

Fellowes®

Ergonomické pomůcky
do kanceláře



POZNÁMKY

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

Aktualizováno: 8/2025

OBSAH

Zdraví při sedavém zaměstnání

- Pracujte zdravěji, žijte lépe.

Zóna 1: Zabraňte bolestem zad a nohou

- Bederní a zádové opěrky
- Podsedáky
- Podložky pod nohy

Zóna 2: Zabraňte bolestem zápěstí

- Podložky pod zápěstí
- Podložky pod myš a klávesnici
- Držáky klávesnice a myši

Zóna 3: Zabraňte bolestem krční páteře

- Stojany a držáky na monitory/notebooky/PC
- Držáky dokumentů
- Privátní filtry na monitor a notebook

Zóna 4: Pracujte efektivně

- Pracovní stanice

Doplňkový sortiment

- Čisticí prostředky do kanceláře
- Organizéry a chrániče kabeláže

Zdraví při sedavém zaměstnání

Metoda 4 Zón™ přináší efektivní způsob, jak optimalizovat pracoviště a předejít zdravotním problémům spojeným s dlouhodobým sezením.

Díky správnému nastavení ergonomických prvků v kanceláři podpoříte zdraví, zvýšíte komfort při práci a zlepšíte svoji produktivitu.

ZÓNA 1

Zabraňte bolesti
zad a nohou



ZÓNA 2

Zabraňte bolest
zápěstí



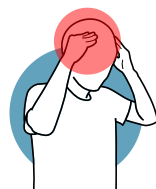
ZÓNA 3

Zabraňte bolest
krční oblasti

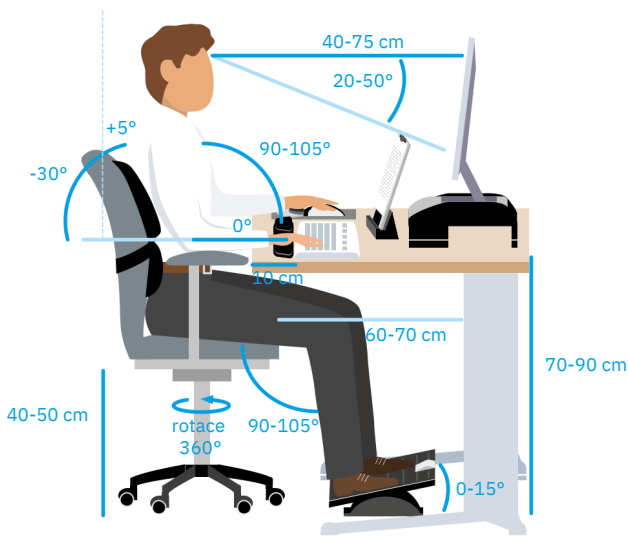


ZÓNA 4

Pracujte aktivně



Drobné změny, velký rozdíl pro vaše zdraví!



Zdraví při sedavém zaměstnání

97%

administrativních
pracovníků



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



60%

administrativních pracovníků
pociťuje bolesti **zad.**



51%

administrativních pracovníků
pociťuje únavu **očí.**



48%

administrativních pracovníků
pociťuje bolesti **krku.**



27%

administrativních pracovníků
pociťuje bolesti **zápěstí.**

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

Výhody aplikace ergonomických zásad

Pro zaměstnance

- prevence zdravotních komplikací
- komfort a pohodlí při práci
- snížení pocitu únavy a stresu
- zvýšení produktivity



Pro zaměstnavatele

- zvýšení produktivity zaměstnanců
- snížení absence pracovníků způsobené zdravotními problémy
- splnění legislativních požadavků
- pozitivní vliv na zaměstnaneckou spokojenost a loajalitu



Zóna 1: Zabraňte bolestem zad a nohou

Administrativní pracovníci v Evropě tráví až 14 hodin denně sezením. Nesprávné sezení bez opory nohou a zad může způsobit špatný krevní oběh, otoky, bolesti zad a únavu. Správná poloha těla je klíčem k prevenci těchto problémů.

Doporučení:

- Vyberte si nastavitelnou židli se stabilní základnou a područkami.
- Sedíte tak, aby ruce svíraly pravý nebo mírně tupý úhel a nohy byly ohnuté v úhlu 90-105°.
- Chodidla mějte na podlaze, případně použijte podnožku.
- Mezi kolena a sedadlem ponechte mezeru.
- Opírejte se celými zády, ideálně s bederní opěrkou.
- Ujistěte se, že máte pod stolem dostatek místa.
- Střídejte polohy, pravidelně vstávejte a hýbejte se.



