

sedus

place 2.5

**ZDRAVĚJŠÍ SEZENÍ**



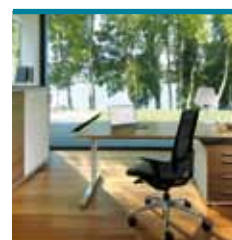


place 2.5

**ZDRAVĚJŠÍ SEZENÍ**



— Vítejte v Place 2.5 –  
— v nové kancelářské kultuře  
— v tvůrčí pohodě



**Place 2.5** představuje kancelářský svět, který nabízí stejné stimulující hodnoty jako ona místa, kde se lidé cítí dobře. Tady zaměstnanci pracují společně rádi a dobře a mají ty nejlepší nápady.

Rovněž studie Fraunhofer dokládají, že díky tomu lze zvýšit produktivitu v kanceláři až o 36 procent.

Tuto koncepci budoucnosti vyvinula firma Sedus a důsledně ji rozvíjí. Protože firma Sedus se zavázala přetvořit práci v kanceláři vždycky do užitečného zážitku k prospěchu firmy i zaměstnanců.

Více informací, nápadů a inspirativní magazín

Vám nabízí fórum [www.place2point5.com](http://www.place2point5.com).



**ŠŤASTNÝ HONZÍK** by býval opravdu potřeboval ergonomického poradce. „Nemohu držet hlavu vzpřímenou, také mě tlačí na ramena“, bědoval protagonista ze stejnojmenné pohádk+y bratří Grimmů, když si chtěl odnést domů velkou hroudu zlata, svou odměnu za sedmiletou práci.

Aby si ulehčil, jednoduše ji vyměnil za koně, který ho ale shodil. A potom dostává příběh obrátky: po dalších nevýhodných výměnných obchodech na konci příběhu už nemá nic v ruce, ale považuje se za šťastného člověka, protože se zbavil všech zátěží. Prostě pohádkový konec. Ale jak by mohl být šťastný, kdyby býval ke zlatu dostal ještě trakař? Ergonomie není vždy tak jednoduchá. Vždy je ale rozhodující, jaké je na konci řešení.



002 Úvod

010 Ergonomie

018 Sezení

040 Pracoviště

048 Řešení

## Obsah

»»»» **ERGONOMIE** Ve středu stojí nejdůležitější tvořivý činitel ekonomiky, která je založená na vědeckých poznatcích, a tím je člověk.

»»»» **SEZENÍ** Jelikož člověk, který při práci trvale sedí, vykonává těžkou tělesnou práci, potřebuje co nejlepší podporu.

»»»» **PRACOVIŠTĚ** Ve správném pracovním prostředí může firma zvyšovat produktivitu v kanceláři.

»»»» **ŘEŠENÍ** Zdravé sezení lze mnohostranně vytvořit i užívat, přesně podle každé potřeby a přání.



## Od první moderní kancelářské židle v Evropě až po tvůrčí pohodu.

Už 140 let se firma Sedus angažuje v dobrém sezení a vyvíjí stále znova nové průkopnické možnosti.

V době, kdy si úředníci a zaměstnanci (v německých kancelářích) museli odsedět svůj padesátihodinový týden na jednoduchých, nepohodlných dřevěných židlích, přinesla firma Sedus na trh novinky, které přinesly zcela nová měřítka v konstrukci a funkčnosti. Od tohoto okamžiku jsou se jménem Sedus celosvětově spojeny mnohé podstatné inovace, které vedou ke stále lepší ergonomii kancelářské práce. Tak firma Sedus vymyslela mezi jiným princip dynamického sezení a dosáhla dnes převratných změn pomocí

konceptu Place 2.5 v kancelářském světě práce pro spokojenost firem a jejich zaměstnanců. Základem pro to jsou bohaté znalosti týkající se všech otázek uspořádání kanceláří, včetně vynaložené práce na výzkum, vývoj a vášně pro dokonalé řešení.



## Historie firmy

### Sedus

- 1871 Albert Stoll zakládá firmu
- 1925 Konstrukce první odpružené otočné židle v Evropě
- 1929 První otočná židle na kolečkách
- 1971 Založení vlastního výzkumného a vývojového oddělení se zkušební laboratoří
- 1973 Vývoj dynamického principu sezení (similární mechanika, opěrák se stálým kontaktem, anatomický sedák)
- 1985 Založení nadace Stoll VITA pro podporu mimo jiné zdravotní péče
- 1994 Milióntá otočná židle ze série Sedus paris s certifikací podle DIN ISO 9001
- 1995 Sedus získal jako první výrobce nábytku v Německu ekologický audit podle norem EU
- 2000 Vývoj první otočné židle s úhlem otevření více než 40 stupňů
- 2002 Sedus díky sjednocení se Sedus Systems GmbH (dříve Gesika) může nabídnout kompletní sortiment
- 2004 Vývoj similární mechaniky s rychlým nastavením pružinové síly
- 2008 Vývoj similární plus-mechaniky s předvolitelným úhlem otevření a s rychlým nastavením
- 2009 Otevření nového vývojového a inovačního centra v Dogernu
- 2010 Certifikace podle EMAS III

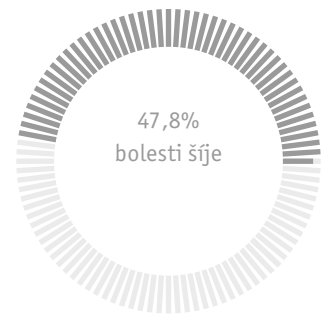


Dřevěná otočná židle  
1880



Pérová otočná židle  
1925

Nemocnost zaměstnanců správních povolání



## Proč se toto čtení opravdu vyplatí.

**Ergonomie vytváří trvalou přidanou hodnotu.** Zaměstnanci jsou nejdůležitějším tvořivým činitelem v dnešním světě práce, založeném na znalostech. Firma, která nabízí dokonalou ergonomii na pracovišti, dlouhodobě získává produktivnější, vysoce motivované a výkonné zaměstnance, kteří pracují efektivně a dosahují lepších výsledků. Podle studie Fraunhofer lze tak zvýšit produktivitu až o 36 procent.

**Ergonomie splňuje zadání.** Naléhavý úkol ochrany zaměstnanců prostřednictvím zdravotní prevence a tím k zamezení národohospodářských škod vyplynul z řady mezinárodně platných zákonných ustanovení a norem pro ergonomickou tvorbu pracovišť. Tím jsou definovány nejnižší zákonem stanovené standardy, které musí zaměstnavatel v každém případě dodržet.

**Ergonomie snižuje dobu nepřítomnosti v zaměstnání.** Nemoci zad jsou národní chorobou číslo jedna ve všech sedavých kulturách, onemocnění pohybového systému jsou již léta na špičce statistik nemocnosti. Nepřítomnost zaměstnanců je drahá pro firmu, protože ke mzdovým nákladům se přidává snížená tvorba zisku. Ergonomicky optimalizovaná pracoviště se naproti tomu rychle amortizují pomocí snižování doby nepřítomnosti a zvýšenou produktivitou.

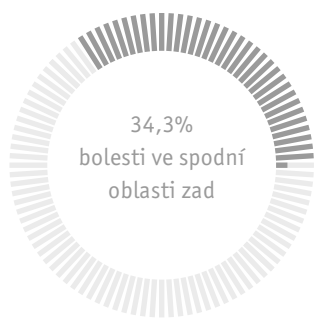
**Ergonomie zvyšuje efektivitu.** Zhoršené pracovní poměry zhoršují také bilanci efektivnosti firmy. Únava, pokles výkonu, častější přestávky způsobené bolestí, deficit motivace a dílčí pracovní výsledky jsou na poplach bijící předzvěstí dlouho předtím, než zaměstnanec ohlásí pracovní neschopnost. Pouze v ergonomicky promyšleném pracovním prostředí mohou zaměstnanci trvale naplno využívat svoje schopnosti.

**Doba nepřítomnosti.** Téměř každá čtvrtá pracovní neschopnost se vztahuje ke specifickým fyzickým

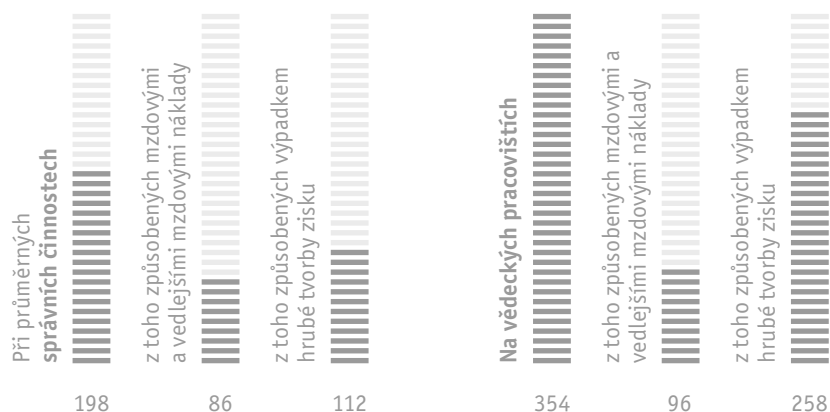
poruchám, které tak způsobují miliardové škody na produktivitě a snížené tvorbě zisku.



Den pracovní neschopnosti zaměstnance pracujícího v kanceláři. Údaje v EUR



**Snížení výkonu.**  
Lidé, kteří dlouho  
sedí, trpí typickými  
potížemi.



**Nákladový faktor.** Každý den neschopnosti bije na poplach.

Zdroj grafů: Spolkový ústav pro bezpečnost práce a pracovního lékařství (BAuA)



# Ergonomie<sup>1</sup>

— Člověk

— Práce

— Fyziologie

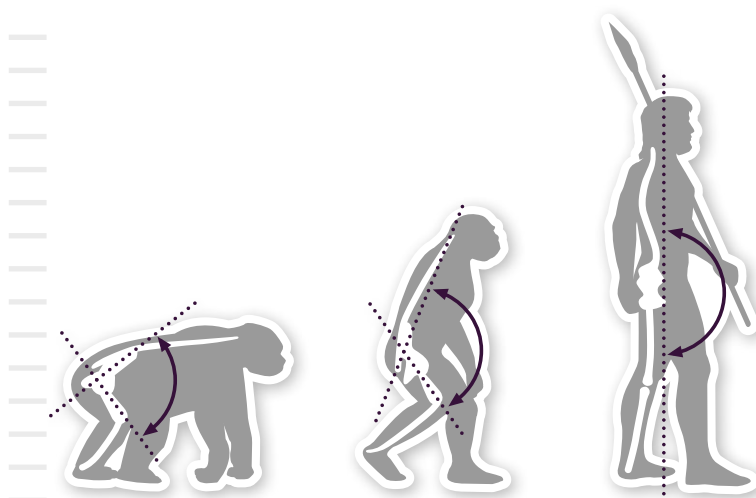
<sup>1</sup> *Moderní ergonomie se zaměřuje na to, aby se pracovní podmínky přizpůsobily člověku a nikoliv naopak.*

» „Abychom sklízeli z tohoto života ty nejlepší plody s nejmenším úsilím a s nejvyšším uspokojením pro vlastní a všeobecné blaho“ – tak formuloval Wojciech Jastrzebowski, praotec ergonomie, před více než 150 lety její cíle. A ty platí stále, přestože se dnes vědci rádi vyjadřují méně květnatě. Pojem „ergonomie“ spojuje starořecká slova „ergon“, znamenající práci, a „nomos“, které vyjadřuje zákon. Ergonomie je tedy věda pojednávající o zákonitostech práce a slouží k tomu, aby vytvářela pracovní místa, na nichž se lidé cítí dobře, zůstávají zdraví a mohou rozvíjet svoje schopnosti. Získávají tím všichni: jednotlivci, ekonomika a společnost jako celek. Výchozím bodem všech ergonomických řešení je člověk. Evoluce mu dala mnohé – pro dnešní svět práce, v němž hodně sedí, nejčastěji usazený před obrazovkou se silným časovým tlakem a nutností kvalitních výsledků v zádech, na které přece jen není v zásadě dostatečně přizpůsobený.

