

Fellowes

WORK BETTER™



Ergonomie doma i v kanceláři - pracujte zdravě a komfortně !

**Víš to
...?**

Přes 50% pracujících v produktivním věku tráví až 8 hodin před obrazovkou počítače. Většina už zjistila, že takový způsob práce je spojen s vážnými fyzickými potížemi.

Mezi nejčastější problémy patří bolesti zad, ramen, celková únava, tuhnutí krku, křeče prstů a bolesti v zápěstí, nebo pálení očí.

Řešení: VŽDY | ERGO!

CO JE TO ERGONOMIE ?

Název **ergonomie** pochází ze dvou řeckých slov: **ergon** - akce, práce a **nomos** - zvyk, právo, znalosti. Příklad tedy znamená znalosti o práci. V praxi se ergonomie skládá z návrhu pracovního prostředí, které je přizpůsobeno individuálním potřebám jednotlivce, typu práce a antropometrickým rysům. **Obecně můžeme říci, že řeší následky špatně navrženého pracoviště.**

Poznááš se... ?

Předpokládá se, že sedavé zaměstnání v kanceláři je jedním z nejméně stresujících a škodlivých pro zdraví. **Je to pravda?** Ortopedický výzkum ukazuje, že sezení ve vzpřímené poloze je **o 40% obtížnější než stání**. Ale to není vše - zatížení páteře se zvyšuje, když se nakloníte dopředu. Ve srovnání se stáním se **zatížení páteře zvyšuje o 85 až 175%**.

Pro porovnání - poloha vsedě s předklonem je pro naši páteř o 35-55% více škodlivá než zvedání těžkých předmětů!

Dlouhodobé sezení je škodlivé nejen pro páteř, ale má také negativní vliv na dýchání, trávení a všechny další aspekty zdraví, včetně duševní práce, produktivity a soustředění. Mnoho odborníků zabývajících se otázkami zdraví jim říká "novodobé kouření", pokud jde o naše účinky na zdraví. Dlouhodobé sezení je jednou z hlavních příčin obezity, srdečních onemocnění, rakoviny a diabetu.



1 ze 3 Evropanů denně onemocní z důvodu práce ve špatně navrženém prostředí.

60%

Tvrdí, že jejich produktivita je z tohoto důvodu významně nižší.

a **32%** zůstalo v průměru

2 týdny

na nemocenské dovolené!

SEDAVÉ ZAMĚŠTNÁNÍ VE ŠPATNÉM PRACOVNÍM PROSTŘEDÍ - RIZIKO ZDRAVÍ



Evropané tráví
asi 8 hodin
denně u počítače.

94% z nich
připouští, že většinu
času zůstává
ve stacionární pozici.

Časté onemocnění psychické i fyzické jsou způsobeny stacionární pozicí při práci - biomechanickým působením na určitou část těla (záda, ruce, krk, zápěstí). Liší se od tradiční svalové únavy tím, že se neukazují v krátkodobém horizontu.

Odkud pocházejí? Při práci na počítači jsme nuceni zůstat v určité pozici po dlouhou dobu a provádět přesné opakované pohyby. Přestože se tyto onemocnění zdají být triviální, vedou k těžkým degenerativním stavům. Jsou velmi obtížná a v některých případech je nemožná léčba.

PROTO JE PREVENCE TAK DŮLEŽITÁ !

ZÁKLADNÍ PŘÍČINY MOHOU BÝT:

1.

Opakované pohyby, jako například: dlouhé a nepřerušované psaní na klávesnici, nepřetržitý pohyb ruky a paže při práci s myší, práce s dokumenty umístěnými ve výšce nad rameny.

2.

Tlak na svaly a nervy způsobený ohnutím a opřením zápěstí na povrchu stolu, kontinuálním kontaktem loktů s deskou stolu, tlakem na svaly nohou způsobený malým množstvím místa pod stolem nebo nedostatečným nastavením výšky / hloubky sedadla.

3.

Nesprávná pracovní poloha: nepoložené nohy na pevné podložce (podlaze), zatahování pod stůl, předklánění, zkroucení trupu, židle bez opěradla, žádné područky, nesprávná výška židle a pracovní desky.

