
Zásady hygieny osvětlení při práci s počítačem

Veronika Musilová 350481
Veronika Lusková 350754

Zásady hygieny práce s počítačem



- Práce s počítačem je spojena s ...
- Pro snížení zrakové námahy je nutné dodržovat závazná ustanovení pro ...
- Statická zátěž ...

Osvětlení

- 1.PŘIROZENÉ
 - Vycházející ze slunečního světla (včetně Měsíce), případně hvězd
 - 2.UMĚLÉ
 - Nějaké zdroje světla vytvořené člověkem
 - 3.SMÍŠENÉ
 - Kombinace obojího, zpravidla doplnění přirozeného světla umělým
-

Umělé osvětlení - druhy

- Celkové – celá místnost
- Místní – na konkrétní místo
- Kombinované - Velice často, aby nás místní světlo neoslňovalo



Umělé osvětlení - druhy



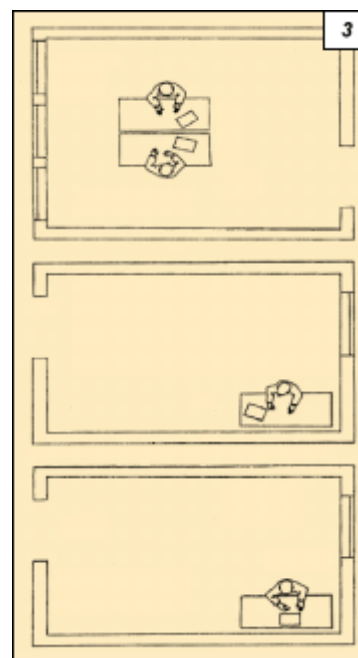
- Přímé - soustředěné ze zdroje na osvětlovanou plochu
- Nepřímé - rozptýlené o nějakou odrazovou plochu
- Polopřímé - část paprsků jde přímo, část z rozptylu

Osvětlení pracovišť

- Problematika osvětlení pracovišť s obrazovkami souvisí především s člověkem a jeho zrakovou i psychickou zátěží, zobrazovací jednotkou (obrazovkou) a popř. i s uspořádáním pracoviště.
 - Snahou tohoto sdělení je posoudit vzájemné souvislosti a zahrnout podmínky pro osvětlení do zásad pro vhodná opatření při práci u obrazovek.
-

Osvětlení pracoviště by mělo vyhovovat řadě požadavků:

- **obrazovka by neměla být umístěna proti oknu (oslňování) a od okna (reflexy)**
- **okna by neměla být orientována na jih, jihovýchod a jihozápad**
- **osvětlení by mělo být nepřímé s možností individualizace osvětlení na pracovišti**



Požadavky na osvětlení

- Potřebná úroveň denního a umělého osvětlení se stanoví podle zrakové obtížnosti
 - Vhodné rozložení jasů musí zejména omezit jasy ploch, které mohou oslňovat pozorovatele:
 - A) přímo svým jasem a polohou v zorném poli
 - B) odrazem světla od povrchu obrazovky
 - C) odrazem světla od jiného povrchu
-

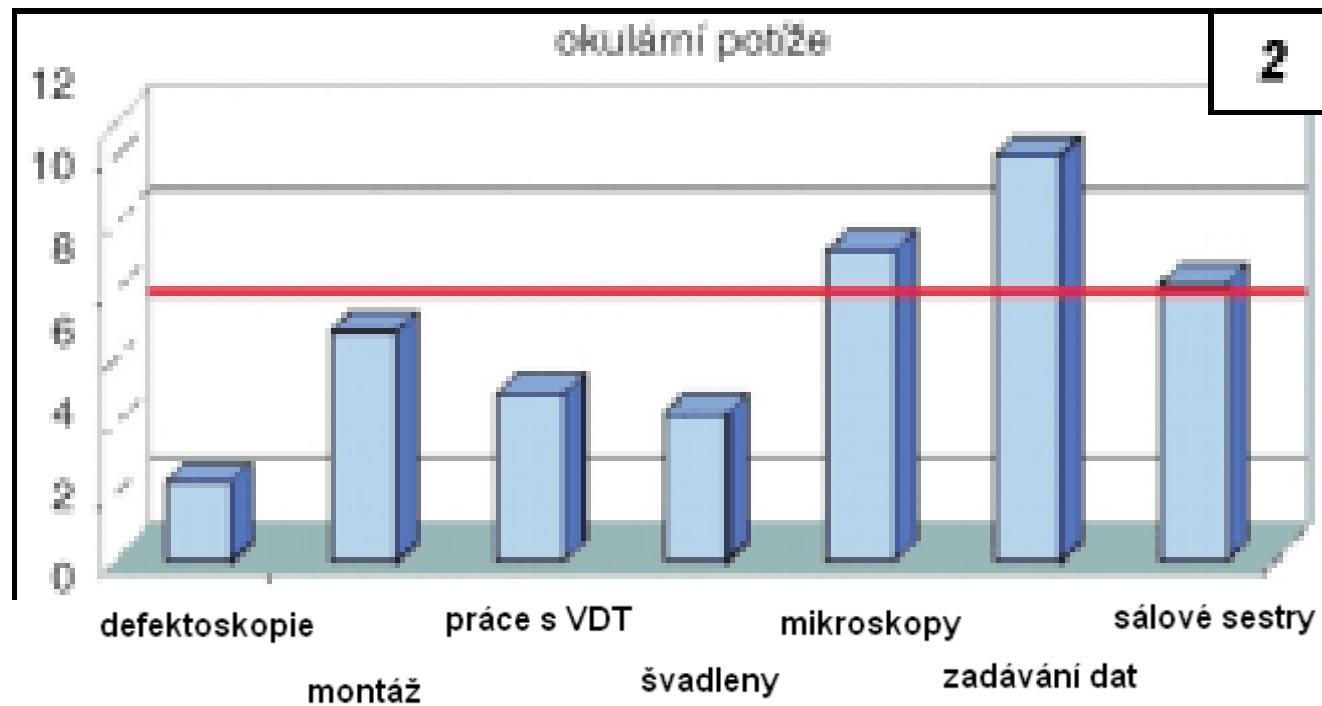
Požadavky na osvětlení

- Osvětlenost obrazovky nesmí přesáhnout přijatelnou míru, aby se nezhoršila její viditelnost.
 - Z hlediska podání barev a vhodnosti barvy světla se musí posuzovat i případné použití zbarvených zasklení nebo folií, používaných pro omezení tepelné zátěže nebo vnikání přímého slunečního světla.
-

Člověk a jeho zraková i psychická zátěž

- **Zrakové vnímání**
 - Náročnost zrakového vnímání vytváří **zrakovou zátěž**.
 - **Zraková zátěž**
 - **Zraková pohoda**
-

Graf – okulární potíže



-
- Směrnice EU zaměstnavatelům ukládá provádět rozbor práce na pracovištích k posouzení podmínek bezpečnosti a ochrany zdraví svých zaměstnanců, zejména z hlediska možných rizik pro zrak nebo vzniku tělesných či psychických potíží.

 - Děkujeme za Vaši pozornost ...
-