# Člověk je stvořen pro pohyb.

Proč, kdy a jak přišli předchůdci člověka na nápad chodit vzpřímeně, je stále vědecky sporné. Jisté ale je, že to byl jeden z nejdůležitějších kroků na dlouhé cestě k Homo sapiens s jeho velkým mozkem. Podstatné pro stabilní chůzi po dvou nohách je těžiště tělesné hmotnosti umístěné svisle nad nohama. Přemístění těžiště těla směrem do zad bylo možné díky vývoji prohnuté páteře. V průběhu evoluce se lidem

vyvíjel pohybový aparát, s nímž se pravěcí lovci a sběrači, kteří hodně chodili, uměli dobře vypořádat. S tímto tělem žijeme ještě dodnes. Způsob našeho života a práce, který se vyvinul, obzvlášť zatěžuje jeho slabá místa.



**Vzpřímená chůze** stojí na počátku lidstva, umožňuje jí esovitě prohnutá páteř.

# Dnes se z vytrvalostního běhu stalo vytrvalostní sezení.

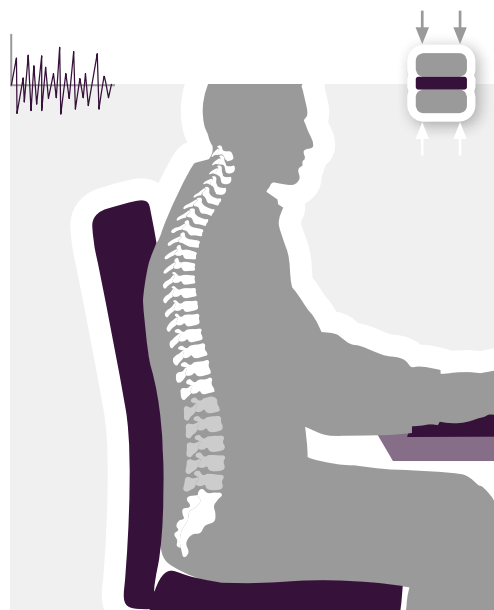
Po mnoho tisíciletí byla většina lidí většinu času v pohybu. Práce znamenala pro všechny především fyzickou práci, sezení na židli bylo dlouho stavovým privilegiem, které bylo vyhrazeno jen několika povoláním.

A lidé chodili podstatně více pěšky než my v dnešní moderní společnosti plné aut. Dnes sedíme téměř po celý den a náš všední den je čím dál chudší na pohyb.

**Sedavý.** Dnešní člověk sedí po celý den: u práce, ve volném čase a mezi tím i na cestách.



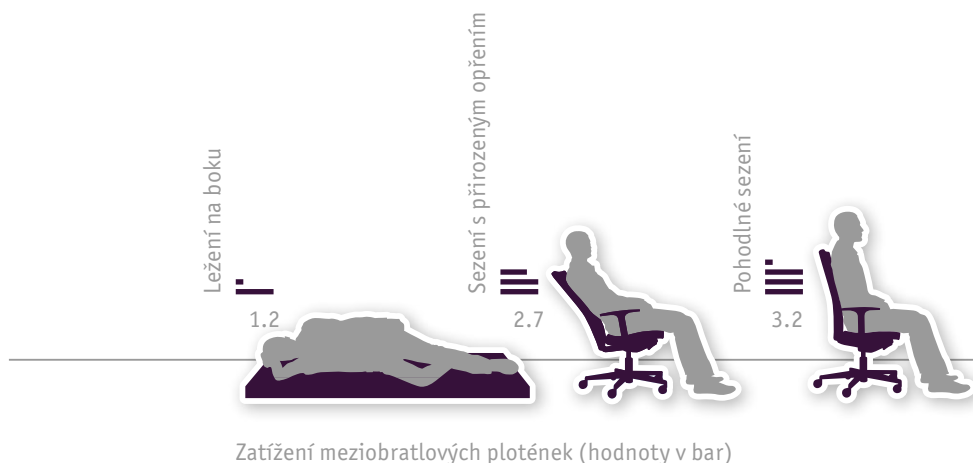
## 23 dobrých důvodů pro lepší ergonomii sezení.



Dynamicky pohyblivé sezení s trvalým dotykem zad s opěrákem aktivuje látkovou výměnu mezi obratlových plotének.

Meziobratlová ploténka říká velkému mozku: „Jestli zůstaneme ještě sedět tak dlouho strnule, začnu stávkovat.“ Velký mozek odpovídá ploténce: „Klid tam dole, zrovna mám důležitější věci na práci.“ Podobně podle vzoru známých komediálních skečů by se takový děj mohl odehrávat denně v mnoha kancelářích. Lidská páteř má 23 meziobratlových plotének. Jako tlumiče nárazů sedí tyto malé rosolovité

polštářky mezi jednotlivými obratli. O jejich výživu a přísun tekutin je postaráno jinak než o výživu svalů pomocí cév, jde zde o princip osmózy díky difúzi z okolních tkání. Častá změna zatížení a uvolnění, takřka jako pohyb pumpy, je k tomu nezbytně nutná. Pokud je její látková výměna omezená díky nedostatku pohybu, uzavírají se meziobratlové ploténky a stávají se křehké, takže nemohou dále plnit svou funkci.







Statické sezení s kulatými zády zvyšuje tlak na meziobratlové ploténky, tekutina se vytlačuje jako při stlačení houby.



Nedbalé „klackovité“ sezení sice považujeme přechodně za pohodlné, ale dlouhodobě zatěžuje krční a bederní páteř.

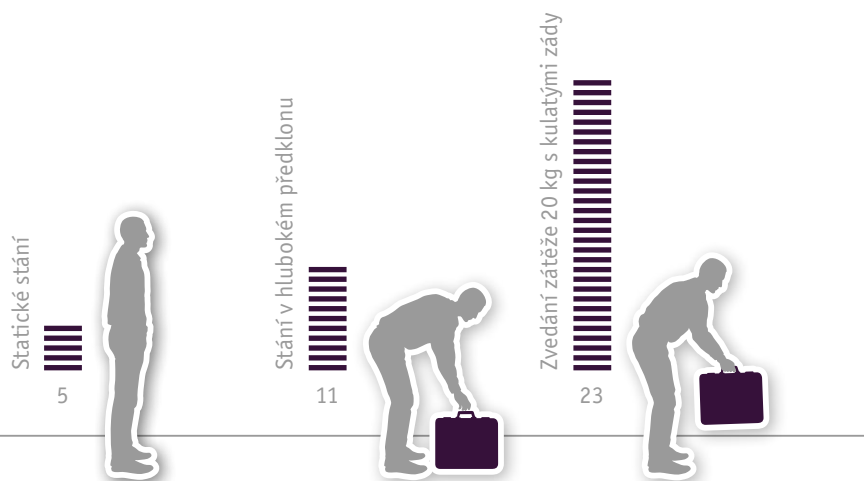
### Pod tlakem.

Podle držení těla působí různě silný tlak na meziobratlové ploténky. Jen díky zatížení a uvolnění mohou nasávat tekutinu a živiny a mohou regenerovat.



### Můžeme to odvrátit.

Při opotřebení meziobratlové ploténky hrozí výhřez, při němž podstatná část ploténky tlačí na nervové dráhy v míše.



Zatížení meziobratlových plotének

# Také lidé, kteří pracují hlavou, potřebují svaly.

Přemýšlení, nápady, komunikace – u hlavních činností vědeckých pracovníků hraje dnes hlava naprosto jasně hlavní roli. Přesto bychom přitom neměli zapomínat, že hlava patří k tělu, které má své vlastní požadavky. Pokud nás od našich myšlenek začnou odvracet bolesti zad a křeč v týlu způsobí bolesti hlavy, není možná efektivní duševní práce. Proto je tak důležité silné svalstvo, které optimálně splňuje svou opěrnou funkci a současně napomáhá držení těla.



## Nositel výkonu.

Dobře vytrénované svalstvo šíje a zad podepírá pohybový aparát a ulehčuje meziobratlovým ploténkám.

Svaly se musí pohybovat. Zásobování kyslíkem a živinami je základním předpokladem dobré tělesné a duševní kondice.

Dlouhé statické sezení znemožňuje dostatečné prokrvení a vede k zatuhnutí a bolestivým křečím. Následkem je únava a ztráta výkonu.



Potřeba krve



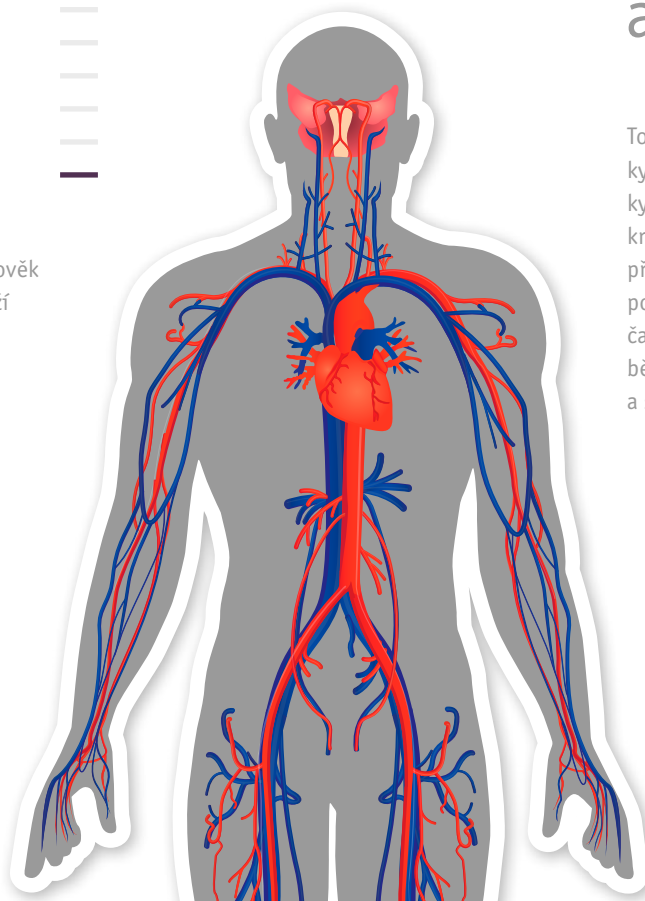
Prokrvení



## Nohy patří k myšlenkovému aparátu.

### Udrží Vás svěží.

Pohyb podporuje cirkulaci krve, člověk zůstává déle svěží a duševně fit.