MOŽNÉ NÁSLEDKY:

Bolesti páteře a zad, ztuhlost svalů

způsobené nesprávnou polohou během práce, sklonem vpřed, sezením na okraji židle bez područek, špatnou opěrkou zad nebo nesprávnou výšku sedadla.

Poruchy oběhu

v dolních končetinách - výsledek špatného sezení při práci u počítače; v rukách - syndrom karpálního tunelu.

Repetitivní syndrom (RSI)

neboli poškození z opakovaného namáhání (Repetitive Strain Injury). Jedná se o soubor poškození vyvolaných opakovanými drobnými pohyby, špatnou polohou těla při práci nebo stálým svalovým napětím. Mezi nejčastější patří: tenisový loket, poškození hybnosti ramenních pletenců, zánět šlach a šlachových pouzder.

Syndrom karpálního tunelu

důsledek nesprávného umístění rukou při používání klávesnice a myši.

Syndromu Sicca - syndrom suchých očí

je soubor příznaků projevujících se suchostí v ústech a v oblasti spojivek, způsobené dlouhodobou, nepřerušovanou prací před monitorem.

Poruchy zraku

únava očí způsobená častými změnami ohniskové vzdálenosti při soustředěné práci.

Závratě a bolesti hlavy

způsobuje oční napětí, častá změna při používání a nepoužívání brýlí. Nesmíme opomíjet stres.



**Víš to
...?**

Pouze 35% zaměstnanců informuje svého nadřízeného o špatných pracovních podmínkách.

Až 65% dotázaných potichu trpí...

Víme, že nás něco bolí, ale ...

... velmi často neděláme nic nebo používáme dočasná řešení pro zlepšení naší práce. Zdá se vám některá z následujících situací známá?



Žádné ergonomické držáky a stojany -
NEPOŘÁDEK NA STOLE



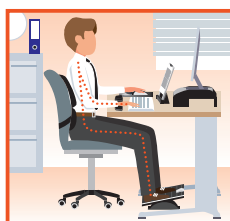
Žádné používání
EFEKTIVNÍCH ŘEŠENÍ



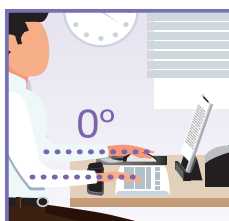
Žádná organizace práce
NESPRÁVNÉ NÁVYKY

Pokud se poznáváte - začněte používat metodu 3 ZÓN ERGONOMIE !

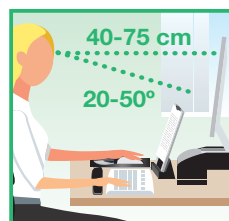
Tato metoda vám ukáže, jak přizpůsobit vaše pracoviště s počítačem v závislosti na diagnostikovaných zdravotních potížích anebo ochoty předcházet jim. Pomocí tipů v této příručce můžete snadno a rychle změnit své pracoviště ! Upřednostňujte celkové pohodlí a tím zlepšení zdraví ...



ZÓNA 1
Bolesti zad



ZÓNA 2
Bolesti zápěstí

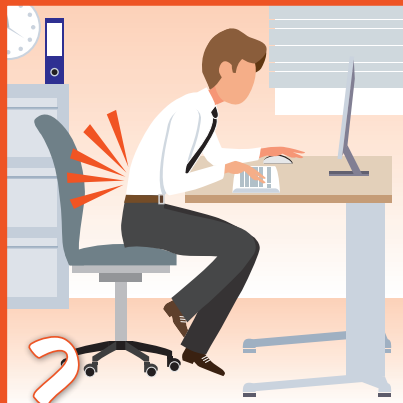


ZÓNA 3
Bolesti krční páteře



FUNGUJE TO
přesvědčte se o tom sami !

ZÓNA 1 BOLESTI ZAD



ZVYK



PROBLÉM

Trpíte bolestmi zad a otoky nohou?

