

OBSAH

Úvod	
Nebojte se ergonomie	5
Kapitola 1	
Jak uspořádat pracoviště s počítačem	8
Kapitola 2	
Monitor jako zdroj záření	17
Kapitola 3	
Zrakové potíže	27
Kapitola 4	
Prevence zrakových potíží	34
Kapitola 5	
Potíže pohybové soustavy	46
Kapitola 6	
Prevence potíží pohybové soustavy	54
Kapitola 7	
Pracovní prostředí v kancelářích	63
Kapitola 8	
Pracovní zátěž a stres	69
Kapitola 9	
Rekapitulace	77
Kapitola 10	
Počítačová pracoviště pro zdravotně postižené	84
Příloha 1	
Směrnice č. 90/270/EEC	87
Příloha 2	
Mezinárodní norma ISO č. 9241	96
Příloha 3	
Vzorová podniková směrnice ochrany zdraví a bezpečnosti práce	99