 na monitory



Držáky na monitory



Držáky na dokumenty



Stojany na notebooky



Privátní filtry na monitor a notebook



Stojany pod počítač a tiskárnu, držáky na klávesnici

Zaveďte 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 stojanu pod monitor

1. Ujistěte se, zda je na Vašem stole dostatek místa a zjistěte, v jaké výši musí být obrazovka monitoru. **Pužitím 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.
3. Zkontrolujte umístění monitoru a druh stolu. Např. zda se jedná o rohový stůl, zda bude monitor umístěn v jeho rohu.

Stojan pod monitor Fellowes HANA™

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

☒ Stojan pod monitor Fellowes HANA™ – černý
Kód: FELFERGSTANDMONHANN

☐ Stojan pod monitor Fellowes HANA™ – bílý
Kód: FELFERGSTANDMONHANBL



Stojan pod monitor Fellowes Designer Suites™

- 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.

Kód: FELFERGSTANDMONDS



Stojan pod monitor Fellowes 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.

Kód: FELFERGSTANDMONCTA



Stojan pod monitor Fellowes OVAL™



- Určen pro LCD a TFT monitory o maximální hmotnosti do 14 kg
- Zajistí více místa na stole, zvedne obrazovku do výše očí a zmírní napětí svalů, paží a krku.
- Možnost regulace výšky podložky v rozsahu 76 až 114 mm.
- Možnost otočení podložky o 45° usnadňuje polohování obrazovky pod libovolným úhlem

Kód: FELFERGSTANDMONOVAL



Stojan pod monitor Fellowes Smart Suites™



- Používáním stojanu pod monitor Fellowes Smart Suites předcházíte bolesti šíje a krční páteře. Umožňuje nastavení monitoru na úroveň očí, čím zmírňuje svalové napětí ramen a krku. Vhodné do kanceláře i domácnosti.
- Určen **pro monitory** či **LCD / TFT monitory do velikosti 21"** a **maximální hmotnosti do 10 kg.**

Kód: FELFERGSTANDMONSS



Stojan pod monitor Fellowes Smart Suites PLUS™



- Určen pro LCD a TFT monitory o maximální hmotnosti do 10 kg.
- V sadě závěsná police na dokumenty a 2 dodatečné kapsy na příslušenství.
- Možnost regulace výšky, 3 pozice: 100, 115, 130 mm.
- Antiskluzové gumové nožičky.

Kód: FELFERGSTANDMONPLSS



Stojan pod monitor Fellowes Office Suites STANDARD™



- Umožňuje postavení velkých standardních monitorů nebo monitorů LCD/TFT o maximální hmotnosti do 36 kg.
- Možnost regulace výšky - 5 pozic od 10 k 15 cm příslušenství.
- Možnost uložení klávesnice nebo notebooku pod stojan.
- Dodatečná zásuvka na tužky, obálky, dokumenty atd.

Kód: FELFERGSTANDMONSTOS



Stojan pod monitor Fellowes STANDARD™



- Usnadňuje organizaci pracovního prostoru.
- Zajišťuje více místa na stole, zvedne obrazovku do výše očí a zmírní napětí svalů, paží a krku.
- Určen pro monitory či LCD / TFT monitory o maximální hmotnosti 27 kg.
- Možnost regulace výšky - **3 různé pozice 50 mm až 102 mm.**
- **Ze 100% je vyroben z recyklovaných materiálů.**

Kód: FELFERGSTANDMONST



Stojan pod monitor Fellowes PREMIUM™



- Usnadňuje organizaci pracovního prostoru.
- Určen pro monitory či LCD / TFT monitory o maximální hmotnosti 36 kg.
- Tři sady vzpěr umožňují nastavení pěti různých výšek stojanu: 64 až 165 mm.
- **Ze 100% je vyroben z recyklovaných materiálů.**
- **Odolná plastová základna.**

Kód: FELFERGSTANDMONPR



Stojan pod monitor Fellowes PREMIUM PLUS™



- Určen pro LCD a TFT monitory o maximální hmotnosti do 36 kg.
- Tři sady vzpěr umožňují nastavení pěti různých výšek stojanu: 64 až 165 mm.
- **Ze 100% je vyroben z recyklovaných materiálů.**
- **Vysouvací zásuvka na dokumenty.**

