



## DARBA VIETA

Monitoru rokas | Regulējami galdi | Ergonomiski krēsli

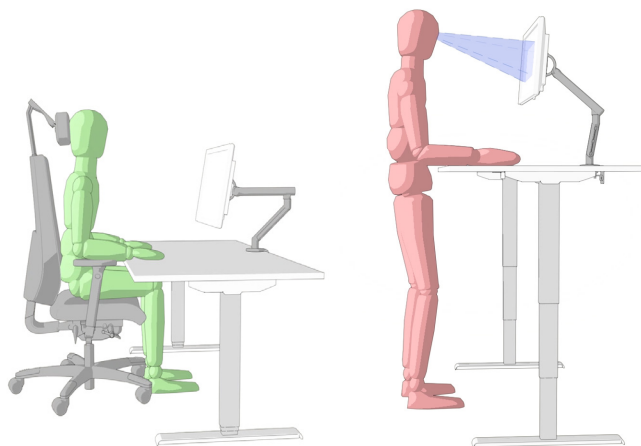
Akustika | Rozetes | Vadu organizēšana | Apgaismojums

Organizatori | Ergonomika

## 01 REGULĒJAMI GALDI

### REGULĀCIJAS DIAPAZONS

Min. augstums 650mm  
Ērti sēdēt neliela  
auguma cilvēkam



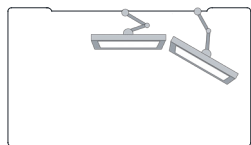
Maks. augstums 1250mm  
Ērti stāvēt atpūtas pozā lielāka  
auguma cilvēkam

- Industrijas standarts 620-1270mm
- EU standarts 650-1250mm

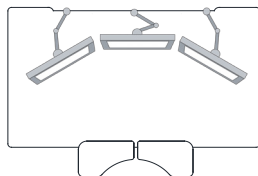
Darbs stāvus ieteicams ne vairāk kā  
2 stundas dienā.  
4-6 stundas un vairāk mēs joprojām  
pavadām sēdus skatoties ekrānā.  
Iespēja regulēt galdu **zemu** ir tik pat  
svarīgi kā regulēt to **augstu**.

### VIRSMAS FORMAS

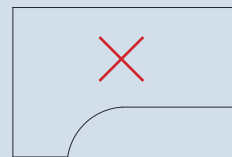
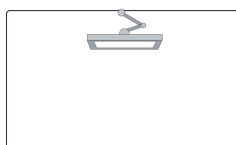
Nominālais darba virsmas izmērs 2-3 ekrānu novietošanai - 1600x800mm. Biezums 22-25mm.  
Maksimālais ieteicamais ir 1800x900 lietojot 27" un lielākus ekrānus.  
Ieteicamas simetriskas taisnstūra veida virsmas.



Izgriezums vadiem



Ar DUO roku atablastu



Neiesakām virsmas, kas  
provocē sēdēt / stāvēt šķībi

### GALDA STINGRĪBA (NOTURĪBA PRET VIBRĀCIJU ) MAKSIMĀLAJĀ AUGSTUMĀ

Ir svarīga augstumā regulējamo galdu īpašība lietojot monitoru rokas:

- Stingrs galds kalpo kā atbalsts - nodrošina atbrīvotu darba pozu un uzlabo lietošanas komfortu
- Lietotājam kustinot galdu darba gaitā, vibrācijas pārnēsas uz ekrānu ( ekrāniem ), kas nogurdina
- Jo lielāks svars uz galda, jo izteiktāka vibrācija



Galds ar 3 posmu kolonnu vienmēr būs stingrāks par galdu ar 2 posmu kolonnām.

### Regulācijas ātrums

Ir nepieciešams vismaz 35mm/sec pie nominālas slodzes. Pilna regulācija vismaz 600mm = aptuveni 17-18 sec.  
Pie mazāka kustības ātruma gaidīšanas laiks ir nepieļaujami ilgs.

## SVARS UZ GALDA

Nominālā slodze = svars, ko galda mehānisms var celt uz augšu ar ātrumu vismaz 35mm/sek.  
Aprēķinu vajadzībām galda virsmas svars tiek pieņemts 20kg

25kg



35kg



50kg

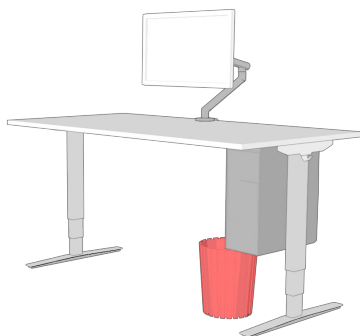


## SADURSMES KONTROLE

Parastās situācijās galdam kustoties uz leju:



• Krēsla roku balsts zem galda malas



• Cilindriskis priekšmets zem datora

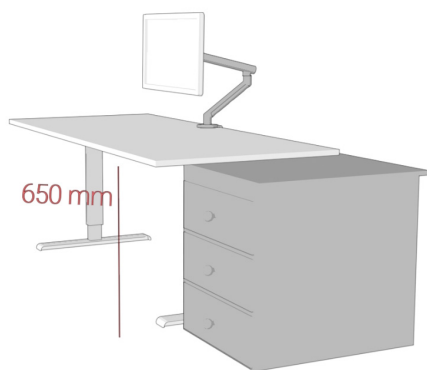
Sadursmi ar mīkstu / elastīgu priekšmetu spēj novērst tikai speciāli sensori



Žiroskops / PIEZO

## MINIMĀLĀ UN MAKSIMĀLĀ AUSGTUMA IESTATĪŠANA

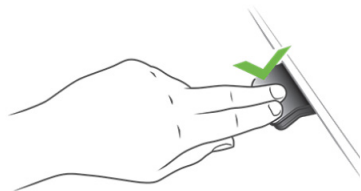
Būtiski samazina sarusmes risku ar priekšmetiem galda kustības ceļā.



## AUTOMĀTISKĀ KUSTĪBA

Ir ērta metode galda augstuma regulēšanai, neturot vadības pogu nospiestu.