Dlouhodobé sezení na kancelářské židli v nesprávné poloze vede k bolestem zad a špatnému prokrvení nohou. Vhodná opěrka zad a opěrka chodidel pomáhá mírnit obtíže a slouží k prevenci těchto problémů.

ŘEŠENÍ



Důležité tipy:

- Nastavte výšku židle tak, aby se vaše ruce opíraly o stůl v pravém úhlu nebo mírně otevřeném úhlu (cca 105°). Ohyb kolena by měl být přibližně 90°.
- Noha by měla zůstat rovná na podlaze. Pokud to není možné, použijte podporu chodidel.
- Zadní část kolene by se neměla dotýkat sedadla.
- Udržujte vzpřímenou polohu - ujistěte se, že zadní část celých zad je plně opřená.
- Kvalitní bederní opěrka vám poskytne profilovanou opěrku zad.



Jak pomáhají ergonomické produkty Fellowes ?

- Správná poloha chodidel je jedna z podmínek, kterou by mělo dodržovat ergonomicky navržené pracoviště.

Odpovídající polohu získáme díky vhodným **podpěrám chodidel.**

PROTECTING THAT LIVES ON
MICROBAN

FIRA
Part of the Exova Group

- **Podpěra chodidel Fellowes ENERGIZER**

Kód: FELFENERG

Ergonomická podpěra nutí k aktivnímu sezení a končetiny nejsou ve strnulé poloze, tím podporuje žilní návrat krve k srdečnímu svalu a předchází bolestem zad.



- **Podpěra chodidel Fellowes CLIMAT CONTROL vyhřívání**

Kód: FELFCLIMAT

Vyhřívaná podpěra pod nohy Fellowes Climat Control. Dva stupně intenzity vyhřívání nebo režim chlazení vzduchem (vestavěný větrák).



- **Podpěra chodidel Fellowes REFRESH**

Kód: FELREFRESH

Ventilační otvory v povrchu usnadňují cirkulaci vzduchu kolem chodidel.



FIRA
Part of the Exova Group

- **Podpěra chodidel Fellowes ROCKER**

Kód: FELFROCKER

Plynule nastavitelný úhel naklonění.



- **Podpěra chodidel Fellowes MICROBAN**

Kód: FELFMICROBAN

povrch podpěry je z antibakteriálního povrchu MICROBAN, který zabraňuje rozšiřování mikroorganismů



- **další doporučené produkty - opěrky na židle**

Kancelářská židle, která není pohodlná a ergonomicky navržená, může být příčinou problémů s páteří, bolestí zad. Pro zajištění pohodlné pozice a předcházení únavě zádočných svalů je vhodné používat **speciální zádové a bederní opěrky na židle**.

- **Zádová opěrka Fellowes Profesional síťovaná**

Kód: FELFERGBACKSUPPROFIN

Vyrobena z prodyšné síťoviny - zaručuje proudění vzduchu a zvyšuje komfort + speciální podpěra vyrobená z paměťové pěny podepírá bederní část zad.



- **Bederní opěrka Fellowes I-Spire šedá**

Kód: FELFERGBACKSUPPROFI

- **Bederní opěrka Fellowes I-Spire černá**

Kód: FELFERGBACKSUPISPIREN

Bederní opěrka zajišťuje podepření páteře pro správné a pohodlné sezení na jakékoliv židli či křesle. Snižuje napětí svalů a tím pomáhá předcházet problémům s páteří a nepříjemným bolestem zad. Vhodné do kanceláře, auta i domácnosti.

Série i-Spire™ - moderní a stylový design.

- **Zádová opěrka Fellowes Profesional**

Kód: FELFERGBACKSUPPROFI

Pomáhá redukovat napětí v zádech a udržuje přirozené zakřivení v dolní části zad. Inovační trojitá fixace zajišťuje stabilitu zavěšení a předchází přesouvání podpěry na židli.

