

# DESATERO PRO VÝBĚR ERGONOMICKÉ KANCELÁŘSKÉ ŽIDLE



1.

**VÝŠKA SEDÁKU** BY MĚLA BÝT PŘIBLIŽNĚ VE STEJNÉ VZDÁLENOSTI OD PODLAHY JAKO ZÁHYBY NA ZADNÍ STRANĚ KOLENA (PODKOLENNÍ JAMKA).

2.

**HLOUBKA SEDÁKU** BY MĚLA ODPOVÍDAT VZDÁLENOSTI PODKOLENNÍ JAMKY OD HÝŽDÍ OSOBY SEDÍCÍ NA ŽIDLI.

3.

**BEDERNÍ OPĚRKA** BY MĚLA BÝT UMÍSTĚNA ASI V ÚROVNI PASU A MĚLA BY BÝT POHODLNÁ. MĚLA BY PODPÍRAT BEDERNÍ ZAKŘIVENÍ PÁTEŘE.

4.

**PODRUČKY** BY MĚLY BÝT NASTAVITELNÉ VE TŘECH ROVINÁCH. **LOKETNÍ OPĚRKA** BY MĚLA PODPÍRAT LOKET A PŘEDLOKTÍ, KDYŽ JE RAMENO PAŽE V NEUTRÁLNÍ POLOZE.

5.

**PRODYŠNÝ A NEKLOUZAVÝ MATERIÁL ČALOUNĚNÍ** BY MĚL ZABRAŇOVAT PŘEHŘÍVÁNÍ TĚLA A UMOŽNIT KOMFORT I PŘI CELODENNÍM SEZENÍ.

6.

**KVALITNÍ ZÁKLADNA S PĚTI RAMENY** (TZV. „HVĚZDICE“) A KOLEČKA ZAJIŠŤUJE STABILITU A SNADNÝ POHYB.

7.

**MOŽNOST SKLOPENÍ OPĚRADLA** — SKLON 110–130° UMOŽŇUJE REGENERACI MEZIOBRATLOVÝCH PLOTÉNEK A SNIŽUJE ZÁTĚŽ PÁTEŘE.

8.

**PŘEDNÍ HRANA SEDÁKU** MUSÍ BÝT OBLÁ, PŘÍPADNĚ MĚKKÁ, ABY NETLAČILA NA SVALY A CÉVY.

9.

**JEDNODUCHÉ A INTUITIVNÍ NASTAVENÍ ŽIDLE** — UŽIVATEL MUSÍ UMĚT ŽIDLI SPRÁVNĚ NASTAVIT SÁM.

10.

**ŽIDLE MUSÍ VYHOVOVAT** SVOU VELIKOSTÍ A TVAREM **KONKRÉTNÍMU UŽIVATELI** A TAKÉ SE MUSÍ HODIT PRO DANOU ČINNOST.