Zádové opěrky

Název produktu	Back Angel	Comfort Breyta	Profesional
Kód zboží	FELFERGBACKSUPANG	FELFERGBACKSUPBR	FELFERGBACKSUPPROFI
Materiál	Prodyšná síťovina	100% recyklovaný, pěna	Paměťová pěna
Vlastnosti	7 výškových pozic	Snadné a pevné uchycení	Antibakteriální úprava MICROBAN™



Zóna 1: Zabraňte bolestem zad a nohou

Bederní opěrky

Název produktu	Breyta	I-spire	PlushTouch
Kód zboží	FELFERGBACKSBR	● FELFERGBACKSUPISPN ● FELFERGBACKSUPISPG	FELFERGBACKSUPPT
Materiál	100% recyklovaný, paměťová pěna	Prodyšná síťovina	Paměťová pěna, gelové korálky
Vlastnosti	Snadná montáž, všestranné použití	Šedé a černé provedení	Technologie FoamFusion™ - vhodná i do autosedaček
			

Podsedačky

Název produktu	Wedge Breyta	Comfort Breyta
Kód zboží	FELFERSEATWBR	FELFERSEATBR
Materiál	Paměťová pěna	Paměťová pěna
Vlastnosti	Výřez na kostrč pomáhá snižovat tlak na páteř	Výřez na kostrč pomáhá snižovat tlak na páteř
		

Zóna 1: Zabraňte bolestem zad a nohou

Název produktu	Profesional síťovaná	Smart Suites Slimline
Kód zboží	FELFERGBACKSUPPROFIN	FELFERGBACKSUPSL
Materiál	Prodyšná síťovina	Paměťová pěna
Vlastnosti	Upínací systém Tri-Tensioning	Příjemná měkká látka, úzký profil produktu



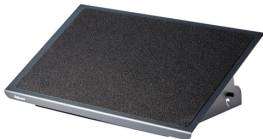
Podložky pod nohy

Název produktu	Breyta	Breyta pěnová	Energizer
Kód zboží	● FELFBRN ○ FELFBRBL	FELFBR	FELFENERG
Materiál	Plast	Textilie	Plast
Vlastnosti	3 výškové pozice	Možnost kolébání	3 výškové pozice, možnost kolébání



Zóna 1: Zabraňte bolestem zad a nohou

Název produktu	HANA LT	Heavy Duty Professional	Microban
Kód zboží	● FELFHANLTN ○ FELFHANLTBL	FELFHDPROF	FELFMICROBAN
Materiál	Kov, plast	Ocel	Plast
Vlastnosti	2 výškové pozice, nastavení úhlu náklonu	Pevná konstrukce, protiskluzový povrch	Antibakteriální úprava MICROBAN™, 3 výškové pozice, nastavení úhlu náklonu



Název produktu	Refresh	Rocker	Standard
Kód zboží	FELFREFRESH	FELFROCKER	FELFSTANDARD
Materiál	Plast	Plast	Plast
Vlastnosti	2 výškové pozice, nastavení úhlu náklonu	Možnost kolébání	2 výškové pozice, nastavení úhlu náklonu



Zóna 2: Zabraňte bolestem zápěstí

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 ve správné poloze.



Doporučení:

- Udržujte předloktí rovnoběžně s pracovní deskou stolu tak, aby s pažemi svíralo úhel 90-105°. Dlaně držte na úrovni nebo mírně pod úroveň 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°.
- Při dlouhodobé práci na notebooku používejte externí klávesnici s nastavitelným úhlem sklonu.

Podložky pod zápěstí

Název produktu	CRYSTAL gelová
Kód zboží	● FELFERGWPADCRYSTN ● FELFERGWPADCRYSTB ● FELFERGWPADCRYSTP
Materiál	Polypropylen, gel
Vlastnosti	Gel se vytvaruje podle ruky a redukuje tlak na zápěstí.



Zóna 2: Zabraňte bolestem zápěstí

Podložky pod myš a zápěstí

Název produktu	Basic
Kód zboží	● FELFERGMPADN ● FELFERGMPADB ● FELFERGMPADAG
Materiál	Polyester
Vlastnosti	Spodní strana je pěnová s protiskluzovou úpravou.
	