UZMANĪBU: tikai kopā ar īpaši jutīgu pretsadursmes sensoru pēc minimālā un / vai maksimālā augstuma iestādīšanas.



## INTELIĢENTĀ VADĪBAS PULTS

Pilnībā izmaina lietotāja attiecības ar galdū

- nav jāmeklē pareizā poga
- neuzmācīgs atgādinājums par nepieciešamību mainīt darba pozu
- savienojums ar mobilo ierīci



## SAVIEÑOJUMS AR DATORU VAI MOBILO IERĪCI

Ir lieliska metode atgādināt sev par nepieciešamību mainīt darba pozu. Kā arī ērtāk iestatīt un vadīt galdū.



## MONITORU ROKAS VIENAM EKRĀNAM

**FLO**

- Ir daļa no dizaina klasikas, eleganta, izturīga, ērta
- Labi strādā ar 27" ekrāniem, ar svaru 3-5 kg
- Izcils regulācijas diapazons

**DYNAMIC 300**

- Izmaksu efektīvs risinājums ar ļoti plašu pielietojumu
- Ekrānu svars 0-5 kg, var lietot sākot no planšetes līdz 27" ekrāniem
- Plašs regulācijas diapazons

## SMAGIEM UN LIELIEM EKRĀNIEM:

**OLLIN**

- Lieliski strādā ar lieliem platekrāna monitoriem
- Ekrāniem līdz 9kg
- (Touch screen) pozīcija

**LIFTEC**

- Ieteicamais ekrāna svars 7.5–13 kg (maksimālais diapazons 7-15 kg)
- Pastiprināta konstrukcija
- Plašs regulācijas diapazons ar iestādāmu vidējo augstumu

## VAIRĀKU EKRĀNU STIPRINĀŠANA

**MODULĀRĀ ROKA DYNAMIC 1000**

- Jebkura konfigurācija no dažādiem elementiem
- Savietojas ar monitora liftu

**MONITORA LIFTS**

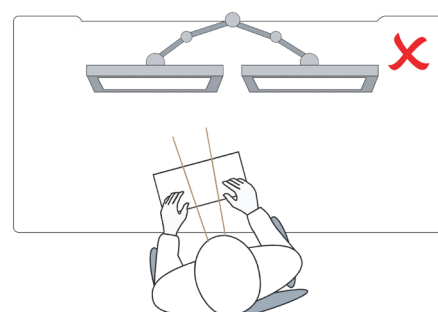
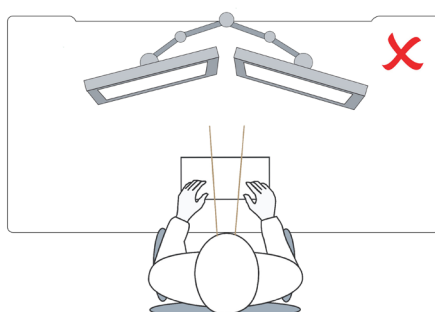
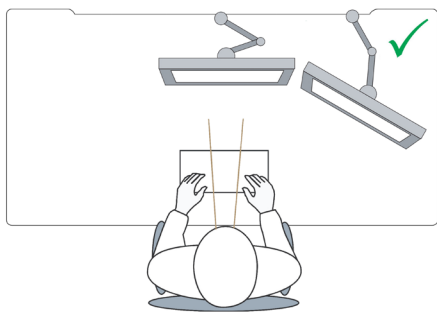
- Jebkura konfigurācija no dažādiem elementiem ar elektrisku augstuma regulāciju



## DIVI UN VAIRĀK EKRĀNI

Katram ekrānam liek atsevišķu roku vai arī izmanto monitora liftu / modulāro roku.

Dubultās rokas stiprinājums ierobežo ekrānu regulācijas diapazonu.



Izmantojot atsevišķas rokas:

- Pamata ekrāns novietots centrā = strādājam taisni
- Der jebkura izmēra ekrāniem
- Abiem ekrāniem pilns regulācijas diapazons

- Vienu no ekrāniem var izmantot vertikāli ( portrait )
- Var pielikt trešo ekrānu
- Būtiski samazinās slodze uz galda virsmas = samazinās vibrācijas

## DINAMISKA REGULĀCIJA

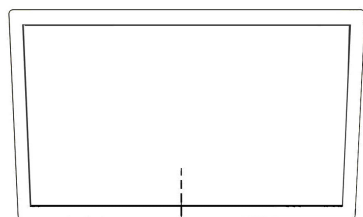
Ekrāna pozīcija ir jāmaina, mainoties darba pozai un/vai veicamajam uzdevumam



## EKRĀNA AUGSTUMS

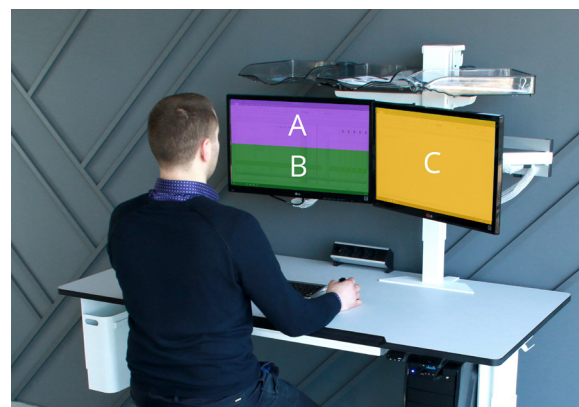
Darba zonas:

- A – Lasīšana / Meklēšana
- B – Programmēšana / Rakstīšana
- C – Vispārīgi



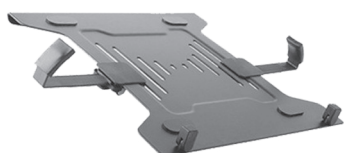
## STIPRINĀŠANA

Stiprinājums jānovieto 100-150mm no centra, lai nodrošinātu pilnu regulāciju, nemainot ekrāna centra pozīciju.



## LAPTOPS

Visas monitoru rokas uztur arī laptopa stiprināšanu, pieliekot atsevišķu VESA laptop adapteri.