To, čím je pro motor benzín, tím je pro mozek kyslík. Předpokladem pro dobré zásobování kyslíkem je správné dýchání a správně fungující krevní oběh. Obojí je ohroženo, pokud člověk sedí převážně v klidu a delší dobu a zůstává ve špatné poloze. Pouze tehdy, pokud sedí dynamicky, častěji vstane a projde se, může se soustředit během dlouhého pracovního dne a zůstává svěží a schopen plného výkonu.

Dynamické sezení zamezuje jednostrannému trvalému zatížení. Přírozený průběh pohybu se postará o potřebné napětí a uvolnění svalstva a meziobratlových plotének, jsou aktivovány procesy látkové výměny.

Časté krátkodobé vstávání je výhodnější než dlouhé přestávky ve stoje. Při třech nebo čtyřech změnách držení těla za hodinu se vyrovnává potřeba krve a prokrvení.



# Sezení<sup>2</sup>

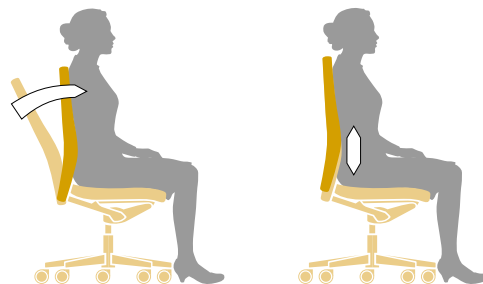
- Biomechanizmus
- Milníky
- Přizpůsobení
- Pohyb

<sup>2</sup> *Může způsobit onemocnění nebo uvolňovat síly, všechno je to otázka správné metody a nastavení.*

» Sezení se stalo pro moderního člověka nejdůležitější pozicí v životě. Denně prosedíme až 14 hodin a to je více, než kolik času strávíme ležením nebo pohybem. Ve všední den, ve volném čase a samozřejmě především v kanceláři. Sezení snižuje tep, zklidňuje dýchání, klesá spotřeba energie, organismus se uvádí do klidového stavu. Tak se člověk může zcela soustředit na duševní činnosti a lépe může přemýšlet. Ale čím déle člověk sedí, tím více se mu jeho tělo připomíná křečemi, potížemi zad nebo oběhovými problémy a ukazuje, že není uzpůsobeno k trvalému klidnému sezení. Dlouhé sezení je pro tělo těžká práce. Proto potřebuje promyšlenou metodu, která ho individuálně podpoří a přinese do sezení více dynamiky.

## Technika lepšího sezení.

Mechanickým základem kancelářských židlí Sedus je dokonalé přizpůsobení se biomechanice člověka. Protože každý člověk je jedinečný, nejsou u firmy Sedus žádná automatická seřízení, ale jen promyšlené možnosti k vlastnoručnímu individuálnímu nastavení podle přání.

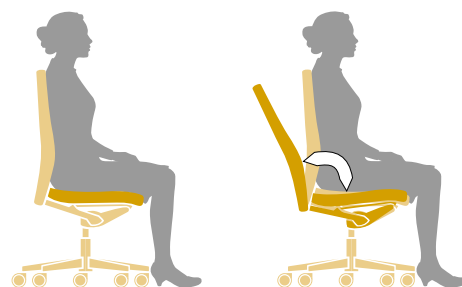


**Regulovatelný tlak opěráku.** Podle výšky, hmotnosti a osobního pocitu při sezení uživatele je možno pomocí pérové regulace nastavit tlak opěráku.

**Výškově nastavitelný opěrák.** Výšku opěráku lze individuálně nastavit tak, abychom zajistili optimální polohu pro podporu zakřivení bederní části páteře pro jakoukoliv výšku uživatele.

## Patentované charakteristické znaky vlastního sezení.

Ve vývojové dílně firmy Sedus vznikaly vždy jedinečné, patentované inovace pro další vývoj ergonomie sezení, které jsou dodnes určující.



**Anatomicky tvarovaná plocha sedáku.**

Prohlubeň sedáku a zaoblená přední hrana se postarají o správnou polohu sedu a bezpečnou oporu při dynamickém sezení. Zamezí se nevědomému posunu dopředu a dozadu.

**Similární mechanika.**

Sedák a opěrák se pohybují v naprosté synchronizaci s tělem, záda jsou podepřena v každé poloze sedu. S velmi velkým úhlem otevření a nejjemnějším odstupňováním individuálního nastavení podle hmotnosti uživatele.



#### Výškově nastavitelná lordózní podpora.

Patentovaná, výškově nastavitelná lordózní podpora uvnitř čalounění opěráku slouží neustále k individuálnímu podepření prohnutého oblouku bederní páteře a tím tedy k ochraně meziobratlových plotének.

#### Nastavení náklonu sedáku.

Základní nastavení sedáku lze změnit o 4 stupně, takže vznikne ergonomicky doporučená, dopředu nakloněná sedací plocha.

#### Posuvný sedák.

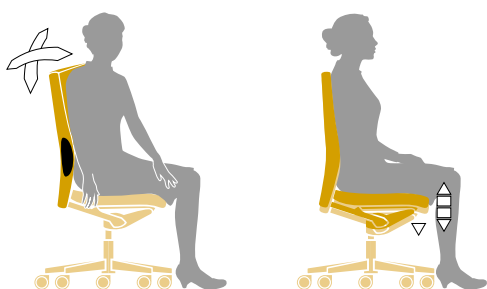
Čalouněný sedák lze posunout dopředu nebo dozadu, aby bylo možno dosáhnout správné polohy stehien podle individuální výšky uživatele.

#### Nastavitelné loketní opěrky (područky).

Abychom dosáhli dokonalého přizpůsobení uživateli a jeho různým činnostem, jsou loketní opěrky nastavitelné výškově, částečně také do šířky a hloubky (3-D).

#### Opěrka hlavy.

Opěrka hlavy je nastavitelná výškově a je možné upravit její sklon. To pomáhá odlehčit šířovému svalstvu a předchází se tak napětí a křečím.



#### Dorsokinetický opěrák.

Dorsokinetický závěsný opěrák, jeden z dalších patentů firmy Sedus, podporuje tělo také při pohybech otočných a posuvných do stran a nabízí tak větší svobodu pohybu při dynamickém sezení.

#### Sedo-lift-mechanika.

Toto jedinečné výškové nastavení sedáku s maximálním hloubkovým pérováním sedáku je celosvětově patentováno.

I v nejnižším bodě nastavení zaručuje měkké, záda chránící odpérování při posazení; se zárukou 30 let.

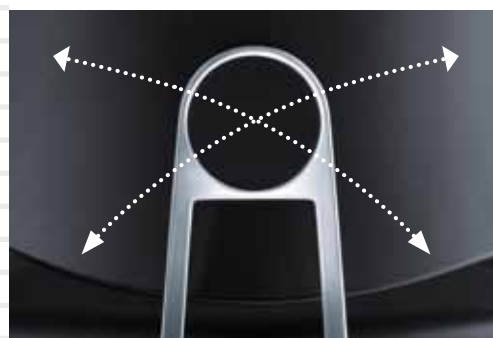


#### Intuitivní obsluha.

Díky jednoduché, samozřejmě manipulaci se židle Sedus snadno nastavují podle individuálních požadavků.

## Velká volnost pohybu ve všech směrech: dorsokinetika.

Dorsokinetické zavěšení opěráku na jediném bodě pomocí flexibilního kulového kloubu umožňuje uživateli maximum pohybové svobody při všech pohybech těla do stran nebo při otáčení. Horní část trupu a záda jsou přitom stále optimálně podepřeny. Tato inovativní technika byla úmyslně vyvinuta firmou Sedus pro podporu dynamického sezení, které je v současné ergonomii sezení tolik doporučováno.





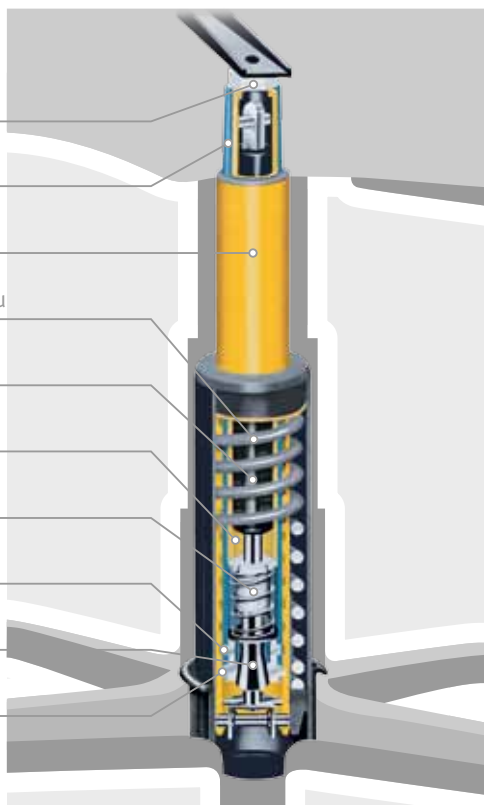




# Maximální odpružení na nejnižší pozici sedu, minimální opotřebení: sedo-lift-mechanika.

Hmotnost uživatele spočívá na spirálovitě tlakové pružině. Ta se stará o vysoký komfort hloubky sezení pomocí hloubkového pérování sedáku a zamezuje stlačení páteře v každé výšce sedu. I v té nejnižší poloze je k dispozici až 55 milimetrů ke stlačení pružin. Pístové pérování je přitom úplně odlehčené a slouží pouze k nastavení výšky sedu. Tím je minimalizována potřeba údržby a opotřebení. Na tuto celosvětově patentovanou mechaniku poskytuje firma Sedus třicetiletou záruku.

1. Tlačítko pro spuštění
2. Vřetenová trubka
3. Vodicí trubka
4. Centrální pružina sedáku
5. Energetický zásobník
6. Spouštěcí trubka
7. Tlaková pružina
8. Západkové segmenty
9. Kónus západky
10. Drážky



## **Chytré pružiny.**

Ve vodicí trubce pístového pérování je po straně vyfrézováno mnoho malých drážek, v nichž je mechanika zasunuta, a tak židle drží nastavenou výšku.



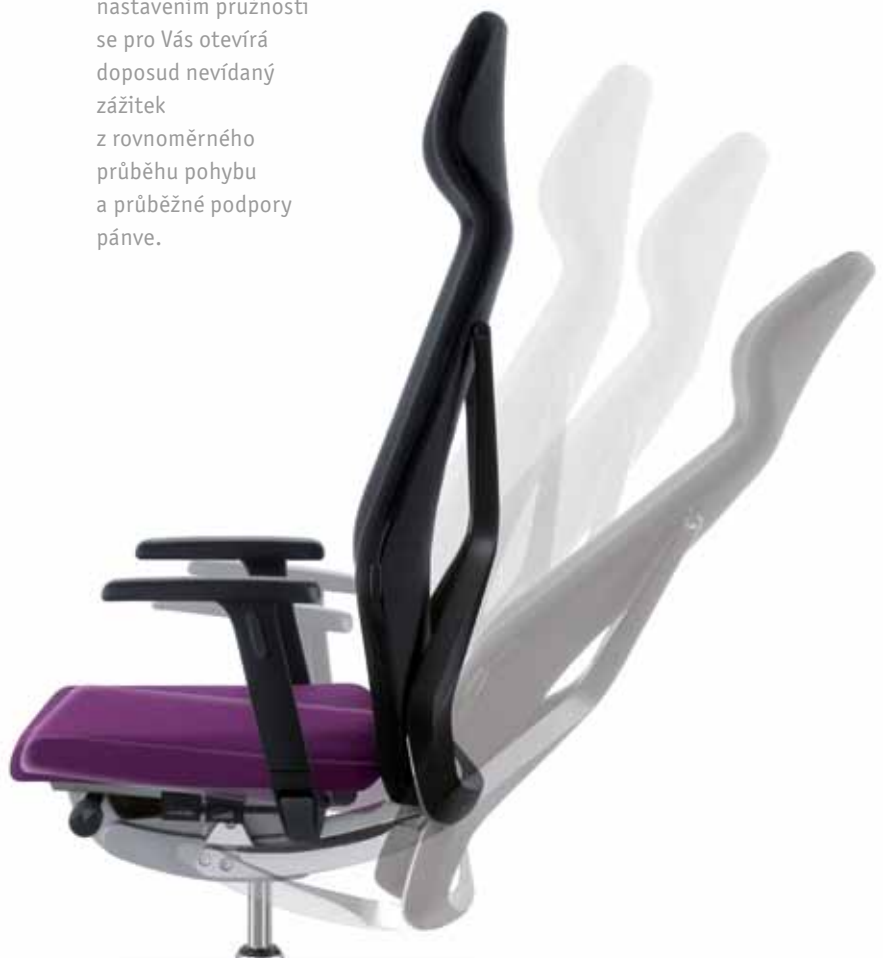


## Pohyblivost dokonale synchronizovaná s tělem: similární mechanika

Podstatou každé kancelářské otočné židle Sedus je synchronní pohyb sedáku a opěráku v každé poloze těla, který se uskutečňuje pomocí similární mechaniky, jež vyvinula zvláště pro tento účel firma Sedus. Dokonale sladěné mechanické pružiny se při dynamickém sezení starají o obzvlášť vyrovnané rozložení sil. Opěrák zůstává stále v kontaktu s horní částí těla. Mechanika nastavení funguje jednoduše a intuitivně, takže optimální přizpůsobení individuální hmotnosti může být provedeno rychle a pohodlně, zvláště pohodlně u similární mechaniky s rychlým nastavením pružnosti.

### **Mechanika similar-plus.**

S přednastavitelným úhlem otevření až 32 stupňů a s rychlým nastavením pružnosti se pro Vás otevírá doposud nevídaný zážitek z rovnoměrného průběhu pohybu a průběžné podpory pánve.



### Na míru.

Velký muž a malá žena, sedící obr nebo dlouhonohá kráska, velikost Napoleona nebo muže elitní jednotky, velikost XXL nebo postava topmodelky – kancelářský sedací nábytek musí být pro každého.



## Standardy tvoří lidská měřítká.

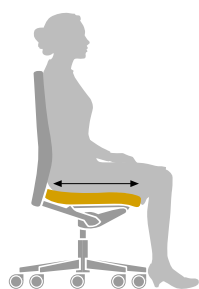
Prokrustes byl zlosyn z řecké mytologie, který nabídl cestovatelům postel, přičemž kladl velkou důležitost přizpůsobení člověka velikosti postele: pokud byl člověk pro postel příliš velký, usekl mu nohy. Pokud byl člověk příliš malý, byl bolestivě natahován. Moderní ergonomie má stejný problém, řeší ho ale naštěstí jinak a přizpůsobuje pracovní prostředky a nábytek lidem. Základem je antropometrie, věda o lidských rozměrech.

Na základě statistických dat je možné přesně stanovit, v jakých rozměrech musí být kancelářský nábytek dimenzován pro většinu lidí: zpravidla mezi 151,5 a 191 cm výšky. V tomto rozpětí se pohybuje promyšlená technologie pro dokonalé individuální nastavení.

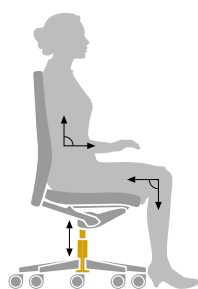




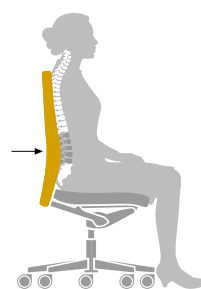
## Zdravé sezení je otázkou nastavení.



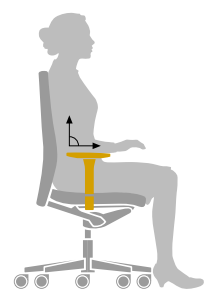
**Plně využívat plochu sezení.** Jen tak je zajištěn kontakt s podpůrným opěrákem.



**Přesně nastavit výšku sedáku.** Chodidla jsou položena celou plochou na podlaze, nohy a paže zaujmají pravý úhel (90°).



**Přizpůsobit opěrák.** Vyklenutí v opěráku optimálně podporuje páteř v oblasti bederních obratlů.



**Nastavit výšku loketních opěrek.** Svalstvo paží a ramen potřebuje podporu, především při intenzivní práci před obrazovkou.

# Mít čas vstát.

U jednoho pultu na psaní vytvořil ve stoje Albert Einstein svou průkopnickou teorii – skutečnost, která rychle osvětluje tvůrčí účinek tohoto držení těla při práci. Jistě ne každý, komu se nabízí možnost tu a tam pracovat ve stoje, se stane ihned géniem. Rozhodně je to však vždycky zdravější a výkonnější. Jako strategii proti škodlivému maratónu vysedávání v kanceláři dnes věda o práci doporučuje cíleně podporovanou dynamiku sezení a vstávání s často měněnými pracovními fázemi. Vedle mýtinků to platí také

pro vlastní činnost u psacího stolu: při prohlížení podkladů, při telefonování nebo při odpovídání na e-maily člověk nemusí sedět. Pulty na psaní, řečnické pulty a především výškově nastavitelné pracovní stoly umožňují přechod k činnosti ve stoje. Účinnost dokazují studie: doby sezení zaměstnanců se zkrátily až o 30% a snížily se zdravotní potíže.

## Sezení

- + stabilnější rovnováha a klidnější horní část trupu
- + lepší jemná motorika, vyšší přesnost vidění
- + nižší spotřeba energie
- + vyšší soustředěnost

## Trvalé sezení

- vysoké zatížení páteře a meziobratlových plotének
- pánev se naklání dozadu proti bedernímu prohnutí páteře
- je narušeno prokrvení nohou
- křeče v oblasti týlu a ramen
- je omezeno dýchání a přenos kyslíku
- látková výměna a trávicí orgány jsou omezovány

## Stání

- + páteř zaujímá svůj přirozený tvar (dvojitě esovité prohnutí)
- + nižší zatížení meziobratlových plotének
- + dynamickým držením těla je povzbuzen krevní oběh

## Trvalé stání

- je třeba více práce pro udržení rovnováhy
- vyšší energetická spotřeba
- rychlejší únava
- ztížený žilní oběh
- zatížení zad





**Stůl pro práci ve stoje.** Ideální psací stůl je takový, který lze snadno a rychle přestavit na stůl pro práci ve stoje. Tak můžeme kdykoliv změnit držení těla při práci a okamžitě dál pracovat.



**Přesně na míru.** Pracovní plocha stolu pro práci ve stoje má být nastavena podle výšky loktů, sedátko ulehčí stojícímu při delším stání.



## Ať žije změna.

Pro experty v ergonomii znamená zdravé sezení především jedno: pokud možno co nejméně sedět a když už, pak dynamicky. Člověk je fyziologicky nastaven na pohyb, proto se během pracovního dne doporučuje častá změna v držení těla při práci. Zásada říká, že bychom měli během pracovního dne v kanceláři strávit maximálně 50% času sezením a po zbytek času bychom měli

stát nebo se pohybovat. Podmínkou proto je kancelářské zařízení, které bude cíleně podporovat pohyb. S vybavením, které nabízí dostatek příležitostí a které povzbuzuje zaměstnance k většímu pohybu.

### Maratón v sezení.

Během dlouhých konferencí a jednání jsou požadovány židle, které dovolují dynamické sezení.



**Pozvání.** Pohodlný sedací nábytek pro neformální komunikaci nebo skupinové mítinky láká zaměstnance z jejich židlí v kanceláři.





#### Změna metod.

Pohyb a střídavé držení těla při práci podporují soustředění při školeních, workshopech a seminářích.



**Mítink.** Pro rychlejší a efektivnější týmové porady by měly být nabídnuty příležitosti k jednání ve stoje.

## Přemýšlejme nově o sezení.

V dlouhé historii lidstva je sezení na nějaké židli ještě relativně mladý jev, který byl dříve vyhrazen mocným tohoto světa. Činnost spojená se sezením byla ještě v posledním tisíciletí výrazem vysokého postavení. Dnes už sezení není žádným výhradním právem, naopak se stalo problémem, protože sedíme příliš mnoho. Řešení spočívá v tom, abychom přiměli člověka v kanceláři k tomu,

aby častěji opouštěl svou kancelářskou židli. Chytrou možností je multifunkční nábytek s úložnými prostory, který se nabízí jako lavice k rychlému pohovoru kolegů nebo k neformální schůzce, a přispívá tak k potřebě častěji změnit držení těla při sezení.