Název produktu	CRYSTAL gelová
Kód zboží	● FELFERGWMPADCRYSTN ● FELFERGWMPADCRYSTB ● FELFERGWMPADCRYSTP
Materiál	Polypropylen, gel
Vlastnosti	Gel se vytvaruje podle ruky a redukuje tlak na zápěstí.
	

Zóna 2: Zabraňte bolestem zápěstí

Název produktu	Pěnová	Health-V pěnová Microban Lycra
Kód zboží	● FELFERGWMPADFOAMN ● FELFERGWMPADFOAMG	FELFERGWMPADPFOAMHN
Materiál	Textilie, paměťová pěna	Textilie, paměťová pěna
Vlastnosti	Tvar podložky je závislý na síle tlaku ruky a tělesné teplotě, zlepšuje krevní oběh	Paměťová pěna udrží tělesné teplo, antibakteriální povrch MICROBAN™
		
		

Název produktu	PlushTouch	Nastavitelná gelová
Kód zboží	● FELFERGWMPADPTN ● FELFERGWMPADPTB	FELFERGWMPADN
Materiál	Textilie, paměťová pěna	Textilie, gel
Vlastnosti	Technologie FoamFusion™ poskytuje pohodlnou podporu, antibakteriální povrch MICROBAN™	Nastavení ve 2 pozicích s 10 mm rozdílem výšky a sklonu podložky
		
		

Zóna 2: Zabraňte bolestem zápěstí

Podložky pod myš

Název produktu	Microban
Kód zboží	● FELFERGMPADMICN ● FELFERGMPADMICB ● FELFERGMPADMICAG
Materiál	Polypropylen
Vlastnosti	Antimikrobiální vrstva MICROBAN™ 

Podložky pod klávesnici

Název produktu	PlushTouch	Pěnová
Kód zboží	● FELFERGWPADKEYBPTN ● FELFERGWPADKEYBPTB	● FELFERGWPADKEYBFOAMN ● FELFERGWPADKEYBFOAMB
Materiál	Polypropylen, paměťová pěna	Textilie, paměťová pěna
Vlastnosti	Technologie FoamFusion™ poskytuje pohodlnou podporu, antibakteriální povrch MICROBAN™ 	Tvar podložky je závislý na síle tlaku ruky a tělesné teplotě, zlepšuje krevní oběh 

Zóna 2: Zabraňte bolestem zápěstí

Název produktu	Nastavitelná gelová	Health-V CRYSTAL gelová Microban	Health-V pěnová Microban Lycra
Kód zboží	FELFERGWPADKEYBN	FELFERGWPADKEYBHN	FELFERGWPADKEYBFOHN
Materiál	Polyester, gel	Polypropylen, gel	Textilie, paměťová pěna
Vlastnosti	Nastavení ve 2 pozicích s 10 mm rozdílem výšky	Antimikrobiální vrstva MICROBAN™	Antimikrobiální vrstva MICROBAN™, odolný potah Lycra®



Držáky klávesnice a myši

Název produktu	Fellowes	Office Suites
Kód zboží	FELFERGSTANDKEYB	FELFERGSTANDKEYBOS
Materiál	Plast	Plast
Vlastnosti	Nastavitelná výška – 3 možné polohy	Instalace ve 3 různých výškách



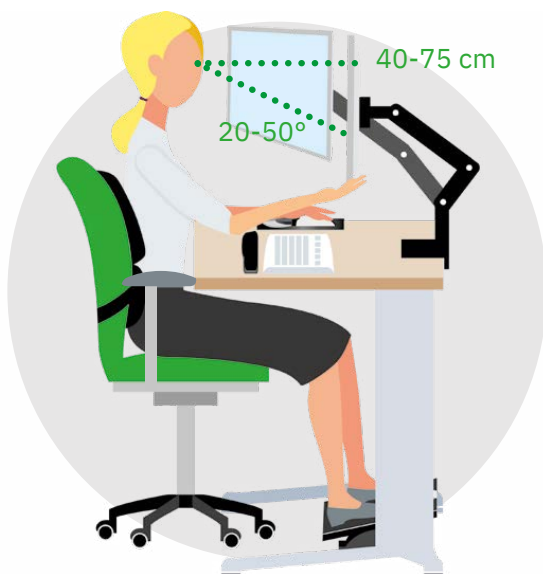
Zóna 3: Zabraňte bolestem šíje a krční páteře

Při práci u stolu může nesprávné umístění monitoru nebo časté nahlížení do dokumentů na ploše způsobovat napětí v krku a zádech. Ergonomické umístění monitoru přímo před sebou a dokumentů v zorném poli výrazně zvyšuje pohodlí a předchází fyzické zátěži.