## ASTRIX



### 24/7 DARBAM

- Parbaudīts atbilstoši EN-1335
- Iztur 24/7 testu
- 150kg svara izturība
- 5 gadu garantija

### KOMFORTS

- Putu pildījums sēdītē un muguras balstā
- Gabriel Fighter audums ar izcilu nodilumizturību



## IESPĒJAS



### 1. AUGSTUMA REGULĀCIJA

- A klases atspere nodrošina zemo sēdēšanas pozīciju



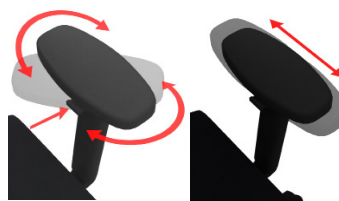
### 2. SĒDĪTES DZIĻUMS

- Regulē attālumu līdz muguras balstam



### 3. MUGURAS BALSTS

- Maināms augstums



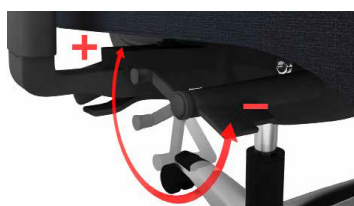
### 4. REGULĒJAMI ROKU BALSTI

- Maināms augstums
- Platums
- Pagriežami ap asi
- Attālums - tuvāk vai tālāk no virsmas
- Pielāgojami galda virsmai



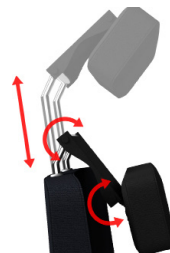
### 5. SINHRONĀIS MEHĀNISMS

- Nenospiež kājas atgāžoties
- Maināms spēks ļauj šūpoties = kustēties



### 6. REGULĒJAMS GALVAS BALSTS

- Atbalsta sēžot dažādās pozās
- Palīdz noturēt esošo darba pozu



### 7. TRAPECES REŽĪMS

- Maināms sēdvirsmas leņķis
- Augstāka sēdpozicija = taisna mugura



### KRĒSLA REGULĀCIJA



### GALDA REGULĀCIJA

Roku balsti  
galda augstumā



### EKRĀNA REGULĀCIJA

Sākuma stāvoklis  
platekrāna ekrāniem -  
acu augstums 1/3 no  
augšējās malas

### MUGURAS BALSTS 90°



### ŠŪPOŠANĀS 90°-100°-110°



Regulē dažas reizes  
stundā

Daži cm uz leju

Paceļ  
augstāk, tuvāk, sagāz

### GUĻUS 120° UN VAIRĀK



Augstāk - pabraucam  
zem galda

Tuvāk un  
sagāzums uz leju

Iespēja regulāri mainīt galda, krēsla un ekrāna  
augstumu pat nelielā diapazonā būtiski  
uzlabos pašsajūtu un produktivitāti.  
Joprojām lielāko dienas daļu pavadām sēdus.

### TRAPECE



Pacelt galdu par  
vairākiem cm

Augstāk un prom no  
sevis

## LUMI STĀVKRĒSLS



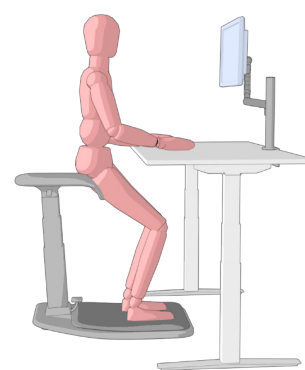
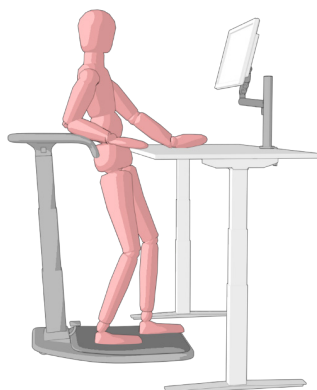
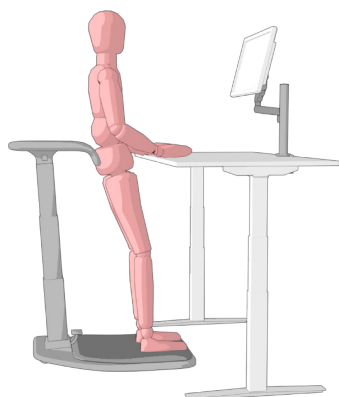
- Plaša diapazona augstuma regulēšana
- Mīksts paklājs
- Riteņi
- Muguras balstu var izmantot arī kā sēdīti

Samazina slodzi gan mugurai, gan kājām.

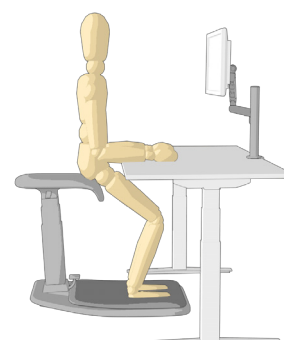
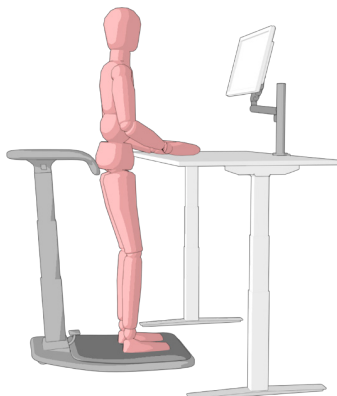
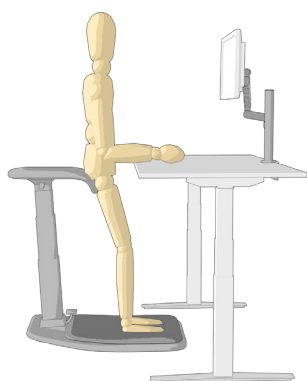


## DAUDZ UN DAŽĀDAS DARBA POZAS

Krietni ērtāk stāvēt kājās pie regulējama galda pateicoties muguras atbalstam.



