

## SHRnutí

# ZDRAVÉ RUCE

BEZBOLESTNÉ ZÁPĚSTÍ. SPRÁVNÁ MYŠ, KLÁVESNICE A PODLOŽKA

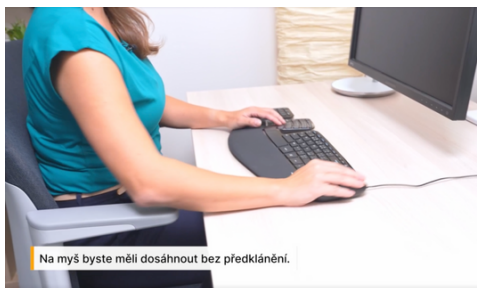
1

Při běžné kancelářské práci se doporučuje mít výšku pracovní plochy tak, aby v lokti při položení rukou na klávesnici byl úhel 90°.



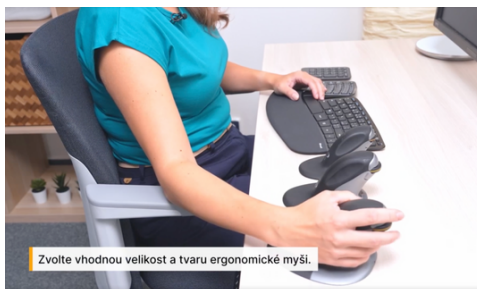
2

Myš by měla být umístěna tak, abyste na ni mohli dosáhnout bez nutnosti se předklánět nebo se hrbít. Použijte celou ruku k pohybu myši.



3

Ergonomická/ vertikální myš nám otočí předloktí do přirozenějšího postavení. Pomáhá udržet ruce a zápěstí v neutrální poloze, a tím snížit napětí v těchto oblastech.



4

Podložky pod myš s gelovou výplní snižují tlak v oblasti zápěstí a tím dochází k úlevě a prevenci onemocnění, jako je syndrom karpálního tunelu.