Doporučení:

- Umístěte monitor přímo před sebe, ve vzdálenosti 40–75 cm.
- Horní okraj obrazovky by měl být v úrovni očí nebo mírně pod ní.
- Monitor by měl být alespoň 1 metr od okna, ideálně bokem k němu, aby se zabránilo odleskům.
- Sedte rovně – hlava, ramena a boky by měly být v jedné linii.
- Nenaklánějte se k obrazovce ani netočte trupem.



Zóna 3: Zabraňte bolestem šíje a krční páteře

Stojany na monitory



Zajišťují ideální výšku obrazovky, podporují správné držení těla a předcházejí bolestem zad a krku, umožňují zvětšení pracovní plochy.

Držáky na monitory



Umožňují flexibilní nastavení monitoru i více obrazovek a zároveň uvolňují místo na pracovním stole.

Stojany pod PC



Zajišťují optimální umístění počítače, podporují lepší proudění vzduchu, chlazení a přispívají k lepší organizaci pracovního prostoru.

Stojany na notebooky



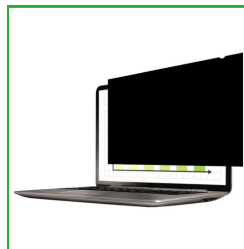
Zvedají notebook do úrovně očí a ve spojení s externí klávesnicí zvyšují ergonomii práce i přehlednost.

Držáky na dokumenty



Udržují tištěné materiály přehledně ve zorném poli, čímž předcházejí bolestem za krkem a pomáhají udržet pořádek na stole.

Privátní filtry



Chrání citlivá data před nechtěnými pohledy z okolí a zvyšují bezpečnost práce ve sdílených nebo veřejných prostorách.

Zóna 3: Zabraňte bolestem šíje a krční páteře

Stojany pod monitor



Clarity nastavitelný

FELFERGSTANDMONCTA



Designer Suites

FELFERGSTANDMONDS



HANA LT

● FELFERGSTANDMHANN
○ FELFERGSTANDMHANBL



Office Suites STANDARD

FELFERGSTANDMONSTOS



OVAL

FELFERGSTANDMONOVAL



**PREMIUM
PREMIUM PLUS**

FELFERGSTANDMONPR
FELFERGSTANDMONPRP



**Smart Suites
Smart Suites PLUS**

FELFERGSTANDMONSS
FELFERGSTANDMONPLSS



STANDARD

FELFERGSTANDMONST

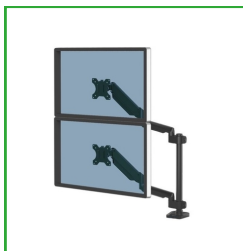
Zóna 3: Zabraňte bolesť šije a krčnej páteře

