

*Tak dlouho se pro vodu se džbánem chodí, až se ucho utrhne.* Toto známé rčení plně vystihuje situaci, ve které jsem se ocitl v létě roku 2007. Začalo to otokem lokte, pak bolestí zápěstí a nakonec otokem prstů pravé ruky. Vyléčení tenisového lokte, zánětu šlach a tzv. myši týdny si vyžádalo čtyři měsíce, během nichž jsem na klávesnici pracoval pouze levou rukou. Příčin bylo několik: špatně zvolená židle bez „chytrých“ područek, vysoko položená deska pracovního stolu, dlouhodobá práce na klávesnici notebooku, malá myš, nepoužívání gelové podložky pod myš. O příčiny jsem se začal zajímat pochopitelně až ve stavu nemohoucí ruky a po přečtení kvanta článků o ergonomii pracoviště jsem pochopil, že jsem tomu všemu mohl předejít. Na všechny uvedené potřeby pro práci s počítačem lze narazit de facto denně, ale není zboží jako zboží. Většinu mého nového vybavení jsem si pořídil u Humanscale a to z několika důvodů - v případě židle jsem se po dlouhém srovnávání rozhodl pro židli Freedom/IQ. Ostatní výrobky převyšuje nejen cenou, ale hlavně kvalitou – gel v podsedáku a v područkách opravdu zpříjemní dlouhodobou práci, systém zaklonění zádové části ocení hlavně ten, kdo si chce pohovět, ale bez zapojení svalů udržet sklon v setrvalém zorném poli ve směru k monitoru. Důležitým faktorem bylo i to, že židle má užší rozteč mezi podpěrkami a dle mého názoru tak více vyhovuje lidem menší a střední váhy, zkrátka lokty vám z područek nesklouznou k bokům. Další výrobkem od Humanscale je klávesnicový výsuv, který ocení hlavně domácnosti, v nichž se u počítače střídá více lidí a každý tak má možnost nastavit si výšku umístění klávesnice a její sklon dle své potřeby. Z vlastní zkušenosti již vím, že oběhu krve je třeba co nejvíce ulevit, čímž narážím na správnou pozici ruky opřenou v lokti o područku a o gelovou předložku klávesnice. Tu jedinou jsem si koupil u jiné firmy (Humanscale zatím klávesnice bohužel nenabízí) a je ergonomická, tzv. zlomená, zvlněná. Vřele doporučuji všem, co píšou deseti poslepu. Na desku klávesnice jsem si nechal dát desku pod myš jak na levou, tak i na pravou stranu – nouze mě naučila střídát ruce při ovládání myši a opravdu to prospívá, třebaže první dva týdny se člověk hodně navzteká. Obecně odrazuji od bezdrátové myši – myš s baterií váží více a více namáhá ruku, volte tedy drátovou myš s tenkým kabelem a takovou, aby pěkně padla do ruky a neskrčovali na ní prsty. Na řadě je nyní držák monitoru od Humanscale – opět skvělé řešení, tentokrát pro oči, není třeba se nastavovat k monitoru, ale nastavit si monitor – doslova. Jak po stránce vzdálenosti, tak úhlu. Ocení to každý, kdo si při práci lehne v židli nebo se jen mírně položí a monitor si dá přesně na míru nad sebe. I tak se dnes pracuje. Posledním artiklem je gelová podložka od Humanscale – firma ji nabízí alespoň dle mé zkušenosti ve dvou stupních měkkosti gelu, doporučuji co nejměkčí, ať nemá karpální tunel šanci! Závěrem – před rokem bych se asi vysmál tomu, kdo by mě nabádal, abych do vybavení svého PC pracoviště investoval částky v desetitisících. Teď jsem pochopil, že nuceným nicneděláním člověk přijde o víc a navíc si poškodí zdraví – v případě kloubů a šlach to už ani po vyléčení bohužel nebude takové, jaké to bývalo. To je odkaz hlavně pro ty, kdo by Humanscale považovali za něco výstředního a drahého.

Viktor Velek, 20. 11. 2007