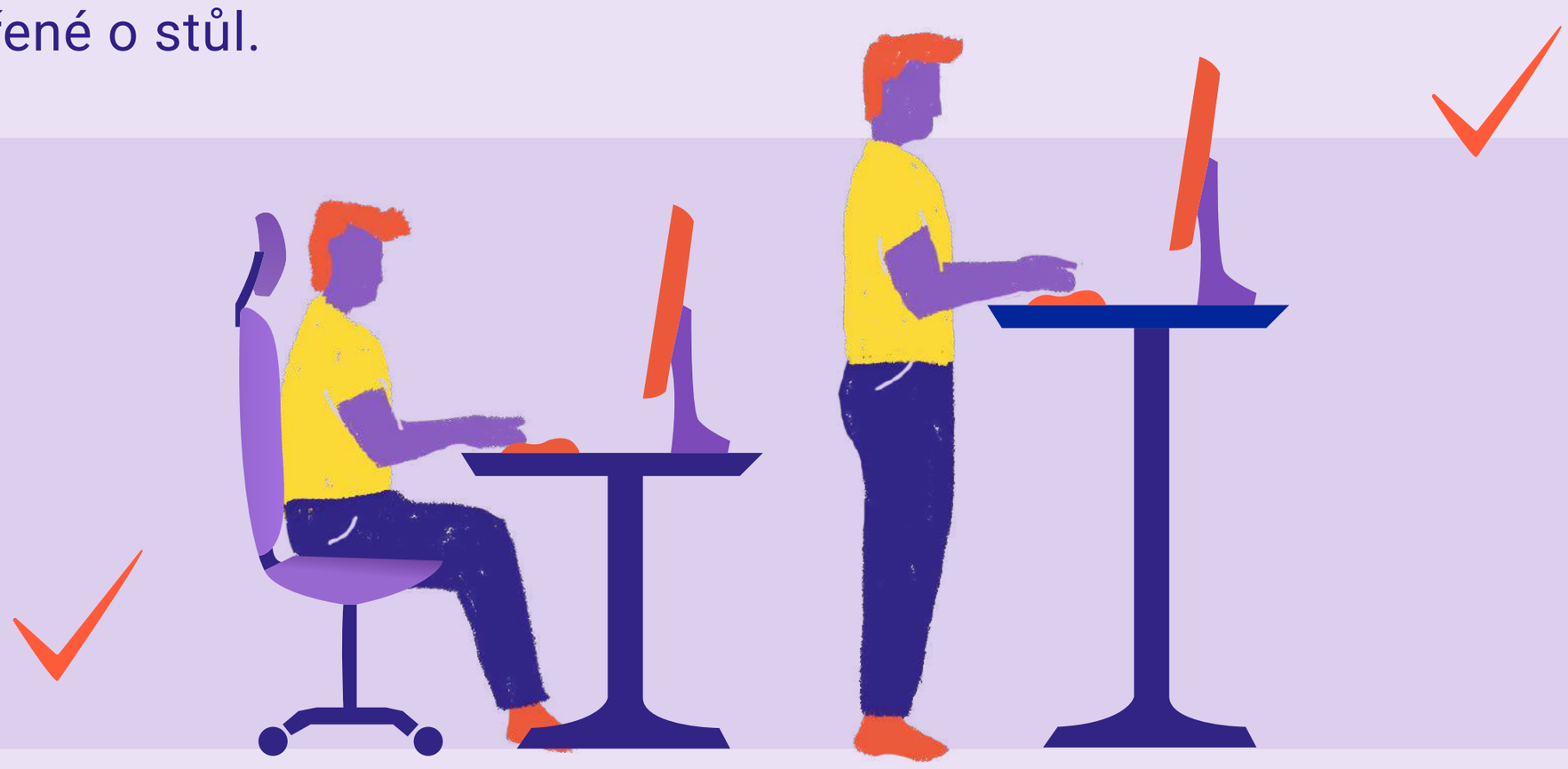
TIPY PRO ZDRAVĚJŠÍ HOME OFFICE

SPRÁVNÉ NASTAVENÍ STOLU PŘI PRÁCI VESTOJE:

- Napřímená záda, stání na obou nohách, mírně pokrčené v kolenou.
- Předpažení 20–30°, páteř rovná, ramena uvolněná, celé předloktí opřené o stůl.



SPRÁVNÉ NASTAVENÍ STOLU VSEDĚ:

- Nastavitelná výška, matná deska, ideálně 80x140 cm (š, d).
- Prostor pro nohy pod stolem: 50x50x60x20 cm (š, h, v, sedák–stůl).
- Pokuste se nastavit výšku stolu podle výšky postavy.
- Je vhodné používat nožní opěrku.
- Umístěte izolační podložku pod nohy při sálavém chladu.
- Pod celé předloktí a ruku umístěte měkkou podložku.

MONITOR:

- Horní okraj monitoru v úrovni očí (napřímená krční páteř).
- Vzdálenost od očí běžně 50–70 cm (na vzdálenost ruky).
- Více monitorů podporuje kreativitu a efektivitu.
- Dominantní monitor před sebou, pomocný na straně (občasně střídat strany umístění, popřípadě oba monitory umístit do „V„).
- Notebook je nutné doplnit monitorem s klávesnicí a myší.

Manutan