Īstermiņa sēdēšana



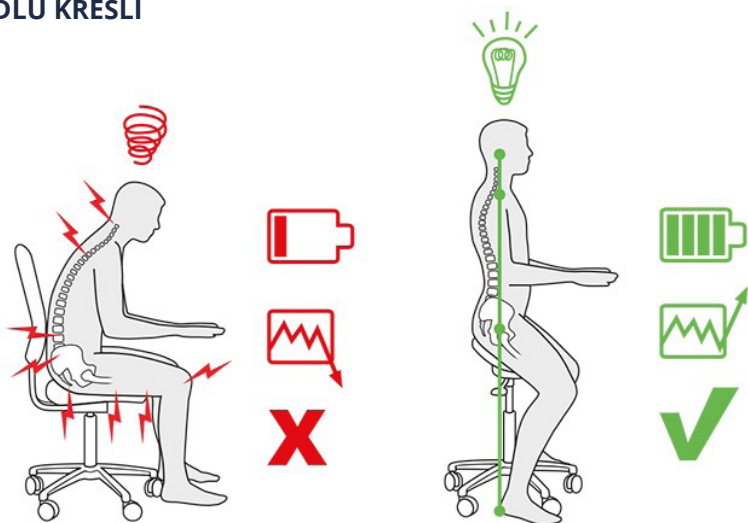
## SWOPPER



- Aktīvs - ļauj brīvi kustēties visos virzienos
- Mudina mainīt pozu
- Atgādina sēdēšanu uz bumbas
- Izliektā sēžamās daļas forma veicina elastīgumu un vienmērīgu darbību- mugurkaula, gūžas, kakla, vēdera un sānu daļai



## SEDLU KRĒSLI



## SALLI SWINGFIT

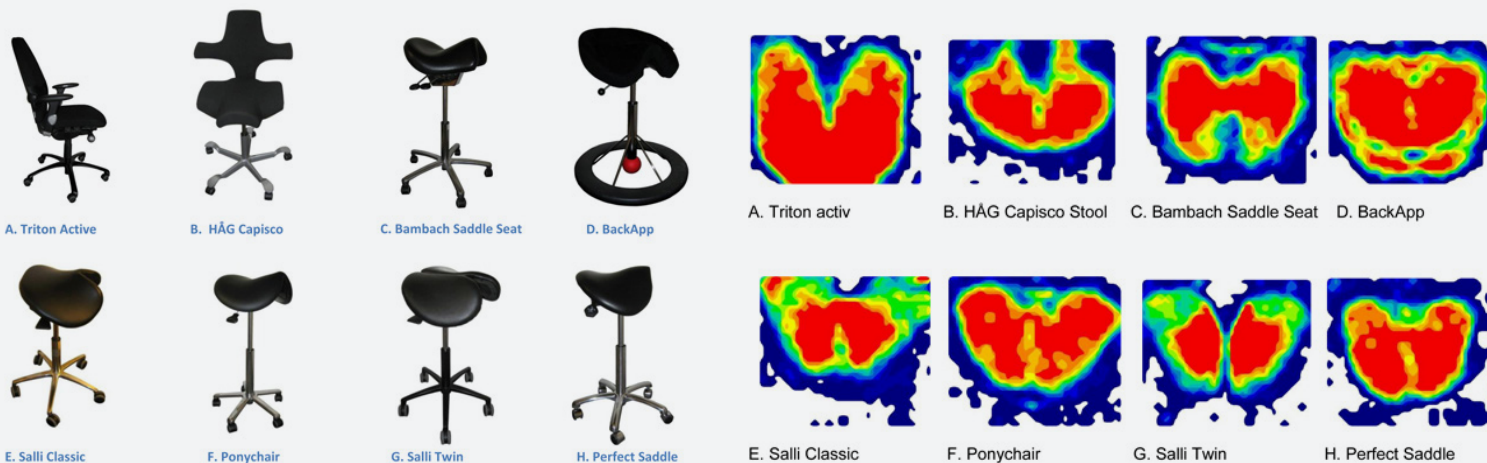
- Kustīga sēdīte aktīvākam darbam
- Plaša audumu un krāsu izvēle
- Patentēts dalītās sēdītes mehānisms
- Regulējams augstums un attālums starp sēdītēm
- Salli bāze pēdu masāžai - uzlabo asinsriti
- 10 gadu garantija



Tradicionālais sēdēšanas veids slēpj sevī neskaitāmas ar veselību saistītas problēmas. Visierastākā biroja darbinieka poza papildus noapaļotai muguras jostas daļai ietver arī uz priekšu saliektus plecus un izstieptu kaklu. Pārlietu saliektās – parasti 90 grādu leņķī – gūžu un ceļu locītavas liek cilvēkam sakumpt un izraisa locītavu stīvumu pēc sēdēšanas.

## DALĪTĀ SĒDĪTE

Ergonomiska krēsla viens no pamatzdevumiem ir mazināt spiedienu (spiediena laukumu) uz ķermeņa daļām. Spiediens traucē kāju un iekšējo orgānu asinsriti. Zemāk veiktie mērījumi ilustrē sedlu krēslu dalītās sēdītes priekšrocību – sēžot, tiek radīts mazāks spiediens uz kāju augšstilbiem, kas netraucē pilnvērtīgai asinsritei un saglabā metabolisma aktivitāti.