Držáky na monitory



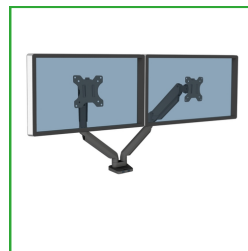
Platinum

FELFERGARMPLAT1



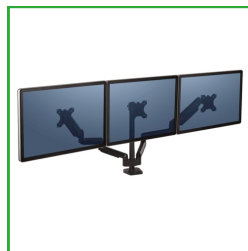
**Platinum 2 ramena
nad sebou**

FELFERGARMPLAT2V



**Platinum 2 ramena
vedle sebe**

FELFERGARMPLAT2H



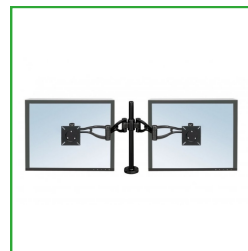
**Platinum 3 ramena
vedle sebe**

FELFERGARMPLAT3H



Profesional

FELFERGARMPROFI



Profesional 2 ramena

FELFERGARMPROFIDUAL

Stojany pod počítač



Premium

FELFERGSTANDPC

Zóna 3: Zabraňte bolestem šíje a krční páteře

Stojany na notebook



BREYTA

- FELFERGSTANDBRN
- FELFERGSTANDBRBL



Clarity

FELFERGSTANDBCT



Designer Suites

FELFERGSTANDBDS



HANA LT

- FELFERGSTANDNHANN
- FELFERGSTANDNHANBL



Hylift

FELFERGSTANDBHY



QUICK LIFT

- FELFERGSTANDBQSPN
- FELFERGSTANDBQSPBL



Office Suites

FELFERGSTANDBOS

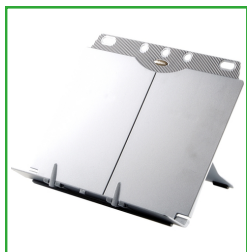


Professional

FELFERGSTANDBPRO

Zóna 3: Zabraňte bolestem šíje a krční páteře

Držáky na dokumenty



Booklift

FELFERGDOCUHOLDBOOK



Clarity

FELFERGDOCUHOLDCT



Office Suites s podložkou

FELFERGDOCUHOLDOS



S pravítkem

FELFERGDOCUHOLDPOINT

Privátní filtry na monitor a notebook

Diskrétní, bezpečné, pohodlné.

Zajistěte si soukromí při práci – ať už v kanceláři, na cestách nebo doma. Privátní filtr na monitor zabraňuje nechtěnému pohledu z boku a chrání tak citlivá data před zvědavými pohledy.

- **Ochrana soukromí** – Obsah obrazovky je viditelný pouze z přímého úhlu. Pro okolí zůstává displej tmavý.
- **Pohodlné použití** – Filtr jednoduše připevníte a můžete ho kdykoli sejmut.
- **Široká nabídka velikostí** – Nabízíme filtry pro různé úhlopříčky a poměry stran, a to jak pro notebooky, tak pro stolní monitory.
- **Snižuje odlesky** a únavu očí.
- **Chrání obrazovku** před poškrábáním.

Vyberte si z naší nabídky ten pravý filtr přesně pro váš model zařízení.



Zóna 4: Pracujte efektivně

Dlouhodobé sezení škodí zdraví – zvyšuje riziko infarktu, způsobuje vysoký tlak i další komplikace. Ergonomická pracovní stanice Fellowes Sit-Stand Lotus™ umožňuje snadné střídání poloh a široké možnosti nastavení pro zdravější pracovní prostředí.



Doporučení:

- Během práce nezapomínejte na správnou polohu těla.
- Používejte univerzální řešení, pracovní stanice, které umožňují rychlou změnu výškového nastavení (přizpůsobení individuálním potřebám různých zaměstnanců).
- Používejte ergonomická a certifikovaná řešení.



Zóna 4: Pracujte efektivně

Pracovní stanice Sit-Stand Lotus

● FELFSITSTANDBL ○ FELFSITSTANDN

Díky ergonomickému designu a možnosti plynulého nastavení pozice změnit 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.
- Dvě pracovní plochy nabízejí větší uživatelský prostor pro veškeré potřebné příslušenství.
- Systém organizace kabelů zajišťuje pohodlnou práci bez ohledu na výškové nastavení plošiny.



Držáky pro monitory Fellowes Sit-Stand Lotus

- 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, popřípadě 2 x 5,9 kg.
- Montážní systém VESA 75 x 75 nebo 100 x 100.



Držák pro jeden monitor

FELFSITSTANDARM1



Držák pro dva monitory

FELFSITSTANDARM2

Doplňkový sortiment

Čistící prostředky do kanceláře



Stlačený vzduch

Vzduchový čistič klávesnic počítačů a notebooků, tiskáren a dalších elektronických zařízení. Odstraňuje prach a nečistoty z těžko přístupných míst.

200 ml: FELFERGCLEARAIRNV
350 ml: FELFERGCLEARAIR
400 ml: FELFERGCLEARAIR4



Utěrky na obrazovky monitorů

Vlhčené ubrousky určené k čištění obrazovek, skleněných ploch skenerů, filtrů monitorů, notebooků i smartphonů.

FELFERGCLEARWSM



Sprej na čištění monitorů

Roztok k čištění skleněných ploch skenerů, filtrů monitorů, obrazovek atd. Nezanechává šmouhy a žádné nečistoty, má antistatické vlastnosti.

FELFERGCLEARSPR

Organizéry a chrániče kabeláže



Cablezip

Organizér kabelů určený k uspořádání a ochraně kabelů počítačů, hi-fi a podobných zařízení.

- FELFERGCZN
- FELFERGCZBL
- FELFERGCZAG



Váš dodavatel:

