

# Domácí kancelář, kde půjde práce od ruky? Klíčem k efektivní práci je správná technika a ergonomické vybavení

17.3.2025 - | PROTEXT

V posledních letech se nejenom v Česku rozmohl fenomén home office. Možnost práce z domova nabízí stále více zaměstnavatelů a spolu s tím roste i množství zaměstnanců, kteří tuto možnost využívají. Mnozí si kladou otázku, jak optimálně zařídit domácí pracoviště, tak aby podpořilo produktivitu a zároveň zajistilo zdravé a pohodlné pracovní prostředí. Těm, kteří v této oblasti spíše tápají, s výběrem vhodné techniky poradí specialisté DATARTU.

## Pohodlné sezení dělá divy

Dlouhé sezení u práce může být náročné, obzvláště pokud nemáte vhodnou židli. Pokud často pracujete z domova, investice do kvalitní židle se rozhodně vyplatí – zajistí vám větší komfort. Skvělou volbou mohou být jak ergonomicky tvarované kancelářské židle, tak i speciální herní židle uzpůsobené pro dlouhé hodiny hraní.

*„Pokud člověk tráví více hodin denně u počítače, je vhodné mít židli, která podpoří správné držení těla,“* uvádí **Petra Psotková, tisková mluvčí DATART**. *„Na trhu je široký výběr židlí s různými typy mechanik, područek a potahových materiálů. Každý si tak může vybrat židli přesně podle svých individuálních potřeb. Správná volba však nezávisí jen na požadovaném komfortu, ale také na výšce a délce nohou uživatele. Vždy proto doporučujeme vyzkoušet si židli osobně a ujistit se, že přesně vyhovuje vašim požadavkům,“* dodává.

Stejně důležitý jako židle je i výběr pracovního stolu, který by měl odpovídat vašim konkrétním potřebám. Před jeho pořízením se proto vyplatí zvážit několik klíčových otázek: Vystačíte si pouze s prostorem pro počítač, nebo potřebujete místo i na dokumenty, poznámky či tiskárnu? Hledáte stůl s úložným prostorem? Jasně odpovědi vám usnadní výběr ideálního modelu. Pokud navíc oceníte maximální flexibilitu, skvělou volbou mohou být výškově nastavitelné stoly, které si v posledních letech získávají stále větší oblibu. A to nejenom na poli pracovním, ale třeba i na tom herním – gamingovém.

*„Investice do polohovacího stolu se rozhodně vyplatí. Pravidelným střídáním mezi sezením a stáním během pracovního dne klesá riziko vzniku bolestí zad a krční páteře, které jsou časté při dlouhodobém sezení v jedné pozici. Stůl navíc může mít pozitivní efekt i na produktivitu práce. Stání totiž pomáhá člověka udržovat bdělého, což ocení zejména ti, kterým s koncem pracovního dne dochází energie,“* vysvětluje **Petra Psotková**.

## Správné vybavení je základ

Velmi často lidé pracující z domova volí notebook, a není divu – je kompaktní, přenosný a flexibilní. Aby však práce s ním byla co nejpohodlnější i při delším používání, je dobré myslet na ergonomii. *„Notebooky mají menší obrazovky pevně spojené s klávesnicí, což může ovlivnit přirozené držení těla. Ideálním řešením je proto doplnit je o externí monitor, klávesnici nebo stojan, které pomohou vytvořit komfortnější pracovní prostředí,“* upozorňuje **Petra Psotková**.

Pro práci z domova se tak vyplatí pořídit si externí monitor, který umožňuje nastavení obrazovky do správné výšky tak, abyste se při práci nemuseli nepřírozeně kroutit a neriskovali tak zbytečné trable se zády či s karpálními tunely. Cenově přívětivější alternativou, kterou dosáhnete podobného výsledku, je pak využití podstavce pod notebook, který v kombinaci s externí klávesnicí a myší umožní vytvořit pohodlnější a přirozenější pracovní pozici.

Ačkoliv počítač pro práci z domova většinou poskytuje zaměstnavatel, najdou se i tací, kteří k práci využívají vlastní techniku. Právě oni by měli být při výběru obzvlášť pečliví. *„Vždy doporučujeme vybírat opravdu důkladně a zvolit zařízení, které bude mít dostatečný výkon na to, aby zvládlo všechny požadované pracovní aktivity. Určitě to ale neznamená, že si by si měl každý pořídit jen to nejvýkonnější dostupné zařízení. Důležité je, aby odpovídalo požadavkům dané práce a zbytečně vás při práci nezpomalovalo. Pokud si s výběrem nevíte rady, nebojte se obrátit na elektrospecialisty na prodejnách, kteří vám rádi pomohou,” říká Psotková.*

Jiné to není ani v případě periférií, jako jsou myši nebo klávesnice. I při jejich výběru je důležité vědět, na co je budete při práci používat, a tomu výběr přizpůsobit. U většiny kancelářských zaměstnání je však výběr o poznání snazší. *„Je důležité, aby byla myš či klávesnice ergonomická a dobře se vám s ní pracovalo po celou pracovní dobu,” říká Psotková a pokračuje: „Primárně záleží na vašich preferencích. Pro někoho může být příjemnější práce s membránovou klávesnicí s tišším a měkčím stiskem, někdo zase ocení přesnější mechanickou klávesnici nabízející výraznější odezvu.”*

<https://www.ceskenoviny.cz/tiskove/zpravy/domaci-kancelar-kde-pujde-prace-od-ruky-klicem-k-efektivni-praci-je-spravna-technika-a-ergonomicke-vybaveni/2648427>