## TELPAS AKUSTIKAS SAKĀRTOŠANAS SECĪBA:

### 1. GRIESTI

#### HORIZONTĀLIE PANEĻI LATT



- Ar stiprinājumiem, 50mm no griestiem (gaisa kabata)

#### VERTIKĀLIE PANEĻI EFEKT



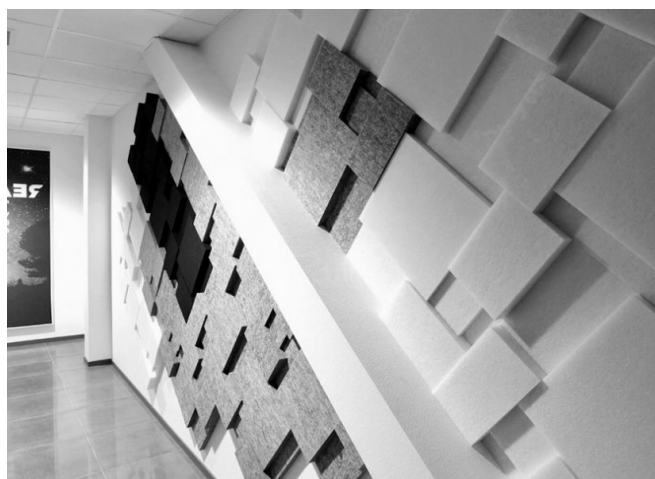
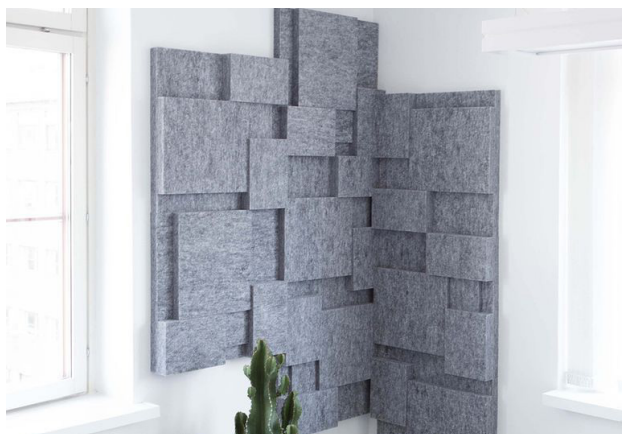
- Iekārti pie griestiem

## 2

### 2. SIENAS, LIELĀKOS LAUKUMUS, STIKLUS

#### LIMĒJAMIE PANEĻI NIVA

- Labirinta struktūra
- Balts, pelēks, melns vai ar audumu



## IEKARAMIE PANELI EFEKT



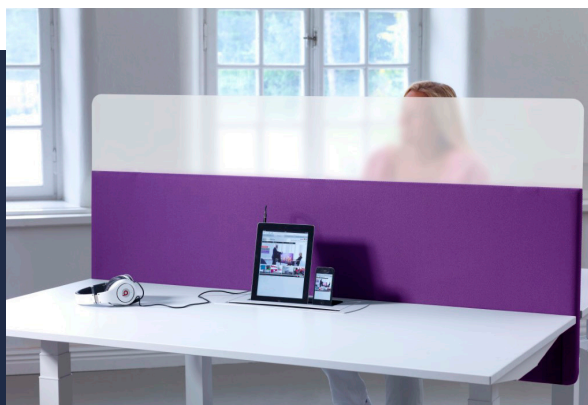
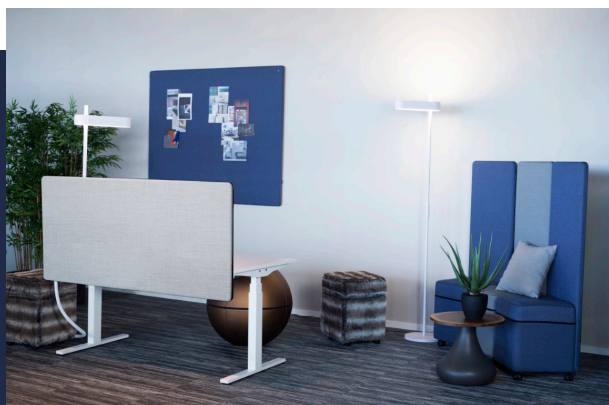
- Efektīvi atdala darba vietas atvērta tipa birojos
- Balts, pelēks, melns vai ar audumu / apdrucku

3

### 3. ATDALOT DARBA VIETAS

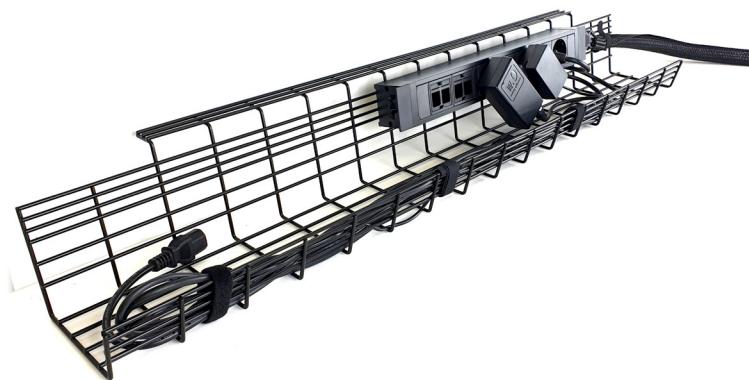
#### A30 AKUSTISKAIS PANELIS

- Akustiskie paneļi pie galdiem. Ar audumu



### LINK PRO ATVĒRTAIS VADU GROZS

- Ērts risinājums galdam ar brīvu pieeju no aizmugures
- Stingra konstrukcija - stiprinās pie galda virsmas
- Vadu organizācija ar velcro savīlcēm vai piestiprinātu vadu savācēju
- Iespēja stiprināt rozešu blokus ar fiksētu vadu vai GST savienojumu un datu savienojumiem iekšējai sadalei - USB / HDMI / LAN



### AIS PRO VADU KASTE

- Slēgta, no abām pusēm aizverama vadu kaste
- Speciāli veidota augstumā regulējamam darba galdiem
- Ērta pieeja no galda aizmugures un priekšas / apakšas
- Jaudas un datu pieslēgumi



### COMBO POWER

- Galdiem, kas orientēti pret telpas vidu
- Galdiem ar brīvu pieeju no aizmugures malas
- Elektrības/USB lādētāja pieslēgums uz galda
- Galda aizsegs ar glītu dizainu
- Noņemams (magnēti) lai atvieglotu piekļuvi un organizēšanu



### LINK ROZETES ZEM GALDA

- Iespēja savienot ķēdē. Strāvas ieeja/izeja
- Keystone moduļi un/vai integrēts USB lādētājs
- Vājstrāvas pievads no sāniem. Netraucē montāžai
- Stiprinās LINK / AIS / COMBO



