

Hygiena práce s počítačem - řešení

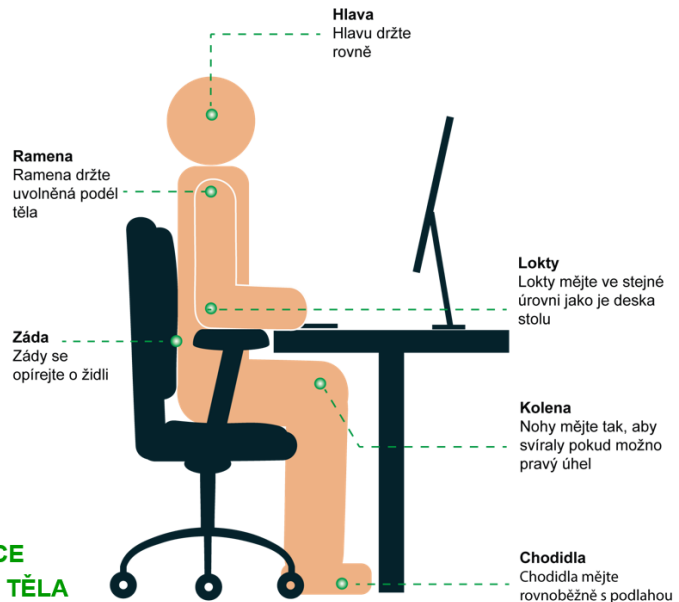
Správné řešení: 1a, 2a, 3c, 4b, 5b, 6b

HYGIENA PRÁCE NA POČÍTAČI

Co je důležité?

CELKOVÉ SEZENÍ - POZICE

- **Ramena** – držte volně, horní část paže je podél těla.
- **Hlava** – držte hlavu rovně (nezaklánějte ji).
- **Záda** – záda mějte rovná a opírejte se jimi o opěradlo židle.
- **Lokty** – lokty mějte ve stejné výšce/úrovni jako je deska stolu a klávesnice, jde o pravý úhel (90 st.).
- **Kolena** – sedněte tak, aby kolena svírala pravý úhel (90 st.), abyste to mohli splnit, velmi záleží na výšce židle i stolu.
- **Chodidla** – chodidla mějte celá položena na podlaze (rovnoběžně s podlahou).

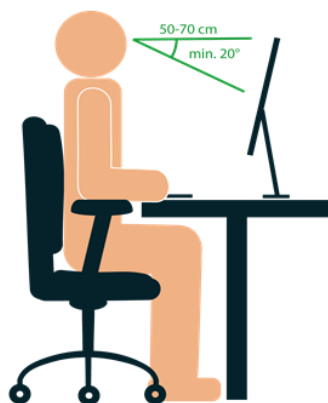


INDIVIDUÁLNÍ POTŘEBA VZHLEDEM K VÝŠCE POSTAVY A DALŠÍM ROZMĚRŮM LIDSKÉHO TĚLA

Každý je jinak vysoký, má jinou délku končetin a jiné proporce.

Pokud v rodině, ve škole nebo jinde využívá počítačové místo/pracoviště více osob nebo se na jednom pracovním místě střídá více pracovníků, je toto **místo pokaždé nutné přizpůsobit individuálním potřebám člověka**. Rozumí se tím **přenastavení výšky stolů, židlí, monitorů a jejich vzdáleností atd. tak, aby odpovídalo celkovým rozměrům těla dané osoby nebo vzdálenosti důležitých kloubových spojů**.

DALŠÍ POŽADAVKY NA MÍSTO (PRACOVÍŠTĚ) PRO PRÁCI S POČÍTAČEM (PC)



1. **Nastavení výšky monitoru** - horní část monitoru počítače by měla být přibližně ve výšce očí.
2. **Vzdálenost monitoru od očí** - doporučuje se vzdálenost přibližně na délku paže (50 až 70 cm).
3. **Umístění monitoru** - monitor mějte přímo před sebou v ose těla (ani vlevo ani vpravo).
4. **Sklon monitoru vzhledem k tváři/obličejí** - monitor by měl být nakloněný v úhlu o něco větším než 90 st.
5. **Odlesky jasných ploch** - monitor nasměrujte tak, aby na něj nesvítilo denní nebo umělé světlo a nevytvářelo odlesk.
6. **Správná poloha rukou** - viz dříve.