ZÓNA 2 BOLESTI ZÁPĚSTÍ



ZVYK

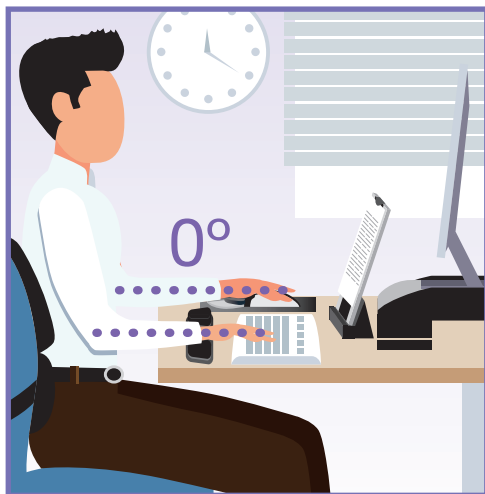


PROBLÉM

Trpíte bolestmi rukou a zápěstí?

Dlouhodobá práce na klávesnici počítače vede při nesprávné poloze ruky k bolestem v zápěstí, trnutí rukou a vzniku onemocnění karpálního tunelu. Podložky zápěstí zmírňují tyto problémy a slouží k prevenci obtíží.

ŘEŠENÍ



Důležité tipy:

- Udržujte předloktí rovnoběžně se stolem a dodržujte úhel 90° až 105° mezi paží a lokty. Nastavte si správnou výšku židle a stolu.
- Neopírejte si ruku či zápěstí přímo o hranu stolu nebo stůl, neohýbejte ruku nad klávesnici.
- Úhel mezi dlaní a zápěstím během práce by měl být 0° .
- Ergonomická židle by měla být vybavena opěrkami předloktí s možností přizpůsobení jejich výšky a vzdálenosti od sedadla.
- Pokud pracujete na notebooku po delší dobu, používejte externí klávesnici s nastavením náklonu.



Jak pomáhají ergonomické produkty Fellowes ?

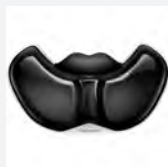
- Správná, přirozená poloha rukou je další z podmínek, kterou by mělo dodržovat ergonomicky navržené pracoviště.

Polohu správně umístěné ruky zajistí vhodné podložky pod myš.

- Podložka pod myš a zápěstí Fellowes Palm Health-V pěnová Microban Lycra grafitová
Kód: FELFERGWMPADPHFGR
Odolný potah z materiálu Lycra®, povrch je příjemný na dotek. S antibakteriální vrstvou MICROBAN™. Výplňový materiál paměťová pěna udrží tělesné teplo.

Health-V™

Podložky **Palm Health-V** jsou vybaveny speciální, pohyblivou podložkou pod zápěstí. Patentovaný tvar zmírňuje tlak a snižuje riziko vzniku syndromu karpálního tunelu.



- Podložka pod myš a zápěstí Fellowes Palm Health-V CRYSTAL gelová černá
Kód: FELFERGWMPADPHEALN
Vnější materiál polypropylen, výplňový materiál gel. Používáním předcházíte bolesti zápěstí.

ZABRAŇTE ŠPATNÝM PRACOVNÍM NÁVYKŮM:





- **Podložka pod myš a zápěstí Fellowes Health-V pěnová Microban Lycra černá**
Kód: FELFERGWMPADPFOAMHN
Patentovaný tvar podložky.



ASSOCIATION THAT SUPPORTS
MICROBAN

FIRA
Part of the Exova Group

- **Podložka pod myš a zápěstí Fellowes CRYSTAL gelová modrá**

Kód: FELFERGWMPADCRYSTB

Používáním podložky pod myš a zápěstí Fellowes CRYSTAL předcházíte bolesti zápěstí. Speciální výplňový materiál pomáhá udržet zápěstí ve správné poloze během práce.



- **Podložka pod zápěstí Fellowes CRYSTAL gelová modrá**

Kód: FELFERGWPADCRYSTB

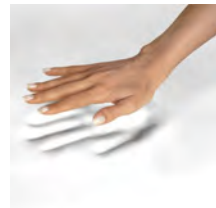
Vnější materiál polypropylen, výplňové materiál gel. Určeno pro práci s myší, s tabletem, kalkulačkou nebo s pokladnou.