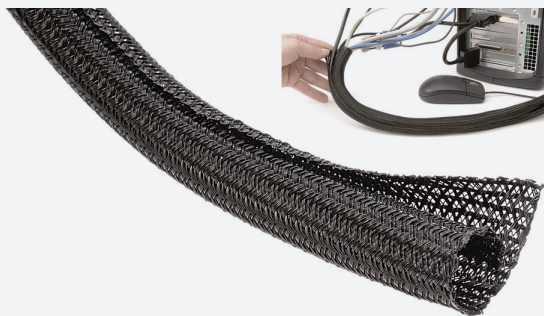
### LINK DESK

Operatīvajiem pieslēgumiem, stiprinās pie galda malas



- 2x Strāva
- Vadu caurvads
- USB-A + USB-C lādētājs
- Caurvadu var aizstāt ar USB, HDMI, CAT6
- GST kabelis lai savienotu virknē ar rozeti zem galda

### TECH VADU APVALKS



- Elastīgs kabeļu apvalks. Precīzi piegriežams
- 2,5cm diametrā = apmēram līdz 6-8 vadiem
- Ērti uzlikt uz vadiem un ērti izņemt vadu arī pa vienam, jebkurā vietā
- Balts, pelēks, melns

### PIRMS



### PĒC



### DATORA TURĒTĀJS 2001 + U PROFILS



- Stingrs, no bieza metāla radīts datora turētājs
- Paredzēts lieliem datoriem (līdz 30kg.)
- Ar stingro piespiedēja mehānismu
- Augstuma regulācija: 250 - 550 mm
- Platuma regulācija: 70 - 230 mm
- Pelēka, balta, melna krāsa
- U profils ļauj montēt pa vidu rāmim

### PRO GRĪDAS KABEĻU KANĀLS



- 70cm saspiestā veidā, 100cm izstieptā
- Pelēka vai melna plastmasa
- Iztur 120kg slodzi
- Lokans un pagarināms

### UPS TURĒTĀJS

- UPS turētājs ar siksnām



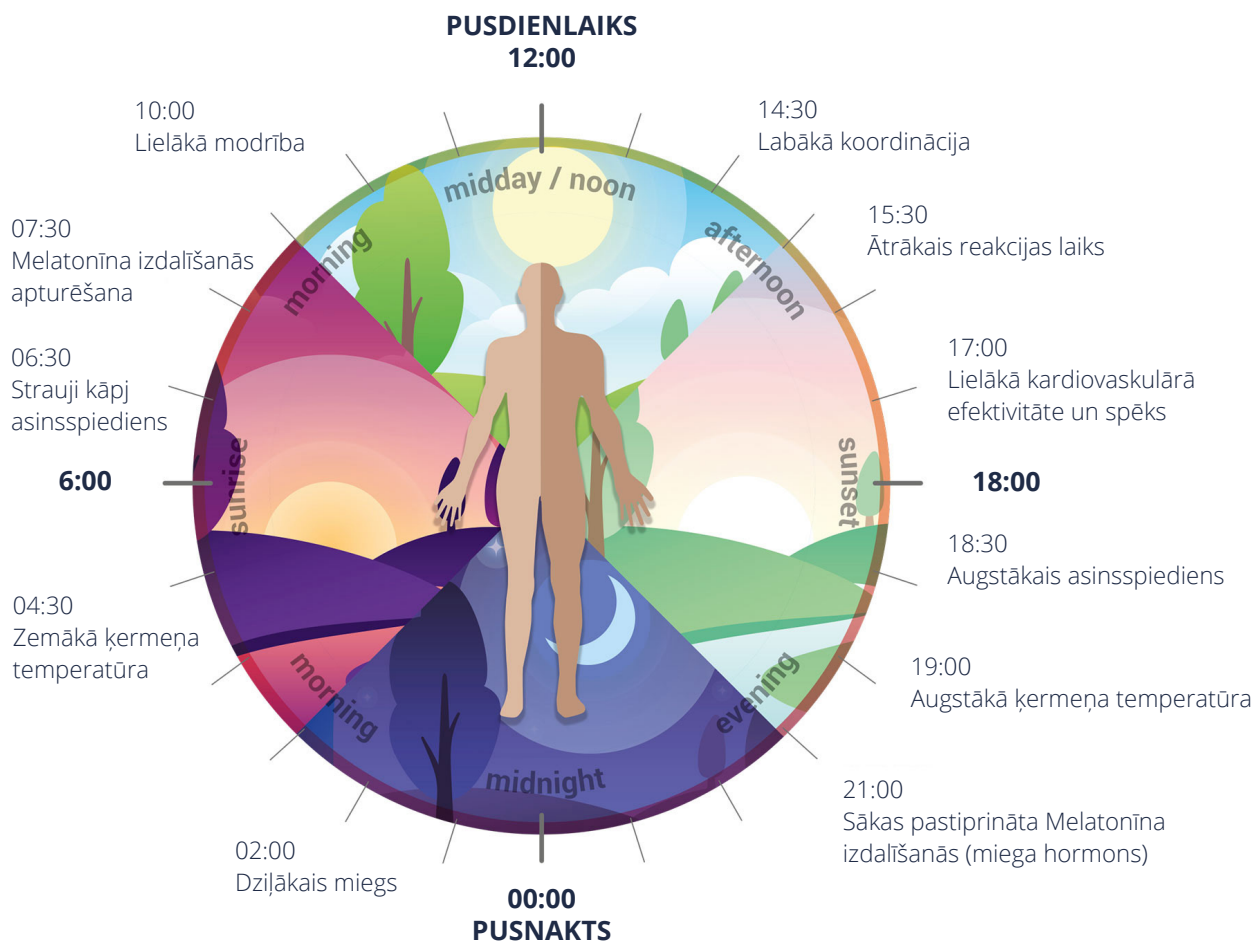
## "HUMAN CENTRIC LIGHTING" (HCL) – CILVĒKAM PIELĀGOTS MĀKSLĪGAIS APGAISMOJUMS

Ar gaismas intensitātes regulāciju un toņiem iespējams simulēt dabīgās dienas gaismas ritmu iekštelpās.



