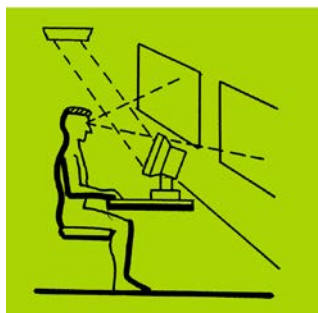
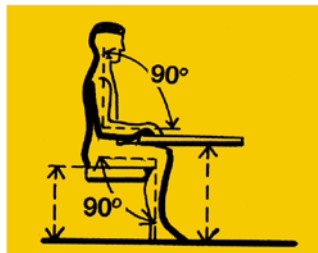


Ergonomie pracovního místa u počítače

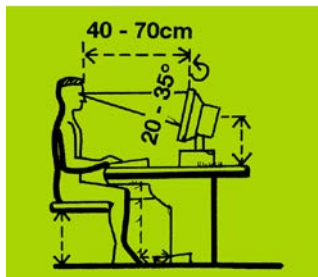
Nejčastější příčinou bolestí zad, ramen, paží a zápěstí, vzniku zrakové únavy a různých dalších příznaků je nevhodné uspořádání, vybavení a umístění pracoviště. Ne každý uživatel počítače je poučen o tom, jak si pracovní místo upravit či seřídit s ohledem na vlastní tělesné rozměry a typ vykonávané činnosti. Uplatnění ergonomických požadavků může výrazně snížit či odstranit uvedené potíže, zajistit pracovní komfort a zlepšit výkonnost.



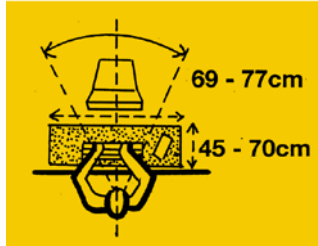
- Pokud můžete ovlivnit umístění svého pracovního místa v prostoru kanceláře apod., vyžadujte, aby bylo zvoleno takové místo, kde **nevznikají reflexy světelných zdrojů** (svítidla, okna a jiné světlé plochy).
- Ověřte si, zda jsou vytvořeny podmínky pro vaši optimální pracovní polohu, která je dána typem pracovního sedadla, výškou desky pracovního stolu, dostatečným prostorem pro dolní končetiny, umístěním a vlastnostmi monitoru, typem a umístěním klávesnice a dalšími používanými prostředky. Seřídte si **výšku sedáku a sklon zádové opěrky** tak, aby odpovídaly pohodlnému sedu s ohledem na vaše rozměry těla. (Optimální výška sedáku je 40 cm – 45 cm nad podlahou).



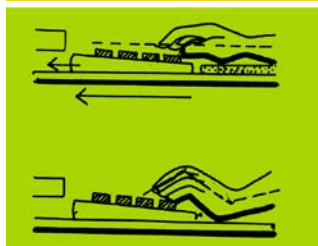
- Pokud není **výška desky pracovního stolu** při práci vsedě nastavitelná, pak pro naši populaci by měla být asi 72 cm nad podlahou, pro ženy menšího vzrůstu o několik cm méně. Jestliže výška desky je nastavitelná, pak je nutno ji přizpůsobit vaší tělesné výšce.
- Vhodnost výšky desky nad podlahou si ověříte tak, že při sedu by měla být totožná s výškou lokte, kdy vaše nadloktí a předloktí svírá úhel 90°.
- Tato zásada platí také pro pracovní polohu vestoje.



- **Polohu monitoru** zvolte takovou, aby střed obrazovky byl asi 20 – 35° pod horizontální osou očí a horní hrana monitoru mírně pod horizontální rovinou očí.
- Jeho vzdálenost od očí v rozmezí 45 –70 cm určete podle velikosti znaků na obrazovce. Jestliže pracujete s počítačem převážnou část pracovní doby, umístěte monitor do středu zorného pole.
- Nepoužívejte monitor, na němž se projevují závady jako plavání, poskakování rádků, znaků, velké rozdíly jasu a jiné závady zatěžující zrak.



- Prostor pro dolní končetiny vám musí umožnit pohodlný sed s možností natažení obou nohou a změny jejich polohy s použitím nožní opěrky, s proměnlivým sklonem a polohou na podlaze.
- Klávesnici dlouhodobě používanou umístěte tak, aby byla v oblasti dosahu (dosahová oblast vpřed je maximálně 50 cm pro muže, pro ženy 44 cm, do stran 77 cm pro muže a 69 cm pro ženy). Pro opěru předloktí použijte **gelovou podložku**, která zabrání prohnutí ruky v zápěstí.



- Držák na dokumenty umístěte co nejbližší monitoru, abyste tak zabránili velkému otáčení hlavy. Přídatné svítidlo na stole umístěte a seřídte tak, aby osvětlovalo dokumenty a klávesnici a nesvítilo vám přímo do očí.
- Pocity únavy při dlouhém sezení u počítače lze omezit, budete-li měnit polohu trupu, tj. střídat vzpřímené, mírně zakloněné a předkloněné polohy. Uvolní se tak napětí svalstva,lepší se jeho prokrvení a sníží tlak v meziobratlových ploténkách.



- Při dlouhodobém používání počítače zabráníte únavě zraku, tělesným potížím a vzniku dalších nepříznivých důsledků tím, že práci přerušíte, např. **přestávkami asi po 2 hodinách v trvání 5-10 min.**, během níž nezůstanete na svém pracovním místě (pohyb na pracovišti, jiná zrakově nenáročná práce apod.).
- Vhodnou součástí přestávek je provádění relaxačních cviků nejvíce zatěžovaných částí těla (krční páteř, horní končetiny a hrudní páteř).

Zdroje: Nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci, ČSN EN 29241 Ergonomické požadavky na kancelářské práce se zobrazovacími jednotkami, Ergonomické požadavky na práce se zobrazovacími jednotkami – brožura. Vydal SZÚ Praha, 2. vydání 2000.



Autoři: PhDr. Oldřich Matoušek, CSc., MUDr. Jaroslav Baumruk, recenze: MUDr. Bohuslav Málek, kresby: Dr. Karel Helmich, grafická úprava: Luděk Rohlík, odpovědná redaktorka: Mgr. Dana Fragnerová; Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10, ve společnosti České centrum zdraví, s. r. o., Palackého 355, Tábor, sazba: PANTYPE, Liberec, výtiskl: Jiří Bílek, GEOPRINT, Krajinská 1110, Liberec ; 1. vydání, Praha 2001, © Státní zdravotní ústav