- **Opěrka zápěstí ke klávesnici Fellowes Health-V CRYSTAL gelová Microban černá**

Kód: FELFERGWPADKEYBHN

Speciální patentovaná konstrukce opěrky zápěstí Health-V předchází zúžení karpálního tunelu. Dochází k redukci tlaku na zápěstí.



- **Opěrka zápěstí ke klávesnici Fellowes pěnová modrá**

Kód: FELFERGWPADKEYBFOAMB

Používáním pěnové opěrky zápěstí ke klávesnici Fellowes předcházíte bolesti zápěstí. Udržuje tělesnou teplotu a zlepšuje krevní oběh, tvar opěrky pomáhá udržet zápěstí a postavení ruky ve správné poloze během práce.

Paměťová pěna udrží tělesné teplo, rozděluje zatížení na větší plochu.



- **Podložka pod myš a zápěstí Fellowes pěnová černošedá**

Kód: FELFERGWMPADFOAMG

Používáním pěnové podložky pod myš a zápěstí Fellowes předcházíte bolesti zápěstí. Tvar podložky pod zápěstí je závislý na síle tlaku ruky a tělesné teplotě, pomáhá udržet zápěstí ve správné poloze během práce.



- **Podložka pod myš a zápěstí Fellowes nastavitelná gelová černá**

Kód: FELFERGWMPADN

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

- **Opěrka zápěstí ke klávesnici Fellowes nastavitelná gelová černá**

Kód: FELFERGWMPADKEYBM

Možnost nastavení ve 2 pozicích s 10 mm rozdílem výšky a sklonu opěrky, odolný textilní povrch je příjemný na dotek.



- **Podložka pod myš Fellowes Microban černá**

Kód: FELFERGMPADMICN

Kvalitní podložka pod myš, spodní strana s protiskluzovým povrchem zabraňuje posunu podložky.

I-SPIRE SERIES™

- **Podložka pod myš a zápěstí Fellowes I-Spire šedá**

Kód: FELFERGWMPADISPIREG

Možnost houpání zápěstí při práci zvětšuje pohodlí a snižuje svalové napětí.



- **Opěrka zápěstí ke klávesnici Fellowes I-Spire šedá**

Kód: FELFERGWMPADKEYBISPIREG

Používáním opěrky zápěstí ke klávesnici Fellowes I-Spire předcházíte bolesti zápěstí. Elipsovitý tvar opěrky pomáhá udržet zápěstí a postavení ruky ve správné poloze během práce. Inovační projekt.

ZÓNA 3 BOLESTI V OBLASTI KRČNÍ PÁTEŘE

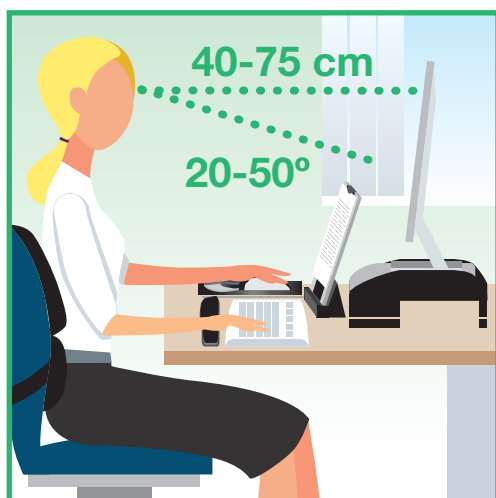


Trpíte bolestmi zad a krční páteře?

Nakláníte-li se blíže k monitoru, zvyšujete svalové napětí v oblasti krční páteře a zad.

Zajistěte optimální polohu monitoru vhodným stojanem. Dlohodobá, strnulá práce s dokumenty ležícími na psacím stole a obrazovkou monitoru může také způsobit napětí krční páteře. Vhodné jsou držáky na dokumenty - pomáhají snížit napětí v ramenu, krku a očích.

ŘEŠENÍ



Důležité tipy:

- Monitor by měl být nastaven na stranu od okna, nejméně 1 metr, aby se neodráželo přirozené nebo umělé světlo.
- Monitor by měl být umístěn rovně ve vzdálenosti asi 40 -75 cm od obličeje.
- Horní okraj obrazovky by měl být v úrovni očí nebo mírně níže.
- Udržujte správnou pozici tím, že držíte hlavu, ramena a boky v přímce. Nepokoušejte se otáčet trupem a nenaklánějte se k obrazovce.

Stojany pod monitor a notebook:

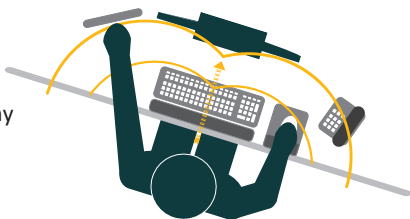


- Umožňují umístění obrazovky ve vhodné výšce a zajišťují dodatečný prostor na psacím stole.
- **Držáky na dokumenty** usnadňují organizaci prostoru na pracovní ploše.
- **Držáky klávesnice a myši** v závěsné zásuvce zajistí dodatečné místo na pracovním stole.



Při výběru stojanu věnujte pozornost:

- Množství místa na stole a výšce + hmotnosti monitoru, důležitá je velikost základny monitoru (stabilita).
- Zda je na stole dostatek místa pro použití extra základny pro zvýšení pracovního prostoru a například pro skrytí klávesnice nebo notebooku, přidání další police pro dokumenty nebo příslušenství.
- Nastavení monitoru a typ stolu, např. zda je to rohový stůl a monitor se má umístit do rohu (poznámka: pro tento případ doporučujeme stojan Smart Suites™, který zabírá méně místa v rohu).



• Stojan pod monitor Fellowes Designer Suites

Kód: FELFERGSTANDMONDS

Moderní design, určen pro LCD a TFT monitory do maximální hmotnosti do 18 kg. Možnost regulace výšky, 3 pozice: 110, 130, 150 mm. Součástí zásuvka na drobné kancelářské příslušenství, antiskluzové gumové nožičky.



Když často používáte dokumenty:

- Umístíte dokumenty v blízkosti obrazovky monitoru ve výšce očí, abyste zabránili otáčení a naklánění hlavy.
- Některé z držáků na dokumenty mohou být také magnetické desky. Mohou sloužit jako stojan pro poznámky s pravítkem.



FIRA
Part of the Exova Group

- **Stojan pod monitor Fellowes Smart Suites PLUS**
Kód: FELFERGSTANDMONPLSS
Možnost regulace výšky, 3 pozice: 100, 115, 130 mm.
Součástí závěsná police na dokumenty a 2 dodatečné kapsy na příslušenství.



FIRA
Part of the Exova Group

- **Stojan pod monitor Fellowes Office Suites STANDARD**
Kód: FELFERGSTANDMONSTOS
Umožňuje postavení velkých standardních monitorů nebo monitorů LCD/TFT o maximální váze 36 kg, možnost regulace výšky - 5 pozic od 10 k 15 cm.
Možnost uložení klávesnice nebo notebooku pod stojan.



FIRA
Part of the Exova Group

- **Stojan pod monitor Fellowes Office Suites PREMIUM**
Kód: FELFERGSTANDMONPROS
Určen pro standardní monitory či LCD / TFT monitory do velikosti 21" a maximální hmotnosti do 36 kg. S praktickou zásuvkou a odkladači.

- **Stojan pod monitor Fellowes OVAL**
Kód: FELFERGSTANDMONOVAL
Určen pro LCD a TFT monitory do velikosti 17" a maximální hmotností do 14 kg, možnost regulace výšky podložky v rozsahu 76 až 114 mm. Možnost otočení podložky o 45° usnadňuje polohování obrazovky pod libovolným úhlem.

FIRA
Part of the Exova Group



FIRA
Part of the Exova Group

- **Stojan pod monitor Fellowes PREMIUM PLUS**
Kód: FELFERGSTANDMONPRP
Stojan pod monitor Fellowes PREMIUM
Kód: FELFERGSTANDMONPR
Stojan pod monitor Fellowes STANDARD
Kód: FELFERGSTANDMONST
Pro monitory s maximální hmotností do 36 kg, umožňují nastavení různých výšek. Stojany se liší příslušenstvím - základny (PREMIUM), základny a zásuvky (PREMIUM PLUS).