Cilvēka bioloģiskais ritms ir pakārtots dabas apgaismojuma ciklam, kas no rīta izpaužas pakāpeniski pieaugošā, spožā zilgani baltā gaismā, pēcpusdienā gaismas intensitātei samazinoties, tā kļūst silti dzeltena.

Pieturoties pie šiem dabas pamatprincipiem, izmantojot gaismu regulējošu apgaismojumu, cilvēkiem iekštelpās, iespējams uzlabot **miega traucējumus, veselību, paaugstināt darba produktivitāti un koncentrēšanās spēju**, kas tieši veidā ietekmē cilvēka labsajūtu.



## LED LAMPA D100

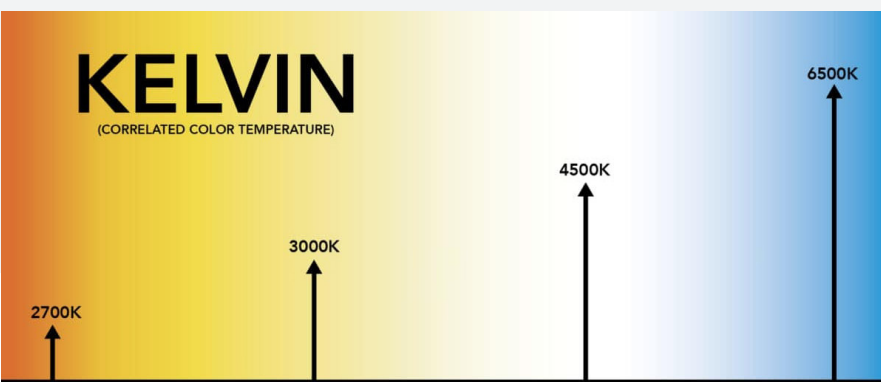


- Ar galda bāzi
- Flicker-free / Saudzē redzi
- USB Lādētājs
- 5 spilgtuma līmeņi • 440 lm
- 40000 stundu darba mūžs
- Gaismas temperatūra 4000 - 7200K

## LED LAMPA D500



## MAINĀMA GAIŠMAS TEMPERATŪRA



- Stiprinājums pie galda malas
- Plašs regulācijas diapazons
- Flicker-free / Saudzē redzi
- 6 spilgtuma līmeņi • 500 lm
- 50000 stundu darba mūžs
- Gaismas temperatūra 3000K / 4000K / 5000K / 6000K

## LYKKE



Lykke ir retais gadījums, kad izdevies apvienot lielisku izskatu un nevainojamu apgaismošanas funkciju:

- Gaisma vajadzīgajā vietā, tā ir ērti iestādāma labākajā vietā tieši virs darba zonas, un tā netraucē ekrānam.
- Gaismas ir pietiekama visai darba virsmai un tās daudzumu ērti regulēt.
- Gaisma sākot no spilgtas dienas gaismas līdz siltai vakara gaismai.
- Gaisma no pareizās puses ar vienkāršu regulāciju.
- Gaisma tikai tad, kad to vajag, lampa izslēdzas automātiski.

Parametri:

Flicker-free  
2000 — 200 Lux / 2450 Lumen/ 100 Lm/W / 3000 / 4000 / 6000 Kelvin  
UGR: <17 / CRI: 94 Ra

## ATTENZIA SPACE ACTIVE HCL

- Stāvlampa
- Tiešie un atstarojošie LED paneli
- HCL režīms - automātiska toņu un intensitātes maiņa pēc laika un sensoru datiem
- Gaisma temperatūra 2700K - 6500K



## ATVILKTŅU BLOKS

Standarts nosaka, ka kāju vietai jābūt vismaz 100cm platumā. Atvilktnu bloki zem galda jūtami ierobežo šo vietu. Kā arī atvilktnu bloks pie regulējama galda rada sadursmes riskus, savukārt mazais izmērs un novietojums nav ergonomisks.

### ATVILKTNES ZEM GALDA

Ērti piekļūt dokumentiem - kustās līdz ar galdu  
Saglabā pietiekamu kāju vietu

#### SLIMTRAY



- Plata atvilktnē zem galda 900x260mm
- Bīdāms sīklietu plaukts
- Pakāpeniski pieaugošs biezums 30-44mm

#### LARGE TRAY



- Ietilpīga atvilktnē mantām
- Portatīvam datoram ar dokstaciju

#### SIDE TRAY X3



- Viena sīklietu atvilktnē
- Divas mazās

### ERGO DESK ORGANIZER

Sīklietu un vadu organizēšana uz galda

Stiprinās arī pie monitoru rokas



### COPYSWINGER 3 UN 5

Sakārtoti dokumenti rokas stiepiena attālumā  
Atbrīvota galda virsma un vairāk vietas



- Trīs vai piecu atsevišķu nodaļījumu dokumentu turētājs
- Caurspīdīga plastmasa
- Galda stiprinājums ar skavu
- Statīva pamatne ļauj to pagriezt pa 360°

## ATBRĪVO DARBA VIRSMU AR MONITORU ROKĀM UN DAŽĀDIEM PIEDERUMIEM



### ATKRITUMU TVERTNE PAPERBIN



- Metāla atkritumu tvertne
- Stiprinās pie galda virsmas
- Atbrīvo vietu zem galda
- 7 litru tilpums

### ĀKĪTIS PIE GALDA



- Somas novietošanai
- Stāvēšanas paklāja novietošana

### LINK KĀJU BALSTS



- Kāju balsts, kas der gan darbam sēdus, gan stāvus
- Iespēja pārnest svaru un izvingrināt locītavas
- Komplektā ar paklāju



### LINK STAVĒŠANAS PAKLĀJS



- Uzlabo asinsriti un vienmērīgi sadala slodzi
- Stiprinās uz āķa pie galda rāmja sāna

## VERTIKĀLĀS DATORPELES

Vertikālās peles lietošana, salīdzinājumā ar horizontālo, samazina apakšdelma kaulu krustošanas. Samazinās arī plaukstas iztaisnošanas muskuļu slodze. Vertikālās peles lietošana var samazināt risku saslimt ar muskuloskeletālām slimībām, kas saistītas ar ilgstošu darbu ar datorpeli.