Kód: FELFERGSTANDMONPRP



Stojan pod monitor Fellowes BREYTA™



- Série BREYTA™, moderní a minimalistický design. **Všechny výrobky Breyta™ jsou vyráběny ze 100% recyklovatelných materiálů.**
- Určen pro LCD a TFT monitory do maximální hmotnosti do 15 kg.
- **možnost regulace výšky, 3 pozice: 82, 116, 151 mm.**
- součástí je i zásuvka na drobné kancelářské příslušenství, s přístupem k nabíjecímu kabelu, kompaktní konstrukce, která se snadno přepravuje, nastavuje, upravuje a uchovává.



☒ Stojan pod monitor Fellowes BREYTA™ - černý
Kód: FELFERGSTANDNBRN

☐ Stojan pod monitor Fellowes BREYTA™ - bílý
Kód: FELFERGSTANDNBRBL





Stojan na notebook Fellowes HANA™

- **Elegantní kovový podstavec pod notebook s dřevěnými prvky** dokonale zapadne do moderních interiérů.
- Zvedá monitor do výšky očí, čím zmírňuje svalové napětí ramen a krku.
- Nastavení výšky od 10,2 do 40,6 cm, nastavení úhlu náklonu +/- 45° a rotace +/- 45°.
- Vybaven 4 porty USB.
- Pro notebook do 19" a s hmotností do 4,5 kg.

☒ Stojan pod notebook Hana™ - černý

Kód: FELFERGSTANDNTBHANN

☐ Stojan pod notebook Hana™ - bílý

Kód: FELFERGSTANDNTBHANBL



Stojan pod notebook Fellowes Clarity™

- Zvedá monitor notebooku, čím 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.

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. Pro notebooky do 17" a s hmotností do 6,8 kg.
- **Kompaktní řešení (možnost složení naplocho). Dodáváme včetně držáku na dokumenty.**

Kód: FELFERGSTANDNTBPRO



Stojan na notebook Fellowes I-Spire™

- **Moderní a stylový design. Série i-Spire™.**
- Pro notebooky do velikosti 17". Maximální hmotnost laptopu do 6 kg.
- Zakřivení podstavce chrání notebook před přehřátím.

☐ Stojan pod notebook I-Spire™ - černý

Kód: FELFERGSTANDNTBISP

☒ Stojan pod notebook I-Spire™ - bílý

Kód: FELFERGSTANDNTBISPBL



Stojan na notebook Fellowes Designer Suites™



- Výškové nastavení ve 4 variantách, pro notebooky do velikosti 17".
- Maximální hmotnost notebooku do 11,3 kg.
- Rozsah nastavení výšky: 8,8 - 18,4 cm. Rozsah úhlu: až 30 °.
- Stabilizační přední hrana zabraňuje sklouznutí notebooku ze stojanu.
- **Větrací otvory zabraňují přehřátí notebooku.**

Kód: FELFERGSTANDNTBDS



Stojan na notebook Fellowes I-Spire QUICK LIFT™



- **Moderní a stylový design. Série i-Spire™. Ideální při přenášení.**
- Pro notebooky do velikosti 17". Maximální hmotnost laptopu do 6 kg.
- Výřez zajišťující maximální chlazení, možnost nastavení úhlu a výšky, 7 pozic.

☐ Stojan pod notebook I-Spire QUICK LIFT™ - černý

Kód: FELFERGSTANDNTBQSPN

☒ Stojan pod notebook I-Spire QUICK LIFT™ - bílý

Kód: FELFERGSTANDNTBQSPBL



Stojan na notebook Fellowes Hylyft™



- **Lehká konstrukce z materiálu HYLITE®.**
- Minimalistický designový stojan pro notebooky do velikosti 18" a hmotnosti do 4 kg.
- Snadné výškové nastavení základny - 6 poloh.
- **Perfektní pro přenášení - základna stojanu může být složena naplocho. Tloušťka po složení jen cca 6 mm. Vybaveno pouzdrem, v černé barvě, pro uložení základny. Pouzdro lze poté použít jako podložku pod myš.**