- **Stojan pod monitor Fellowes I-Spire černý**

Kód: FELFERGSTANDMONISPIREN

Moderní a stylový design, umožňuje regulace výšky monitoru o maximální váze 5,5–6 kg do cca 9 cm.

- **Stojan na notebook Fellowes I-Spire černý**

Kód: FELFERGSTANDNTBISPIREN

Používání stojanu na notebook Fellowes I-Spire podporuje zdravější pozici při práci s notebookem. Redukuje napětí zad, uvolňuje napětí krční páteře a usnadňuje zachování správného držení těla. Pro notebooky do velikosti 17", zakřivení podstavce chrání notebook před přehřátím, maximální hmotnost laptopu do 6 kg.



- **Stojan na notebook Fellowes I-Spire QUICK LIFT černý**

Kód: FELFERGSTANDNTBQLISPIREN

Pro notebooky do velikosti 17", výřez zajišťující maximální chlazení, možnost nastavení úhlu a výšky, 7 pozic.

- **Stojan na tablet Fellowes I-Spire černý**

Kód: FELFERGSTANDTABISPIREN

Tablet může být uložen ve svislé nebo vodorovné poloze. Pro tablety o tloušťce do 13 mm. Otvor pro kabely.



- **Stojan na notebook Fellowes Office Suites**

Kód: FELFERGSTANDNTBOS

Pro notebooky do velikosti 15", možnost nastavení úhlu v šesti pozicích.

- **Stojan na notebook Fellowes Maxicool**

Kód: FELFERGSTANDNTBOS felfergstandntbmx

Pro notebooky do velikosti 17", vysoce výkonný, ultratichý ventilátor USB dokonale ochlazuje.





- **Držák monitoru Fellowes Smart Suites**

Kód: **FELFERGARMSS**

Uspadňuje organizaci pracovního prostoru, otáčení 360°, možnost pohybu nahoru a dolů v rozmezí úhlu 45°. Umožňuje nastavení výšky v 5 různých pozicích.

- **Držák monitoru Fellowes Profesional**

Kód: **FELFERGARMPROFI**

Otáčení 360°, panoramatický záběr 180°. Nastavitelný náklon +/- 37 stupňů, maximální nastavení výšky 419 mm, maximální dosah 686 mm.



- **Držáky Platinum v nabídce pro dva i tři monitory.**



- **Držák monitoru Fellowes Platinum**

Kód: **FELFERGARMPLAT1**

Nezávislé nastavitelné rameno pro 1 monitor, usnadňuje organizaci pracovního prostoru. Technologie plynových pružin umožňuje snadné nastavení monitoru pro práci a sdílení obrazovky. Konektory USB 3.0 umožňují snadné připojení oblíbených zařízení.



Ochraňujete svoje citlivá a důvěrná data? Používáním **filtru Fellowes PrivaScreen** zabraňujete kolemjdoucím vidět obraz na vašem displeji.



- **Filtr Fellowes PrivaScreen pro monitor 21,5" (16:9)**

Kód: **FELYVA215W9**

Zajistí ochranu Vašich dat. Osoba dívající se z boku pod úhlem 30° uvidí pouze černý displej.





- **Držák dokumentů Fellowes I-Spire**

Kód: FELFERGDOCUHOLDISPIREN

"5 v1": držák dokumentů, tabulka na psaní, podstavec pod tablet, psací podložka s klipem pod dokumenty, magnetická tabulka na stůl. Lze použít v horizontální i vertikální poloze, klip je schopen udržet až 150 listů velikosti A4.



- **Držák dokumentů Fellowes s pravítkem**

Kód: FELFERGDOCUHOLDPOINT

Součástí je speciální pravítko, které usnadňuje práci s dokumenty. Skládací, lze jednoduše uložit, vybaven klipem, který udrží až 125 listů velikosti A4.

- **Držák klávesnice a myši Fellowes**

Kód: FELFERGSTANDKEYB

Používáním držáku klávesnice a myši Fellowes předcházíte bolesti zápěstí. Instalace pod pracovní desku psacího nebo obýčejného stolu umožňuje získat dodatečný využitelný prostor. Velikost místa na klávesnici 515 x 240 mm.