### **Multifunkční.**

Praktický nábytek s úložnými prostory je hned dvojnásob užitečný i jako příležitost pro posezení při jednáních.





**Dynamické.** Kolečkové kontejnery díky svému pohodlnému čalounění se stávají lavicemi, které zvou ke změně polohy těla při sezení.

# Základ ergonomických inovací.

Inovační a vývojové centrum firmy Sedus spojuje myšlenku dílny, zkušební laboratoře a výrobu prototypů pod jednou střechou. Vysoce kvalifikovaní inženýři, návrháři, modeláři, jemní mechanici a zkušební technici zde ruku v ruce spolupracují, aby vytvořili dokonalé výrobky a připravili je pro sériovou výrobu. Od roku 2009 pracuje pětadvacetičlenný tým v nové budově, která

nabízí mimořádně inspirativní pracovní podmínky podle principů Sedus Place 2,5. Důsledné propojení odborných znalostí od prvního koncepčního nápadu vytváří optimální spojení designu a funkčnosti, ochrany životního prostředí a kvality, pro které jsou výrobky firmy Sedus známy po celém světě.

**Ukryto.** Charakteristické pro inovační a vývojové centrum firmy Sedus je průhledné průčelí budovy, za kterým se skrývají inspirativní pracovní prostory.





**Inspirativní.**

Atmosféra v inovační kuchyni firmy Sedus podporuje tvůrčí procesy, komunikaci a týmovou spolupráci.



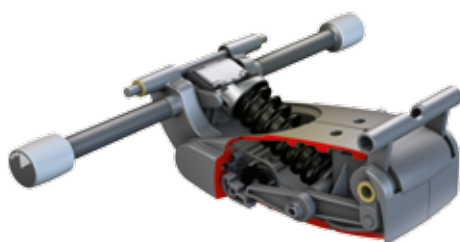
**Integrované.** Prototypy jsou vyvíjeny pomocí nejmodernějších technických zařízení a optimalizovány díky jedinečnému zkušebnímu vybavení.



# Testy firmy Sedus jsou přísnější než jakákoliv norma.

Ve svém inovačním a vývojovém centru testuje firma Sedus bezpečnost a použitelnost svých výrobků pomocí zkušebních postupů, které jsou jednoznačně přísnější než mezinárodní normy a bezpečnostní předpisy. Vedle nezávislých certifikovaných laboratoří výrobců je zkušební laboratoř firmy Sedus jediná akreditovaná

**Zátěžový test.** Nová similární plus-mechanika je ověřována na 17 různých zkušebních úrovních s více než milionem různých zátěží na svou použitelnost a životnost, mnohonásobně vícekrát, než předepisují související normy.



**Testovací sezení.** Ve spolupráci s vědci byly vytvořeny počítačem řízené a plně pohyblivé sedící figuríny, které dokonale odpovídají realistickému napodobení.

zkušební laboratoř nábytku v Německu, která odpovídá DIN EN ISO/IEC 17025:2005.

Jsou zkoušeny jednotlivé faktory jako například použitelnost, životnost, konstrukční řešení, opotřebení materiálu a hlučnost. Vše je zkoušeno zásadně na záruku, kterou firma Sedus poskytuje na všechny židle.

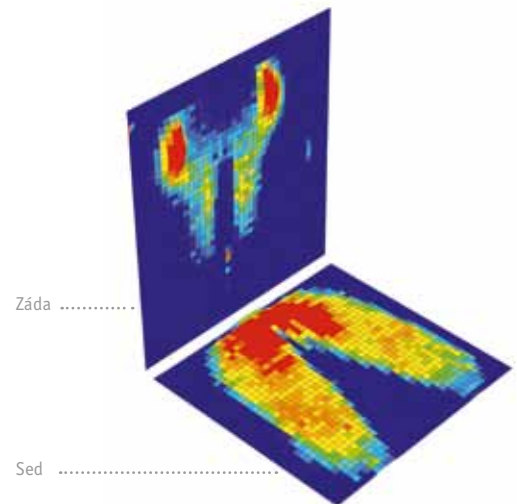
**Kolem celého světa.** Během zkoušek urazí kolečko židle okolo 40 000 km na různých druzích podlah se zátěží 200 kg, přičemž norma stanoví jen 75 kg.



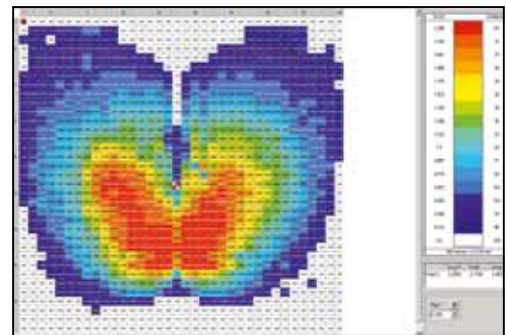
**Zkouškový okruh.** Ergonomická měření, měření komfortu, zkoušky bezpečnosti podle standardů DIN-, EN-, ISO- a ANSI/BIFMA, zkoušky odolnosti materiálu, zátěžové zkoušky, pádové zkoušky, zkoušky oděru, zkoušky pístového mechanismu, zkoušky křížového podstavce – každá jednotlivá židle firmy Sedus musí úspěšně projít těmito zkouškami.



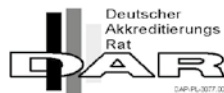
**Zkouška rozložení tlaku.** Čalounění sedáku a opěráku kancelářské židle je rozhodující pro komfort. Přitom záleží na nepatrném tlakovém zatížení, při kterém jde o stabilní podporu těla ve všech polohách sedu. Rozložení tlaku je prověřováno nákladnými zkušebními postupy pomocí různě velkých a těžkých osob tak, aby bylo dosaženo optimálního čalounického materiálu a jeho struktury. Přitom se také zohledňuje evoluční faktor, protože člověk je vývojově větší a těžší.



**Důkladně.** Pro optimální rozložení tlaku bylo pro Sedus of course vyvinuto vícevrstvé čalounění se třemi různými vrstvami materiálu.

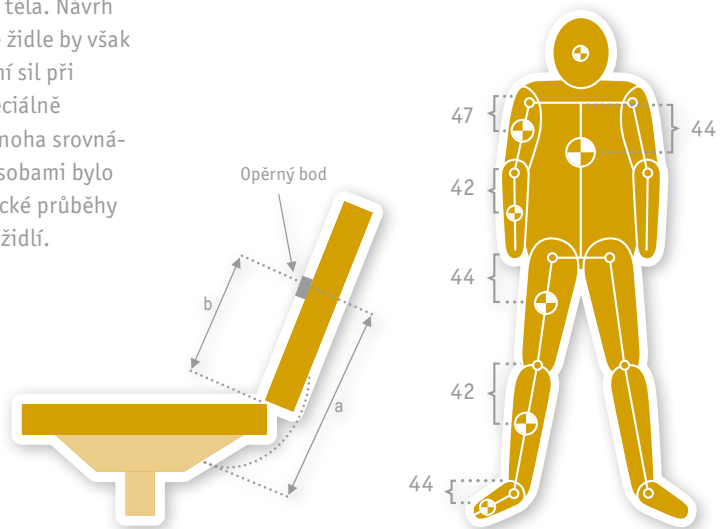


Zobrazení ve výzkumném protokolu



**Měření rozložení váhy.** Hmotnost lidského těla se rozděluje různě na jednotlivé části těla. Návrh synchronní mechaniky kancelářské židle by však měl umožňovat vyrovnané rozložení sil při dynamickém sezení. Za pomoci speciálně vyvinutých technických metod a mnoha srovnávacích měření s různě stavěnými osobami bylo možno ukázat a optimalizovat typické průběhy zatížení na jednotlivých modelech židlí.

**Komplexně.** Pečlivé dimenzování je nutné, aby bylo možno stanovit síly, které působí na mechaniku a nosič opěráku.



Stanovení opěrných bodů horní části těla

Poloha dílčích těžišť jednotlivých končetin v procentech

# Pracoviště<sup>3</sup>

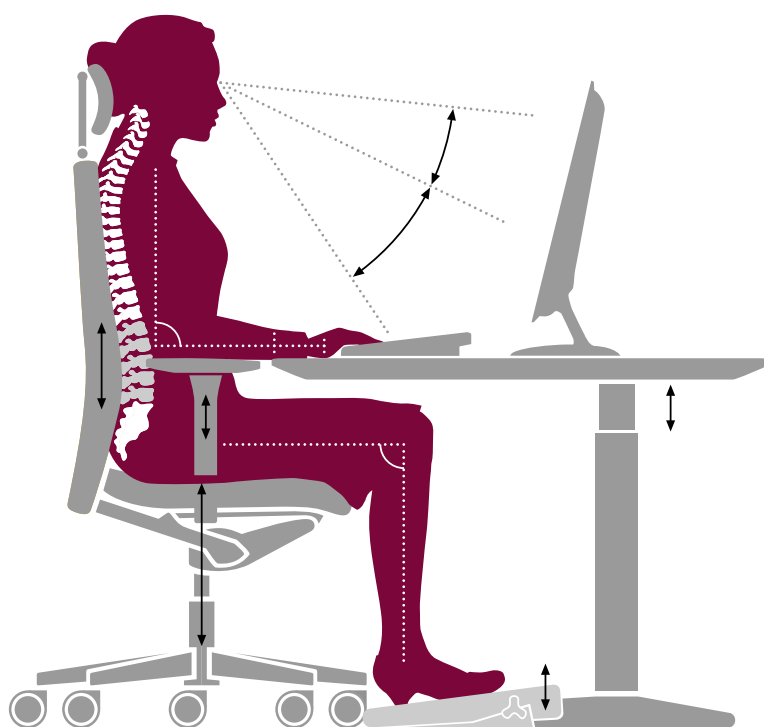
- Práce před obrazovkou
- Prostor pro pohyb
- Faktory spokojenosti

<sup>3</sup> *Komplexně promyšlená ergonomie zde může hodně dokázat.*

» Člověk nesedí přece pouze na židli, sedí také u stolu v nějakém prostoru a často s ostatními pohromadě. Navzdory stoupající pružnosti kancelářských prací je vlastní psací stůl stále ještě hlavním pracovištěm a počítač nejdůležitějším pracovním prostředkem pro většinu lidí. Celkové pracovní prostředí musí být ergonomicky dokonale sladěno. Účinné pracovní procesy a optimalizované rozvržení ploch musí být sladěny s požadavky jednotlivců. Patří k tomu individuálně přizpůsobitelný stůl, správná poloha klávesnice a obrazovky a funkční uspořádání pracovních prostředků. Ale také faktory, které jsou podstatné k tomu, abychom se cítili dobře, jako je světlo, vzduch, akustika a atraktivní, stimulující atmosféra.

# Pohled na nejdůležitější pracovní prostředek na světě.

V roce 1943 předpovídal tehdejší šéf IBM potřebu počítačů na celém světě nejvýše na pět kusů. Jak velmi se tehdy mýlil, můžeme dnes vidět v každé kanceláři. Počítač dnes ovlivňuje všední pracovní den na celém světě více než jakýkoliv pracovní prostředek kdykoliv předtím. A také jako žádný jiný pracovní prostředek působí na držení těla, způsob sezení a tím na zdraví pracovníků. Tomu odpovídá důležitost ergonomicky optimálně vytvořeného počítačového pracoviště s obrazovkou. Při tom je třeba dbát na to, že pracovní místo musí být vhodné také pro ostatní mnohotvárné činnosti moderní kancelářské práce.



## **Prizpůsobení židle.**

Na ergonomicky dobrých kancelářských židlích se dá individuálně nastavit výška a hloubka sedáku i tlak na opěrák.

## **Výška stolu.**

Předloktí by měla být položena na stole volně, v pravém úhlu. Ideální je individuálně výškově nastavitelný stůl.

## **Podložka nohou.**

V případě potřeby může být použita také nastavitelná podložka nohou.

**Umístění obrazovky.**  
Obrazovku umístěte přímo do zorného pole, abyste zamezili špatnému držení hlavy.

**Osa pohledu.**  
Praktické základní pravidlo: nejvyšší řádek čteného textu má být o něco níž než jsou oči.

**Zorný úhel.**  
Číst bychom měli uvolněni, s hlavou lehce nakloněnou dolů.

**Vzdálenost obrazovky.**  
Vzdálenost se řídí podle velikosti obrazovky, ale měla by činit nejméně 50 cm.



# Pracoviště jako osobní prostor pro pohyb.

Poznatky o správné ergonomii pracoviště jsou zakotveny v mezinárodním měřítku v platných zákonných předpisech a normách, které tak poskytují výhodu při projektování kancelářských prostor podle rámcových předpisů. Jejich uplatňování by však mělo poskytovat dostatečný prostor pro individuální potřeby zaměstnanců a odpovídat jejich úkolům a plynulé činnosti firmy.

## Potřeba prostoru.

Minimální velikost pracoviště je normativně stanovena, rozhodující je však potřeba prostoru ve vztahu ke skutečné pracovní náplni. Čím velkorysejší je prostor, tím větší je také volnost pohybu. Kontejnery a sideboardy ve výšce člověka lákají navíc k častějšímu vstávání.





---

**Osobní rádius.**

Dokonalé pracoviště má uspořádány všechny aktuálně používané pracovní prostředky v zorném poli a v dosahu uživatele.

---

**Strukturovaně.**

Pracoviště s několika plochami musí plnit různé činnosti a začleňovat potřebnou techniku.

---

**Třetí úroveň.**

Vytváří prostor na stole a může spouštět dodatečné pohybové podněty při přístupu k podkladům nebo pracovním prostředkům.



## Je zdravé cítit se dobře.

To, co je již léta základem pro další vývoj kanceláří u firmy Sedus v rámci konceptu Place 2.5, je dnes ve vědě o práci potvrzeným poznatkem: člověk je emocionální bytost, které se musí dařit dobře, má-li ze sebe dávat to nejlepší a přitom zůstat zdravá a výkonná. Komplexní projektování kanceláří souvisí tedy také s důležitými faktory spokojenosti.

**Světlo.** Největší světlo v naší planetární soustavě je také tím nejlepším pro zlepšení dobrého pocitu lidí a je rovněž účinným prostředkem proti stresu. V závislosti na umístění a prostorových podmínkách

poskytuje dokonalá osvětlovací technika při správném smísení přirozeného a umělého světla celkové osvětlení prostoru a cílené individuální osvětlení pracoviště.





**Potichu.** Uši se nedají zavřít. Hluk je v mnoha kancelářích největším rušivým a stresovým faktorem. Celkové správné akustické řešení snižuje chyby a ztrátový čas způsobený nemocí a podporuje

koncentraci a výkonnost. K tomu slouží zvuk pohlcující povrchy, zvukově těsnící prvky a cílené prostorové projektování.

**Vzdušně.** Dobré podnikové klima by se mělo brát doslova a proto musí být pečováno o vyváženou klimatizaci a větrání. Rostliny zlepšují vzduch v prostoru a pohlcují škodlivé látky. Pachová kulisa v kanceláři je často

podceňovaným faktorem. Vůně a pachy přímo působí na pocity. Příjemná nevtíravá vůně namísto typického vydýchaného vzduchu kanceláře člověka uvolní, zlepší náladu a zvýší tvořivost.

# Řešení<sup>4</sup>

— Židle Sedus

— Mnohotvárnost

— Poradenství

— Pohyb

<sup>4</sup> Řešení je odpovědí na individuální potřeby, které sedí přesně do puntíku.

» U psacího stolu, na konferencích a týmových poradách, na seminářích a školeních, v čekacím prostoru recepcí, v bistrech a odpočinkových prostorech – tady všude je ve firmě potřeba sedací nábytek. Lidé, kteří ho užívají, jsou nanejvýš rozdílní. A v každé firmě jsou podmínky užívání a s tím související specifické požadavky formulovány jinak. Správné řešení pro každou firmu musí být mnohotvárné a proměnlivé, musí odpovídat různým požadavkům na pohodlí a reprezentaci a přesto musí společně tvořit jeden celek. Předpokladem pro projektování je, přimět člověka pokud možno k pohybu, aby trvale prožíval své všední pracovní dny zdravěji a byl výkonnější. Vyžaduje to však mnohostranné, přizpůsobivé nábytkové programy a kompetentní poradenství orientované na zákazníka.

# Každý má právo na dokonalou ergonomii.

Pokud by šlo o Sedus, musela by být tato věta zakotvena v prohlášení všeobecných lidských práv. Více než polovina pracujícího obyvatelstva moderních průmyslových národů pracuje v sedě, pracovní požadavky jsou všeobecně vysoké, nejen ve vyšším managementu. Zde nesmí být otázkou hierarchie nebo výše nákladů na vybavení pracovních židlí nastavitelnými loketními opěrkami nebo mechanikou chránící záda. Proto požadavek na lepší ergonomii pro všechny nezůstává jen pouhou výzvou. Firma Sedus má v celém svém programu sedacího nábytku zakotveny zvláště vysoké ergonomické standardy, jako je synchronní průběh pohybu sedáku a opěráku a snadná přizpůsobivost. Od cenově výhodných základních řad po absolutně špičkové výrobky vyvíjí firma Sedus řešení pro zdravější sezení, které přesvědčí lepším technickým provedením.

yeah! .....	52
netwin .....	53
match .....	54
match up .....	55
early bird .....	56
black dot .....	57
mr. charm .....	58
mr. 24 .....	59
open mind .....	60
open up .....	61
silent rush .....	62
crossline .....	63
of course .....	64



Podrobné informace najdete v jednotlivých brožurách k výrobkům, které si můžete objednat na [www.sedus.de](http://www.sedus.de) nebo je obdržíte ve specializovaných obchodech.



# yeah!

Pravá židle Sedus, která uleví tělu a nezatíží rozpočet.

Vybavená similární mechanikou, naklonitelným a posuvným sedákem nabízí ergonomii na úrovni Sedus za obzvlášť výhodnou cenu. Díky patentovanému rychlému nastavení lze v několika vteřinách pouze jednou rukou nastavit sedací mechaniku. Je ideální pro pracoviště s více uživateli, kteří mají různou velikost a hmotnost. Svým přímočarým tvarem je vhodná do každého kancelářského prostředí.

» Ocenění: výsledek testu FACTS „velmi dobrá“ (10/2007)

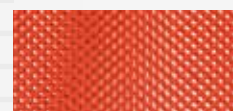
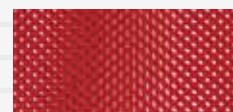


# netwin

Vynikající pohodlí při sezení s dvojitou síťovou membránou přátelskou k Vaším zádom.

Pro židli Sedus netwin je charakteristická konstrukce se svou dvojitou síťovou membránou z patentované hightech-tkaniny. Průhledný vnější vzhled síťovaného opěráku je spojen s pohodlím, kdy se zaboříte do čalouněného sedáku. Ve spojení s integrovanou nastavitelnou lordózní podpěrou, similární mechanikou, velkou plochou sedáku a rychlým nastavením nabízí netwin hodně pohodlí, které uvolňuje stejně jako jeho poměr ceny a výkonu.

» Ocenění: Nadace Warentest Testsieger hodnocení kvality „dobrý“ (5/2007) Cena designu Spolkové republiky Německo 2007 – nominace, iF product design award 2007



## match

Komfortní vstup do vyšší třídy sezení Sedus.

Sedus match dokazuje, že vysoká ergonomická kvalita není k mání pouze za vysokou cenu. Výrazná svým vnějším vzhledem, s elegantní siluetou a typickým opěrákem s přizpůsobivými lamelami, které se postarají o dokonalé rozložení tlaku při opření. Vyznačuje se pozvolnou přizpůsobivostí, velmi dobrými vlastnostmi opěru a také rychlou individuální přizpůsobivostí pro střídající se uživatele. K programu patří rovněž odpovídající návštěvnické a konferenční židle.

» Ocenění: red dot design award 2010





# match up

Pohyblivý all-rounder vhodný pro každé pracoviště s obrazovkou.

Sedus match up nabízí ohromující komfort pocitu pohody, který člověk potřebuje, aby mohl dobře a rád pracovat. Jedinečným znakem této židle je výškové nastavení plně čalouněného opěráku pomocí jedné ruky. Doplněním opěrky hlavy a nastavením hloubky lordózní podpěry umožňuje match up pružné a účinné použití v jakémkoliv prostoru a v jakékoliv situaci.

» Ocenění: Výsledek testu FACTS „velmi dobrá“ (5/2011)



## early bird

Sympatický all-rounder ve střední třídě.

Tato židle se vyznačuje technickou třídou, atraktivním designem a množstvím individuálních možností úpravy. Similární mechanika s obzvlášť velkým úhlem otevření 32 stupňů a tříbodová dorsokinetika podporují dynamické sezení a uživateli nabízejí optimální svobodu pohybu. Patentovaný posuvný sedák lze posunout o 60 mm a nastavit do čtyř poloh. Sedo-lift mechanika se postará o optimální pružení také v nejnižší poloze sedu.



# black dot

Pro aktivní sezení s maximální svobodou pohybu.