### PĒTĪJUMOS PIERĀDĪTS, KA VERTIKĀLA DATORPELE:

- Samazina rokas muskuļu noslogojumu līdz 13%
- Uzlabo plaukstas apasiņošanu
- Veicina pareizu rokas anatomisko novietojumu, nesamazinot darbaspējas
- Samazina karpālā kanāla sindroma attīstību\* (1.) :

Karpālā kanāla sindroms ir perifēra neiropātija, kuru izraisa īslaicīga vai ilgstoša apakšdelma mediānā nerva nospiešana plaukstas pamatnes locītavā



Ilgstošs nerva nospiedums rada sāpes, tirpšanu, vājumu un koordinācijas zudumu skartajā plaukstā

### KURU IZVĒLĒTIES?



|            | <b>Evoluent 4 B/S</b>    | <b>Evoluent Standard</b> | <b>Slim 6D</b>   | <b>Mini 6D</b>   | <b>Verto</b>      |
|------------|--------------------------|--------------------------|------------------|------------------|-------------------|
| Tips       | Vertikālā                | Vertikālā                | Daļēji vertikālā | Daļēji vertikālā | Daļēji vertikālā  |
| Piemērota  | Lielām / Mazām plaukstām | Lielām plaukstām         | Lielām plaukstām | Mazām plaukstām  | Lielām plaukstām  |
| Pieslēgums | Bezvadu                  | Ar vadu                  | Bezvadu          | Bezvadu          | Bezvadu / Ar vadu |
| Cena       | € € €                    | € €                      | €                | €                | €                 |

Piemērota vertikālā pele var ne tikai novērst potenciālos kaitējumus rokai, bet arī atvieglo datorpeles izmantošanu cilvēkiem jau ar konstatētiem rokas bojājumiem/problēmām.



## VERTIKĀLĀS PELES IZMANTOŠANAS VEIDI:

• Apakšdelmu ieskaitot elkoni novietot uz galda, lai manevrētu ar peli kustiniet visu apakšdelmu, nedaudz piepaceļot to, kā atbalsta punktu veidojot elkoni. Šī pozīcija ļauj atbrīvot plaukstu locītavu, kas neizdara spiedienu uz mediāno nervu.

### Nepieciešams sildošais paliktnis



• Kā atbalsta punktu izmantot plaukstu locītavas ārējo daļu, manevrējot ar datorpeli uz sāniem. Šī pozīcija ir daudz ierastāka horizontālo pelu lietotājiem. Šādi mediānais nervs nav pilnībā pasargāts.

### Nepieciešams sildošais paliktnis un papildus atbalsts

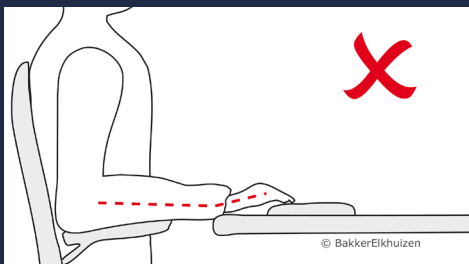


• No peles paliktņa atdalīts atbalsts ļauj to novietot jebkurā pozīcijā

## GALDA PAPILDINĀJUMS - DUO ROKU ATBALSTS

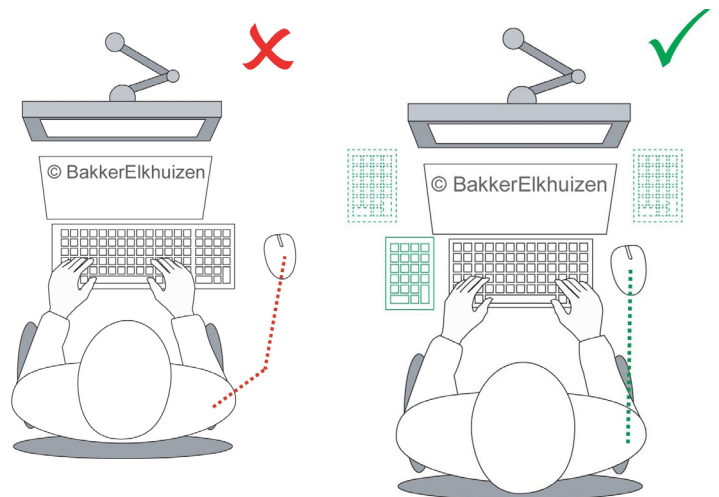


- Atbalsts elkoņiem, strādājot stāvus - atbrīvota darba poza
- Der visiem augumiem un pielāgojams galda formai
- Atbrīvo plaukstu daļu, mazinot saspringumu



## ERGONOMISKĀ KLAVIATŪRA - ULTRABOARD 950

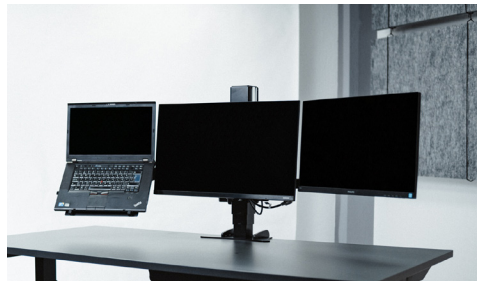
Kompaktās klaviatūras bez ciparnīcas ļauj datorpeli novietot tuvāk, noņemot sasprindzinājumu rokas muskulatūrā un radot simetrisku darba pozu.



- Gaiši taustiņi - vieglāk koncentrēties
- Atsaucīgi taustiņi kā mehāniskai klaviatūrai







IEDVESMAI





# salons.aīs

Monitoru rokas | Regulējami galdi | Ergonomiski krēsli  
Akustika | Rozetes | Vadu organizēšana | Apgaismojums  
Organizatori | Ergonomika