

Mechanismus pro klávesnici a myš

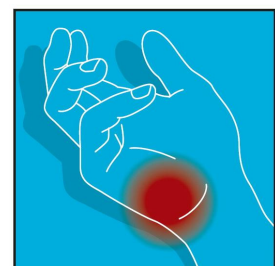
*Pohodlí při práci v kanceláři – velký rozsah pohybu – opora předloktí –
neutrální dosahová zóna*

Mechanismus pro klávesnici a myš v provedení 2G, nebo 5G zabezpečuje výrazně větší pohodlí při práci s počítačem, než pokud je klávesnice umístěna na desce pracovního stolu. Na rozdíl od standardně vyráběných výsuvů je tento mechanismus nastavitelný přesně podle potřeb uživatele tím, že umožňuje vertikální i horizontální pohyb.



Běžně dodávané pevné výsuvy jsou zpravidla umístěny příliš nízko nebo naopak vysoko a neposkytují uživateli dostatečnou oporu pro podepření předloktí. Špatné držení těla se následně projevuje bolestmi zad a poklesem pracovní výkonnosti.

Mechanismus pro klávesnici a myš lze jednoduše nastavit přesně podle potřeb uživatele. Gelová nebo pěnová podložka podporuje neutrální polohu rukou, kdy jsou dlaň i zápěstí v jedné rovině. Pokud klávesnici momentálně nepotřebujeme, lze ji jednoduše zasunout pod stůl a ušetřit tím místo na stole.



Karpální tunel



Klip myši

Druhy mechanismů

2G - umožňuje nastavit požadovaný sklon klávesnice, který jednoduše zabezpečíme utažením jednoho aretačního šroubu.

5G - nejnovější typ, a navíc umožňuje větší výškové nastavení (5 cm nad pracovní desku a 13 cm pod desku stolu).

Popis a funkce

Základní desky mechanismů jsou umístěny na otočném rameni, připevněném ke spodní straně pracovního stolu. Jejich rozměry korespondují s rozměry všech běžně dostupných klávesnic, pouze typ 200 je výhradně určen pro notebook. Kruhovou podložku pod myš lze připevnit z levé nebo pravé strany, podle potřeby uživatele. Obdobně je možné u typu 500 vyměnit podpěrné podložky. Čep ramene umožňuje horizontální otáčení celého mechanismu v rozsahu 360° a vertikální úhel lze nastavit na 0° až 15°. Díky pružinovému systému je rameno snadno ovladatelné. V široké nabídce je 8 typů desek na klávesnice a prostor pro myš, je též velmi důmyslně vyřešen.

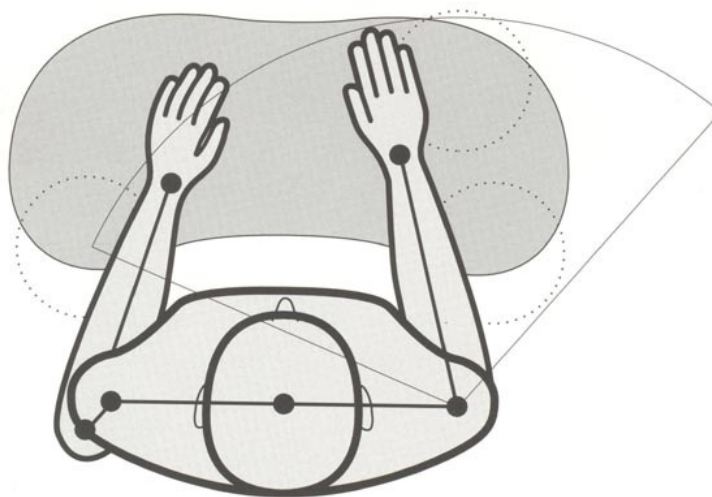
Hodnocení

Výzkumem bylo zjištěno, že fyziologicky nevhodnější poloha klávesnice a myši je v optimální dosahové zóně, což je oblast těsně pře trupem. Tuto oblast můžeme obsáhnout rukama, bez dalšího pohybu ramen a zápěstí. Pokud déle pracujeme mimo tuto optimální zónu, pociťujeme bolesti zejména v oblasti šíje a svalů ramenního pletence. To je způsobeno zejména nevhodnou výškou pracovní plochy. Příliš vysoký stůl nutí ke zvednutí ramen, paže v lokti svírají ostrý úhel a předloktí je stlačováno hranou stolu, což vede k omezenému průtoku krve a následným bolestem, které zasahují až do šijové oblasti. Snížením pracovní plochy pomocí mechanismu pro klávesnici a myš získáme přirozenější pracovní prostředí, paže jsou v úhlu větším než 90°, což odstraňuje hlavní příčinu obtíží.

Další rozšířenou chybou je pozitivní sklon klávesnice, tj. zadní hrana klávesnice je umístěna výš než přední strana. Tím ovšem napomáháme pouze ke vzniku Karpálního tunelu, otlakům zápěstí a dalším poškozením rukou.

Klávesnicový systém umožňuje nastavení pouze neutrální nebo negativní, což zabezpečuje správné držení ruky tj. zápěstí a předloktí jsou v jedné rovině.

Neutrální dosahová zóna



„Neutrální dosahová zóna je oblast volně dosažitelná předloktími, zatímco paže přirozeně visí po stranách těla.“ (Sanders & McCormick, 1993)

Oproti starším generacím počítačových pracovišť, řešených často jako *jeden kus*, my řešíme pracoviště tak, aby většina uživatelů byla schopna pracovat ve své neutrální dosahové zóně, s minimem zdravotních rizik a se správným držením těla.