Kód: FELFERGSTANDNTBHY



Stojan na notebook Fellowes Office Suites™



- Klasický, moderní stojan pro notebooky do velikosti 15" s velkou základnou.
- Možnost nastavení úhlu v šesti pozicích.
- Maximální hmotnost laptopu do 6 kg, možnost nastavení úhlu v šesti pozicích.
- **Protiskluzový povrch brání sesunutí notebooku.**

Kód: FELFERGSTANDNTBOS





Stojan na notebook Fellowes BREYTA™

- Série BREYTA™, moderní a minimalistický design. **Všechny výrobky Breyta™ jsou vyráběny ze 100% recyklovatelných materiálů.**
- Pro notebooky do velikosti 14".
- **Sklopné přední nožky poskytují možnost rychlé a snadné volby až 12 výškových nastavení.**
- Perfektně se hodí pro flexibilní práci na různých místech - možnost složení podstavce na plocho.



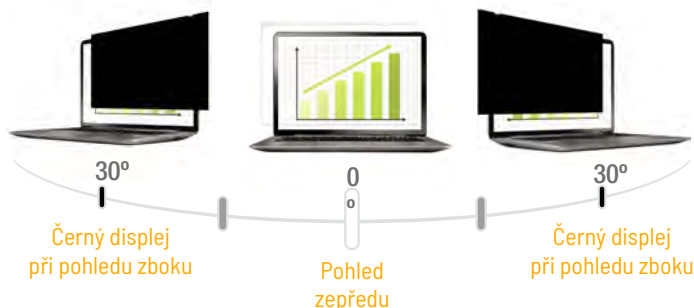
☒ Stojan na notebook Fellowes BREYTA™ - černý
Kód: FELFERGSTANDBRN

☐ Stojan na notebook Fellowes BREYTA™ - bílý
Kód: FELFERGSTANDBRBL



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

- **Dokonale čitelný displej při pohled zepředu - černý displej při pohledu zboku** (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.
 - Oboustranně lepicí pásky - neviditelné a odolné připevnění.



Kód	FELYVA133W9	FELYVA141W1	FELYVA156W9	FELYVA190S4	FELYVA215W9	FELYVA220W1	FELYVA230W9	FELYVA238W9
Úhlopříčka obrazovky (palce)	13,3"	14,0"	15,6"	19"	21,5"	22,0"	23,0"	23,8"
Formát	16:9	16:9	16:9	5:4	16:9	16:10	16:9	16:9
						FELYVA240W1	FELYVA240W9	FELYVA270W9
						24,0"	24,0"	27"
						16:10	16:9	16:9

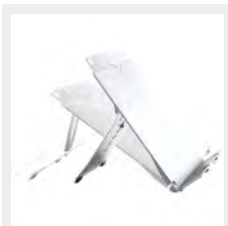
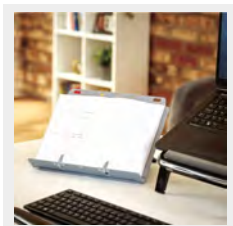


Držák dokumentů Fellowes HANA™

- 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.

☒ Držák dokumentů Hana™ - černý
Kód: FELFERGDOCUHOLDHANN

☐ Držák dokumentů Hana™ - bílý
Kód: FELFERGDOCUHOLDHANBL



Držák dokumentů Fellowes Booklift™

- Vhodné do kanceláře i domácnosti. 9 možných poloh náklonu. Usnadňuje organizaci věcí na pracovním stole.
- Učeno pro dokumenty až o 250 listech nebo knihy o velikosti do 400 listů.
- Nosnost až 4,5 kg.
- 2 pohyblivé klipy drží okraje knihy a zabraňují pohybu stránek.

Kód: FELFERGDOCUHOLDBOOK

Držák dokumentů Fellowes Clarity™

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

Kód: FELFERGDOCUHOLDCT



Držák dokumentů Fellowes s pravítkem

- Součástí je speciální pravítko, které usnadňuje práci s dokumenty.
- Vybaven klipsem, který udrží až 125 listů velikosti A4ů.

Kód: FELFERGDOCUHOLDPOINT



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.
- Nezapomeňte na pravidelné 5-minutové přestávky.
- Buďte v kontaktu s jinými pracovníky (dobré vztahy zvyšují spokojenost a produktivitu práce).
- Používejte univerzální řešení, pracovní stanice, které umožňují rychlou změnu výškového nastavení (přizpůsobení individuálním potřebám různých zaměstnanců).
- Používejte ergonomická a certifikovaná řešení.

