

## Hygiena práce s počítačem

Vyber správnou odpověď a označ ji v příslušném řádku křížkem **X**.

**Otázka 1: Jak pro správné sezení u počítače zkombinovat nábytek pro sezení a stůl?**

|    |  |  |
|----|--|--|
| a) | Sedadlo židle má být tak vysoko, aby paže s předloktím při položení rukou na klávesnici byly ve stejné úrovni jako deska stolu (tvořily pravý úhel). |  |
| b) | Sedadlo židle má být tak vysoko, aby paže s předloktím při položení rukou na klávesnici svíraly menší úhel než pravý.                                |  |
| c) | Výška stolu je v takovém poměru k výšce sedadla, aby uživateli co nejvíce vyhovovala.  |  |

**Otázka 2: Jak má celkově vypadat správné sezení u počítače?**

|    |  |  |
|----|--|--|
| a) | Hrana sedadla musí být v jeho přední části zkosena dolů, aby nedocházelo ke stlačování stehen. |  |
| b) | Chodidla nemusí dosahovat na podlahu.  |  |
| c) | Stehna mohou být stlačována hranou sedadla.  |  |

**Otázka 3: V jaké pozici při práci na počítači sedět?**

|    |  |  |
|----|--|--|
| a) | Na kraji sedadla s pánví vystrčenou dopředu a s tělem shrbeným.                                    |  |
| b) | Opírat se o opěradlo židle pouze hrudníkem v horní části zad.                                      |  |
| c) | S pánví přitlačenou k opěradlu židle a s podpěrrou zad v místech, kde je páteř přirozeně prohnutá. |  |

**Otázka 4: Jaká je správná poloha rukou na klávesnici?**

|    |  |  |
|----|--|--|
| a) | Zápěstí rukou je při práci na klávesnici zvednuto nahoru.    |  |
| b) | Linie rukou a předloktí je v jedné rovině.                   |  |
| c) | Zápěstí rukou je při práci na klávesnici ohnuto směrem dolů. |  |

**Otázka 5: Jaká je správná vzdálenost obrazovky/monitoru od očí?**

|    |   |  |
|----|---|--|
| a) | Menší jak 40 cm.                                  |  |
| b) | Větší než 50 cm.                                  |  |
| c) | Vzdálenost očí od obrazovky/monitoru nerozhoduje. |  |

**Otázka 6: Jaká je správná výška obrazovky/monitoru vzhledem k očím?**

|    |   |  |
|----|---|--|
| a) | Pohled uživatele směřuje do středu obrazovky/monitoru.      |  |
| b) | Horní okraj obrazovky/monitoru je ve výši vašich očí.       |  |
| c) | Pohled uživatele směřuje do dolní části obrazovky/monitoru. |  |