- **Držák klávesnice a myši Fellowes Office Suites**

Kód: FELFERGSTANDKEYBOS

Možnost instalace ve 3 různých výškách: 64, 53 nebo 43 mm. Zasouvací - pokud klávesnice není používána, je možné zásuvku zasunout pod desku psacího stolu, součástí je pěnová podložka.



- **Stojan pod počítač Fellowes Premium**

Kód: FELFERGSTANDPC

Používáním stojanu pod počítač podporujete čisté a uspořádané pracoviště. Umožňuje bezpečné uložení jednotky počítače pod nebo vedle psacího stolu, šetří místo. Odolná kovová konstrukce, regulace šířky v rozsahu 152 až 229 mm, kolečka s aretací.



- **Stojan pod tiskárnu Fellowes**

Kód: FELFERGSTANDTISK

Používáním stojanu pod tiskárnu Fellowes podporujete čisté a uspořádané pracoviště. Umožňuje třídění různých formátů papíru a jiných pracovních materiálů, šetří místo. Odolná plastová konstrukce. 4 zásuvky v 8 různých pozicích, unikátní systém úchyť kabelů z tiskárny.



Dlouhodobě sedět a to nejen v práci, ale i doma po dobu 10 hodin nebo více denně, může mít za následek ...

Psychosomatické změny, které začínají po 20 min. strnulé práce vsedě.



o 29%

zvyšuje riziko předčasného úmrtí



o 48%

zvyšuje riziko vzniku metabolického syndromu, který kombinuje diabetes, vysoký krevní tlak a obezitu



o 40%

zvyšuje riziko vzniku srdečního onemocnění, rakoviny a cukrovky



o 50%

zvyšuje riziko obezity

ZMĚŇ SVŮJ NÁVYK

Existuje mnoho způsobů, jak zvýšit svou aktivitu po celý den.

Jedním z nich je zavedení stand-by pracovního systému:

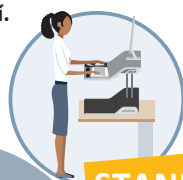
Potřebujete při práci na počítači stát a pak zase sedět? Prostě na chvíli změnit polohu a narovnat ztuhlá záda. **Pracovní stanice „Sedět – Stát“ Sit – Stand vám to umožní.** Jedná se o produkt, který je součástí koncepce ergonomická kancelář nebo ergonomické pracovní místo.



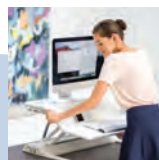
SIT

- zdravý životní styl
- zvýšená pracovní aktivita
- péče o zdraví a pohodu

změň jednoduše polohu



STAND



• Pracovní stanice Fellowes Sit-Stand Lotus bílá

Kód: FELFSITSTANDBL

Zdvih pracovní desky: až 56,8 cm. Motivuje k omezení sedavého způsobu práce a usnadňuje změnu pracovní polohy. Patentovaná Smooth Lift Technology, využívající protiváhu, udržuje bez potíží vaši pracovní stanici ve stabilní poloze, i když měníte svůj postoj při práci.

Příklady cvičení, které můžete použít během přestávky.
Máte nárok na 5 minutovou přestávku každou hodinu.



Nakláníjte hlavu střídavě k ramenům.



Otáčejte hlavu směrem k vašim ramenům a divějte se zpět.



Protáhněte si ruce tím, že složíte ruce a tlačíte je k sobě - zatináte svaly.



Protáhněte si zápěstí směrem nahoru.



Protáhněte si zápěstí směrem dolů.



Zatněte ruce do pěsti.



Přitahujte střídavě kolena k trupu.



V předklonu se pokuste dotknout rukou podlahy.



Spojte ruce za židli a zapojte svaly.



Nakloňte lokty k tělu a protahujte.



Předpažte ruce a vytahujte je kupředu.



Postavte se a protahujte ramena s horní polovinou trupu ke stranám.

VÁŠ PRODEJCE:

