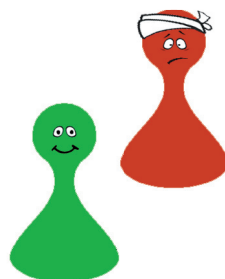


# BUDU PRACOVAT V KANCELÁŘI

## Ergonomická opatření



**VÝŠKA PRACOVNÍ PLOCHY** - 60 - 72 cm dle výšky postavy, u polohovacích stolů v rozmezí 62 - 82 cm

**VÝŠKA SEDADLA** - 40 - 52 cm dle výšky postavy

**VÝŠKA OPĚRADLA** - 36 - 54 cm dle výšky postavy

**VZDÁLENOST OČÍ OD MONITORU** - 50 - 80 cm nebo vzdálenost paže; není-li na stole dostatek místa, doporučuje se pořídit monitor s plochou obrazovkou

**MONITOR** - možnost vertikálního naklánění i natáčení kolem svislé osy

**KLÁVESNICE** - podstavec pod předložku klávesnice

**POLOHA RUKOU** - linie rukou a předloktí v jedné rovině

**MYŠ** - ergonomická gelová podložka pod myš s podpěrkou zápěstí

**PODLOŽKA POD CHODIDLA** - není-li možnost nastavení židle, vypomůže jednak sedací klín, jednak podložka pod chodidla

**SVÍTIDLO** - svítidlo zaměřené na pohodu zraku zamezuje oslnění a je možné s ním manipulovat v rozsahu 360°.