Doporučené produkty:

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.
- 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.

- ☒ Sit-Stand Lotus™ černá
Kód: FELFSITSTANDBL
- ☐ Sit-Stand Lotus™ bílá
Kód: FELFSITSTANDN



Zaveďte 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.

② Doporučený pracovní cyklus při práci v sedě a ve stoje



45 minut v sedící pozici



15 minut ve stojící pozici



5 minut přestávka



Držáky pro monitory Fellowes Sit-Stand Lotus

Umožňují umístit monitor do vhodné výšky.

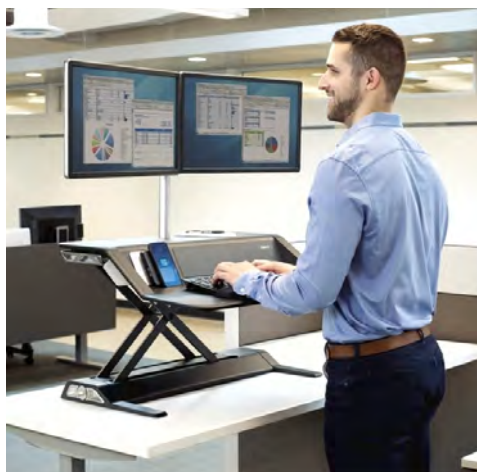
- Umožňují výškové nastavení v rozsahu až 40 cm nad horní pracovní plochu stanice.
- Schopné udržet monitor/monitory s uhlopříčkou až 27" a hmotností do 8 kg (8042801), popřípadě 2 x 5,9 kg.
- Montážní systém VESA. 75 x 75 nebo 100 x 100.



Držák pro jeden monitor
Kód: FELFSITSTANDARM1



Držák pro dva monitory
Kód: FELFSITSTANDARM2



Doplňková sekce k ergonomii: Čistící prostředky do kanceláře

Dbejte na čistotu svého pracovního prostředí - **kvalitní čistící prostředky pro IT značky Fellowes**.

Potřebujete odstranit nečistoty na klávesnici, prach usazený v útrokách stolního počítače, vyčistit obrazovku ?



Stlačený vzduch Fellowes na čištění, použití v libovolné poloze 200 ml

- **Vzduchový čistič na čištění klávesnic počítačů a notebooků, tiskáren a dalších elektronických zařízení** - odstraňuje prach a nečistoty z těžko přístupných míst. Lze použít v libovolném úhlu (360°).

Kód: FELFERGCLEARAIRNV



Stlačený vzduch Fellowes na čištění 350 ml

- Vzduchový čistič na čištění klávesnic počítačů a notebooků, odstraňuje prach a nečistoty z těžko přístupných míst. Bez plynů HFC, šetrný k ozonové vrstvě.

Kód: FELFERGCLEARAIR



Utěrky Fellowes na obrazovky monitorů

- Vlhčené ubrousky určené k čištění obrazovek, skleněných ploch skenerů, počítačů PDA, filtry monitorů, monitory CRC, TFT/LCD, notebooků i smartphonu. Dóza obsahuje 100 ks vlhčených biologicky rozložitelných utěrek na čištění obrazovek. Nezanechávají šmouhy, mají antistatické vlastnosti, neobsahují alkohol a jsou dermatologicky testované. Šetrné k životnímu prostředí.

Kód: FELFERGCLEARWSM



Sprej Fellowes na čištění monitorů 250 ml

- Roztok čistí skleněné plochy skenerů, filtry monitorů, monitory CRC, TFT/LCD atd. Obsah alkoholu méně než 1% - nijak neškodí povrchům.

Kód: FELFERGCLEARSPR

Fellowes **čistící sada** na obrazovky

- Sada obsahuje vše, co potřebujete k vyčištění obrazovky vašeho zařízení: **120 ml čističe obrazovky a měkkou utěrku z mikrovlákna.**

Určeno k šetrnému odstranění nečistot a prachu ze skleněných povrchů skenerů, chytrých telefonů, tabletů, monitorů nebo obrazovek notebooků.

Kód: FELFERGCLEARSCRKIT