Otočná židle pro pocit pohody, která podporuje účinnou práci. Pokroková technika umožňuje jedinečnou pohybovou svobodu: dorsokinetický opěrák, jeden z patentů firmy Sedus, podepírá trup i při extrémních pohybech do stran a při otáčení. O úrovni této židle svědčí také tři různé výšky opěráku, jasná linie v barevném pojetí a provedení detailů. Modely se čtyřmi nohami a houpačí židle jsou čalouněny stejně komfortně.

» Ocenění: Cena designu Spolkové republiky Německo 2007 – nominace, iF product design award 2007, výsledek testu FACTS „velmi dobrá“ (5/2007), EKO-TEST židle přátelské k zádům „velmi dobrá“ (3/2011)



## mr. charm

Klasicky elegantní měřítko pro pohodovou kancelář.

Sedus mr. charm tvoří dokonalé soužití spolehlivé techniky a nadčasového designu na vysoce komfortní úrovni. Šíří možných variant a mnohostranným použitím odpovídá těm nejvyšším požadavkům na moderní kancelář. Ve spojení s nastavitelnou podnožkou dovoluje polohu téměř v leže pro uvolněnou, tvůrčí práci a pro regenerační krátké zdřímnutí.

» Ocenění: iF product design award 2003



## mr. 24

Fit pro nepřetržitý nejvyšší výkon  
po dlouhou dobu.

Trvalé každodenní zatížení po celých 24 hodin a střídající se uživatelé různých postav jsou typické znaky třísměnného provozu například v rozvodných nebo kontrolních provozech. Uživatelé o hmotnosti až do 200 kg dostávají se židli Sedus mr. 24 pohodlné otočné sedadlo s nejlepším ergonomickým vybavením, nejvyšší kvalitou materiálu a robustností. Také pro tuto vysoce výkonnou židli poskytuje firma Sedus pětiletou záruku zcela nezávisle na době jejího používání.



## open mind

Profesionál pro uvolněnou  
a efektivní práci.

Similární mechanika s velkým úhlem otevření a synchronní pohyb s tělem uživatele umožňují velký prostor pro pohyb a flexibilní držení těla v rozmezí sedu a lehu. Rozhodující pro vysoké pohodlí sezení je přitom jednoduchý tvarovaný nosník opěráku se svou vysoce flexibilní membránou – podle pravidel bioniky. Přídavné příslušenství jako například nastavení hloubky sedu a sklonu sedáku spojují náročný design s ergonomickou výkonností.

» Ocenění: iF product design award 2003, Cena designu Spolkové republiky Německo 2004 – uznání, red dot design award 2004



## open up

Revoluce v dynamické kancelářské práci.

Sedus open up umožňuje triumfální tažení krátkého zdřímnutí v kanceláři, které následně zvyšuje pracovní výkon a v kombinaci s jedinečným work assistant umožňuje práci v sedě, ve stoje i v leže. Tato mimořádná otočná židle může naklonit opěrák až do úhlu 45 stupňů. Takové hodnoty ve spojení s dorsokinetickým závěsným opěrákem nedosahuje žádná jiná kancelářská židle na trhu. Pružné spojení opěráku optimálně podporuje tělo uživatele při všech jeho pohybech do stran nebo při otáčení.

» Ocenění: iF product design award 2001, red dot design award 2001, NeoCon Silver Award (USA) 2001, Mezinárodní cena designu Baden-Württemberg 2002 – stříbrná medaile, Cena designu Spolkové republiky Německo 2002 – uznání, GOOD DESIGN Award.



## silent rush

Příklad nové emocionální kancelářské kultury.

Motivující kancelářský svět pro vědecké pracovníky dneška nabízí emocionální kvalitu, která podporuje dobré zdraví, zvyšuje výkonnost a povzbuzuje tvůrčí činnost. Proto byla vytvořena židle Sedus silent rush.

Se svým organicky tvarovaným opěrákem a na minimum omezenými obslužnými prvky se hodí všude tam, kde je požadován útulný vnější vzhled. Lordózní podpora je výškově nastavitelná pomocí elegantního posuvného zařízení.





# crossline

Ergonomická dokonalost ve své jedinečné nejlepší formě.

Podstatou této inovativní otočné židle je jedinečná, patentovaná similární plus-mechanika firmy Sedus. Ta se při dynamickém sezení postará o naprosto rovnoměrný průběh pohybu. Tence čalouněný opěrák se individuálně přetvoří v závislosti na hmotnosti uživatele. Anatomicky dokonale podpírá pánev, šetrně přenáší pohyby páteře a udržuje stálý kontakt se zády. Díky své snadné obsluze je tato židle Vaším jedinečným individuálním pracovním partnerem.

» Ocenění: red dot design award 2009,  
výsledek testu FACTS „velmi dobrá“ (3/2009)



## of course

Převažující pohodlí a dokonalý  
výsostný design.

Ředitelská židle k psacímu nebo konferenčnímu stolu je mistrovské dílo, v němž Sedus uskutečnil své představy o kvalitě, funkčnosti a pohodlí bez omezení. Je to zřejmé z každého detailu, jako je například jedinečná, patentovaná similární mechanika nebo inovativní „Independent fit“ - technologie pro autoadaptivní přizpůsobení opěráku a opěrky hlavy pohybu horní části trupu. Reprezentativní design s výraznými prvky ve vysokém lesku, dýhy z pravého dřeva nebo Corianu podtrhují také vizuálně její špičkovou úroveň. Je to jediná ředitelská židle ve své třídě vyznamenaná Pečetí jakosti AGR.





# Kultura sezení – přehled.

yeah!



netwin



match



early bird



black dot



open mind



open up



mr. charm



mr. 24



silent rush



crossline

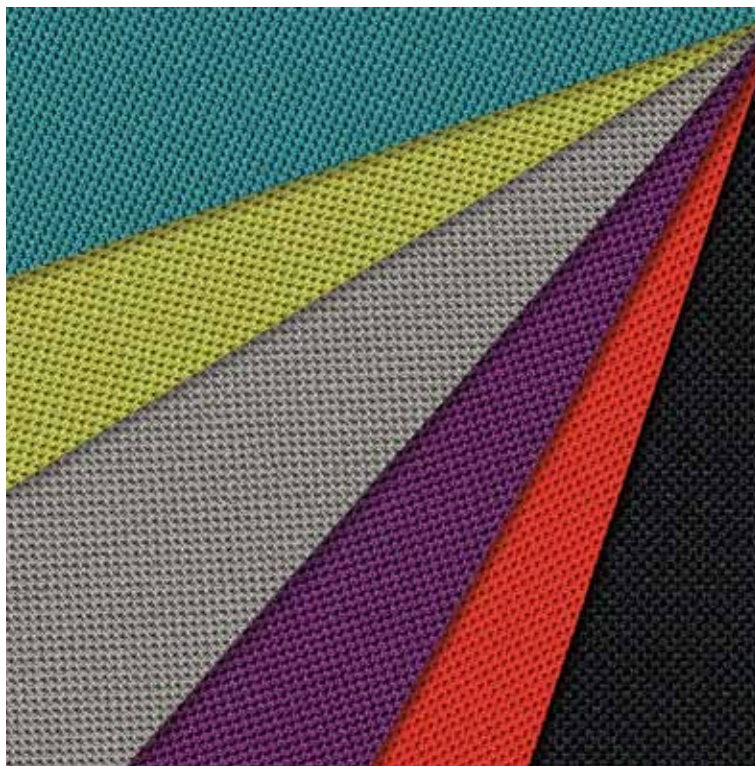


of course



# Promyšlená mnohotvárnost.

Kancelářské židle jsou „pracovní nástroje“ pro nejrůznější použití, ale současně také předměty vybavení, které splňují představu o estetických požadavcích i z pohledu jejich tvarování. Pro skloubení obou hledisek jsou zde jednotlivé mnohotvárné programy Sedus. Kombinace mechaniky, vybavení, materiálů, potahových látek a barev umožňují milióny variant výrobků podle požadavků a využití. Funkčnost a reprezentace. To je řešení naprosto vhodné a jedinečné pro každou firmu, sladěné také barevně podle firemního designu.



## **Střiženo na míru.**

Pro všechny židle Sedus existuje velký výběr kvalitních, prodyšných a odolných látkových a kožených potahů v mnoha atraktivních barevných variantách.



## Přehled příslušenství

	yeah!	netwin	match	match up	early bird	black dot	mr. charm	mr. 24	open mind	open up	silent rush	crossline	of course
<b>Model</b>													
Otočná židle/křeslo se středně vysokým opěrákem	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●
Otočná židle/křeslo se středně vysokým opěrákem a opěrkou hlavy				○			○		○				
Otočná židle/křeslo s vysokým opěrákem	●				●	●	●	●					
Otočná židle/křeslo s vysokým opěrákem a opěrkou hlavy	○				○		○	○			●	●	●
<b>Mechanika</b>													
Šimilární mechanika					●	●	●	●	●	●	●		
Šimilární mechanika s nastavením sklonu sedáku					○	○	○		○	○			
Šimilární mechanika s rychlým nastavením	●	●	●	●									
Šimilární mechanika s nastavením a s nastavením sklonu sedáku	○	○	○	○									
Šimilární plus-mechanika s rychlým nastavením												●	●
Šimilární plus-mechanika s nastavením a s nastavením sklonu sedáku												○	
<b>Mechanika opěráku</b>													
Nastavitelný tlak opěru	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Výškově nastavitelný opěrák	●			●			●						
Výškově nastavitelná lordózní podpora		●			●	●		●	○	○	●	●	
Hlubkově nastavitelná lordózní podpora	○			○			○	●					
<b>Nastavení výšky sedáku</b>													
Plynová pístová mechanika	○	○	○	○	○	○	○		○			○	
Plynová pístová mechanika s mechanickým hlubkovým odpružením	●	●	●	●						●			
Sedo-lift-mechanika s mechanickým hlubkovým odpružením					●	●	●	●	●		●	●	●
<b>Variety křížových podstavců</b>													
Plastový křížový podstavec černý	●	●	●	●									
Hliníkový křížový podstavec černý	○	○	○	○	●	●	●	●	●	●	○	●	
Hliníkový křížový podstavec bílý												○	
Hliníkový křížový podstavec bílý hliník	○	○	○	○	○	○	○		○	○	●	○	
Hliníkový křížový podstavec leštěný hliník	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
Hliníkový křížový podstavec pochromovaný								○					●
<b>Barva modelu (mechanika a plastové díly)</b>													
Černá	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Bílá												○	
<b>Loketní opěrky (područky)</b>													
Bez loketních opěrek	○	○	○	○	○	○	○		○	○		○	
Základní loketní opěrky plastové	●				●		●		●	●			
Základní loketní opěrky plastové s koženým povrchem					○				○	○			
Výškově nastavitelné plastové loketní opěrky		●	●	●		●							
Hliníkové područky se softtouch (měkkým) nebo koženým povrchem							○						
Loketní opěrky (integrované) s koženým povrchem											●		●
2-D nastavitelné loketní opěrky						○							
Multifunkční loketní opěrky se softtouch (měkkým) povrchem	○	○	○	○	○	○	○	●	○	○		●	
Multifunkční loketní opěrky s gelovým povrchem	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	
Multifunkční loketní opěrky s koženým povrchem	○				○	○		○	○	○		○	
<b>Další vybavení</b>													
Velký sedák								○		○			
Posuvný sedák	○	○	○	○	○	○	○	●	○			○	
Opěrák s membránou		●							●	●			
Opěrák s plochým čalouněním			●						○	○			
Kolečka s tvrdým potahem na textilní podlahy	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Kolečka s měkkým potahem na všechny netextilní podlahy	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>Rozsah programu</b>													
Houpací židle (židle na lyžinách)	●	●	●	●	●	●	●		●	●	●	●	●
Modely se čtyřmi nohami	●	●	●	●	●	●	●					●	●
Konferenční otočné židle												●	●
Otoman							●		●	●			
Work assistant										●			

