

Chráníte si své zdraví při práci, sportu, zábavě? Pokud chcete být vůči svému tělu zodpovědní, seznamte se se správnými zásadami ochrany zdraví při práci na počítači a dodržujte je.

V mnohých profesích pracovník stráví téměř celou pracovní dobu u počítače, což znamená velkou psychickou a fyzickou zátěž, a proto je velmi důležité **dodržovat ergonomické zásady při práci na počítači a chránit si své zdraví.**

1.1 Pracovní prostředí

1.1.1 Pracovní stůl

- **dostatečně velká pracovní deska (plocha)**
 - umístit klávesnici počítače
 - rovně před sebe
 - přední rám nad přední hranu pracovního stolu přibližně 5 cm až 7 cm
 - umístit monitor (obrazovku)
 - rovně před sebe
 - ne u okna ani proti oknu – oslnění, odlesk
 - ve výši očí
 - ve vzdálenosti přibližně 50 cm až 70 cm
 - upravitelná výška, sklon, otáčivost
 - umístit pracovní dokumenty
 - praváci – vlevo od klávesnice, ev. rovně před sebe za klávesnici počítače
 - leváci – vpravo od klávesnice, ev. rovně před sebe za klávesnici počítače
 - dostatečně osvětlené
 - pouze nezbytné dokumenty potřebné k práci
- **vhodná výška pracovního stolu**

1.1.1 Židle

- s nastavitelnou výškou (polohou) sedadla
- s nastavitelnou polohou opěradla
- bez opěrek na paže

1.2 Ochrana zdraví při práci na počítači

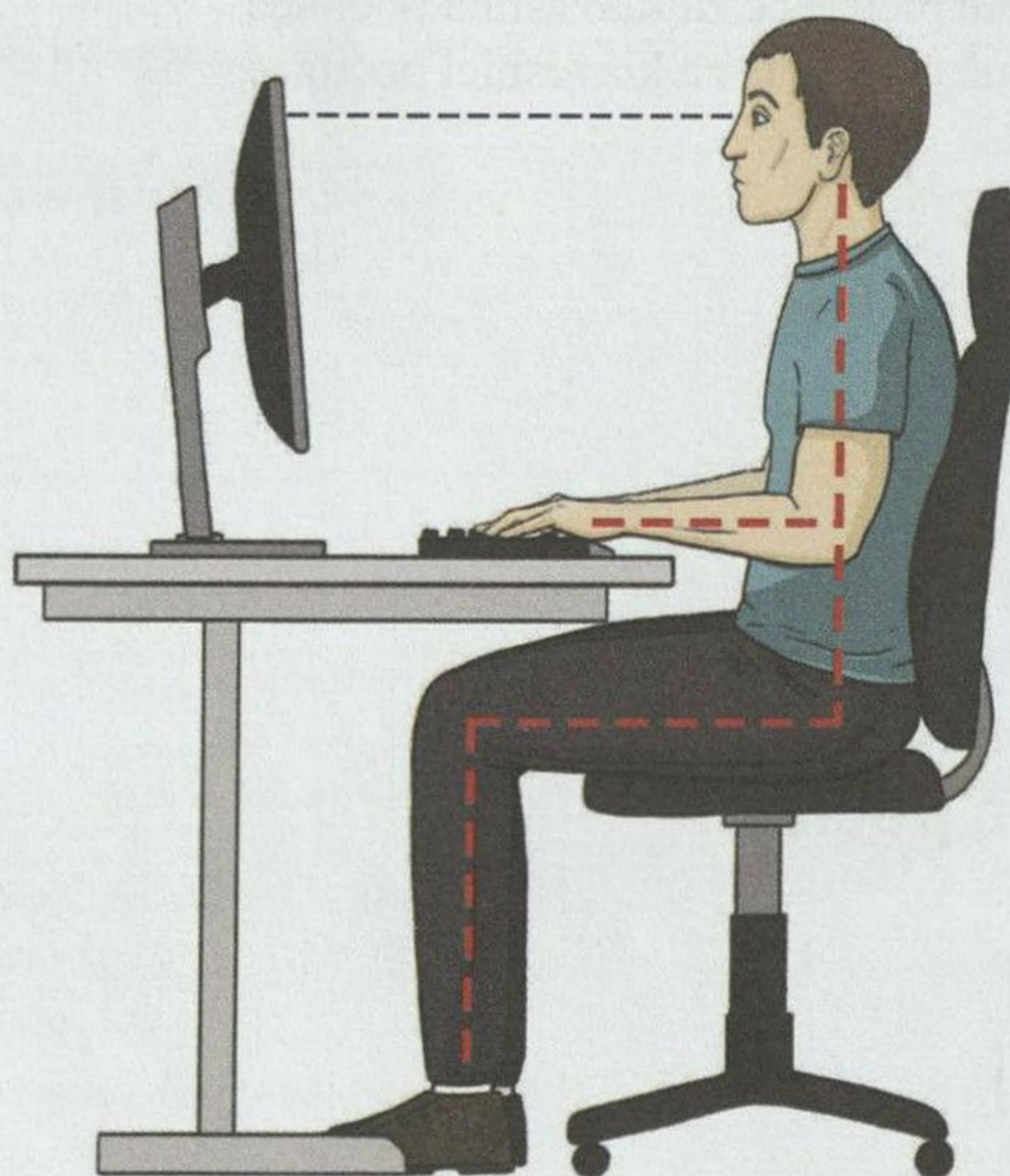
1.2.1 Ochrana páteře při psaní

- **správné sezení**
 - zpříma, ale uvolněně
 - na celé ploše sedadla
 - záda držte rovná a opřená o opěradlo
 - chodidla nohou opřená celou plochou o podlahu
 - podle potřeby pomalým pohybem hlavy do půlkruhu uvolněte krční páteř

- **správné držení paží**
 - horní část paží (nadloktí)
 - držte volně podél těla
 - neoddalujte lokty od těla
 - v době přestávky můžete provést několik uvolňovacích a protahovacích cviků celými pažemi
 - předloktí
 - držte ve vodorovné poloze
 - nepokládejte na desku stolu
 - zápěstí
 - neopírejte o přední rám klávesnice ani o desku pracovního stolu
 - neprohýbejte
 - nezdvihejte nahoru
 - držte ve vodorovné poloze s předloktím
- ruka
 - svaly uvolněte
 - nepište křečovitě
 - ruce občas protřepejte
 - podle potřeby si zacvičte (zakružte rukama, protáhněte si prsty)
- prsty
 - mírně zaoblené
 - bříška prstů spočívají lehce na klávesách
 - píšící prst tiskne klávesu doprostřed
 - nepropínejte dopředu
 - nezdvihejte do vzduchu nad klávesnicí

1.2.2 Ochrana očí

- dívejte se rovně před sebe na monitor (obrazovku)
- dodržujte vzdálenost očí od monitoru přibližně 50 cm až 70 cm
- neseďte čelem k oknu – odlesk, oslnění
- nesklánějte hlavu ani neklopte zrak na klávesnici (pište naslepo)
- dbejte na dostatečně osvětlenou předlohu
- po padesáti minutách práce nechte oči odpočinout



ZAPAMATUJTE SI!

Naučit se ovládat klávesnici počítače desetiprstovou hmatovou metodou vyžaduje **cílevědomost, přesnost, soustředěnost a vytrvalost**. Důležitá je také **soustavnost, vlastní ukázněnost a sebeovládání a dodržování ergonomických zásad při psaní**.