● sériové ○ volitelné

## Individuální projektové poradenství.



Vysoce komplexní proces, který vede k všeobecně ergonomicky optimalizovaným představám o kanceláři, předpokládá mnoho specializovaných znalostí, zkušeností a použití nejmodernějších projektových nástrojů. Proto firma Sedus nabízí komplexní individuální poradenství pro návrhy nových projektů, tak i pro modernizaci stávajících

kanceláří. Výchozím bodem je pokaždé pečlivá analýza specifických požadavků a podmínek firmy. Výsledkem jsou pak účinná a do budoucna osvědčeně promyšlená řešení, která tvoří ty nejlepší předpoklady pro plný rozvoj schopností zaměstnanců ve prospěch firmy.





## Komplexní služby.

Tým expertů firmy Sedus má k dispozici odborníky, kteří podle hesla „Porad' a udělej“ zpracují na přání projekt a uvedou ho do praxe. Zvláštní důležitost je kladena na povědomí a proškolení zaměstnanců o výhodách využití plně ergonomického kancelářského zařízení.



- » Soupis, analýza, hodnocení a dokumentace požadavků
- » Sedus Office-Power-Check: nestranné měření spokojenosti zaměstnanců s prostorovými pracovními podmínkami v kanceláři
- » Poradenství Place 2.5 pro tvořivý pocit pohody
- » Poradenství v zákonných předpisech
- » Projekt vybavení nábytkem na základě programu CAD-Tools
- » Ukázka vzorků pro Vaši lepší představu a rozhodování
- » Zaškolení zaměstnanců včetně informačních materiálů
- » Přednášky, školení a semináře



# Tipy proti trvalému sezení.

Malé děti jsou chytré: nikdy nezůstávají dlouho sedět na jedné židli. Vezměme si z toho příklad a začněme používat svůj pohybový aparát. Tak často, jak to jen jde, a při každé příležitosti, která se nabízí.

## Více pohybu v kanceláři.

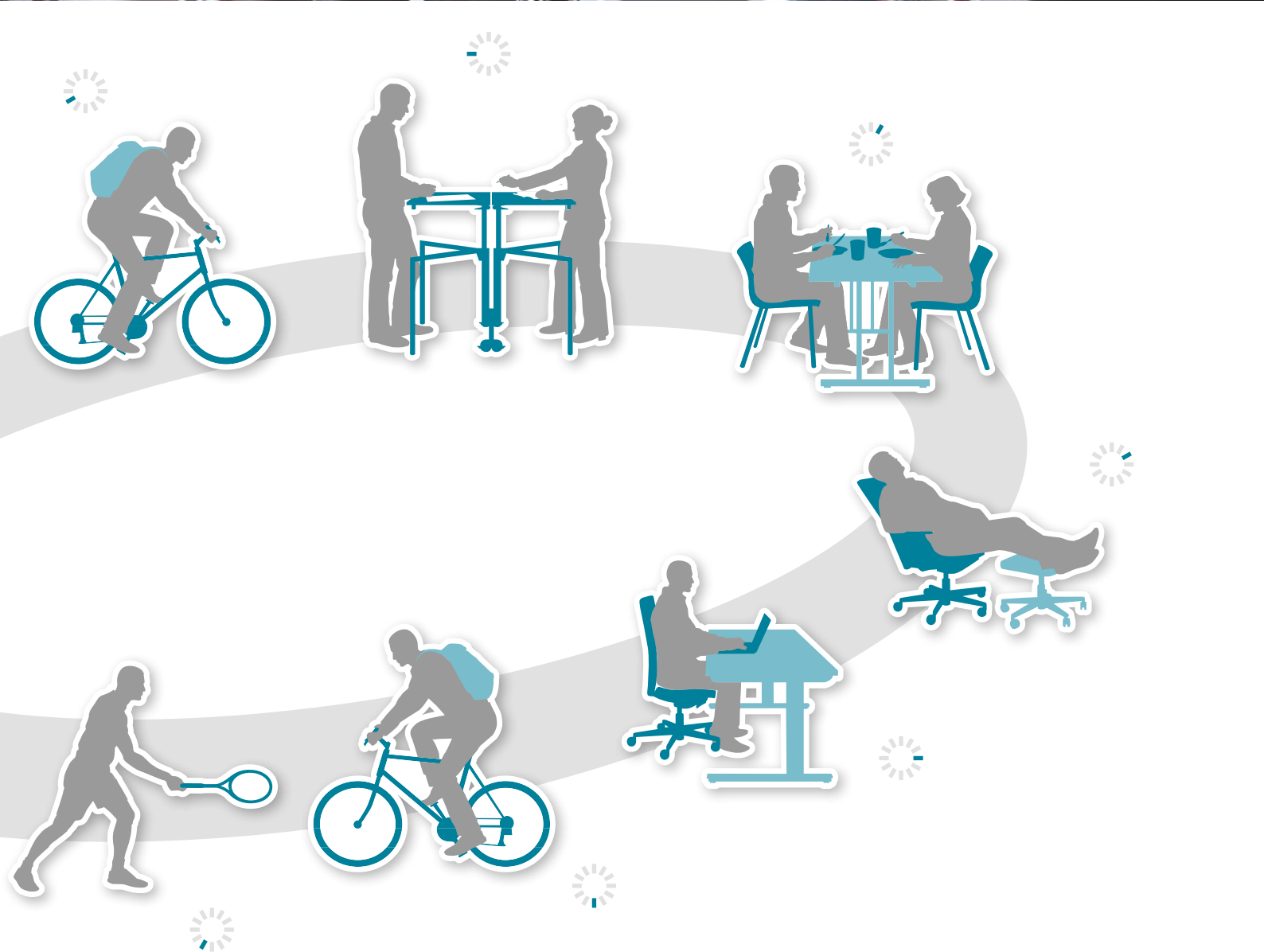
Dynamické sezení v kanceláři je dobré, ale nedostačuje. Moderní projektování kanceláří pomáhá zaměstnancům odtrhnout se od židle a nutí je k pohybu. Mnoho prací se dá vyřídit ve stoje. Při telefonování můžeme chodit po kanceláři uvolněně, především při stresujících tématech hovoru. Týmové porady jsou ve stoje kratší a účinnější. Vlastní pohodlnost lze obejít, když jsou pořadače, kopírka nebo tiskárna umístěny mimo přímý dosah psacího stolu a tak musíme častěji vstát. Pro rychlou poradou s kolegou je lépe se vícekrát zvednout a domluvit se s ním osobně, než použít telefon nebo e-mail, navíc to jen podpoří zdravé firemní klima. Na malou gymnastiku v kanceláři občas postačí jen pár minut.

## Den v pohybu.

Jeďte do práce na kole nebo zaparkujte na vzdáleném parkovišti a jděte raději kousek pěšky. Do schodů jděte pěšky, místo abyste jeli výtahem. Raději aktivně sportujte a nedívejte se na sport jen v televizi.

Pokud chceme, najdeme během dne spoustu pohybových možností, které nám pomohou žít fit a zdravěji. Budou nás také ještě bavit.





# Zisk pro firmu, lidi i životní prostředí.

Firma Sedus se zavázala přetvořit práci v kanceláři vždycky do užitečného zážitku. Pro spokojenost firmy i jejích zaměstnanců. Toto poslání je pevně zakotveno ve firemních zásadách, které jsou závazné pro myšlení a jednání všech lidí ve firmě Sedus. Požadavek, který zahrnuje všechna hlediska, která jsou důležitá pro kancelářskou práci dneška a zítřka. U firmy Sedus tak jednota tvoří komplexní znalosti a orientace na zákazníka, kvalita a trvanlivost, tak jako koncept Place 2.5.

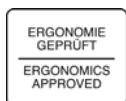
S konceptem Place 2.5 firma Sedus vytvořila jedinečný a inovující přístup – novou kancelářskou kulturu tvůrčí pohody. Základem jsou dokonalá ergonomie, funkčnost a pracovní podmínky. Zasazeny do světa kanceláří, v nichž se lidé mohou cítit dobře a mohou zde rádi a tedy i výkonněji pracovat. Patří k tomu design, osvětlení, akustika, klimatizace, větrání a mnohem více.

Tak vypadá komplexní a na zákazníka orientované myšlení firmy Sedus. Protože firmy dnes nepotřebují jednotlivé kusy kancelářského nábytku, ale úplná a podle potřeby vytvořená řešení pro účinné pracovní procesy. Potřebují kanceláře pro budoucnost, které budou odpovídat firemní kultuře. Firma Sedus toho dosahuje komplexním

pružným výrobním programem, který vyhovuje všem požadavkům a rovněž službami v oblasti individuálního poradenství a projektování.

Kvalita a trvanlivost jsou konečně více než 50 let nosnými pilíři podnikatelského úspěchu firmy Sedus. Vedle pracovních postupů chránících přírodní zdroje, výroby zohledňující recyklační postupy, ekologicky testovaných materiálů a energeticky zodpovědné výroby platí přitom jedno: dlouhodobá kvalita výrobků, protože nic není pro životní prostředí lepší.

Další informace získáte na [www.sedus.de](http://www.sedus.de) a [www.place2point5.com](http://www.place2point5.com)



**Firma:**  
DIN EN ISO 9001  
DIN EN ISO 14001  
EMAS III certifikovaný  
management pro životní  
prostředí



Sedus pracuje po celém světě podle principů UN Global Compact s ohledem na lidská práva, pracovní normy, ochranu životního prostředí a boj proti korupci.



**Výrobky:**  
5 let záruky Sedus  
ověřená bezpečnost









[www.sedus.com](http://www.sedus.com)