



↙ interes ↗

Hygiena a ergonomie při práci s ICT

Mgr. Marie Indráková



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

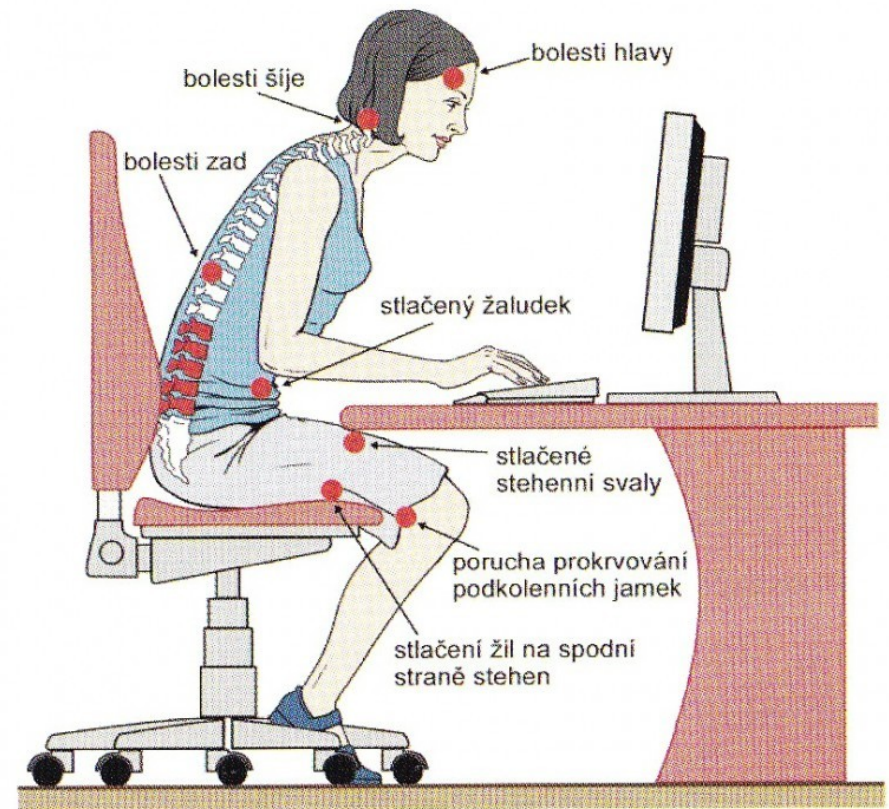
INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Zásady práce s PC

↙ interes ↗

Při práci na počítači nejvíce namáháme:

- Šíji
- Svaly ramenního pletence
- Bedra
- Zápěstí
- Dolní končetiny – otoky
- Oči – únava, pálení, rozostřené vidění



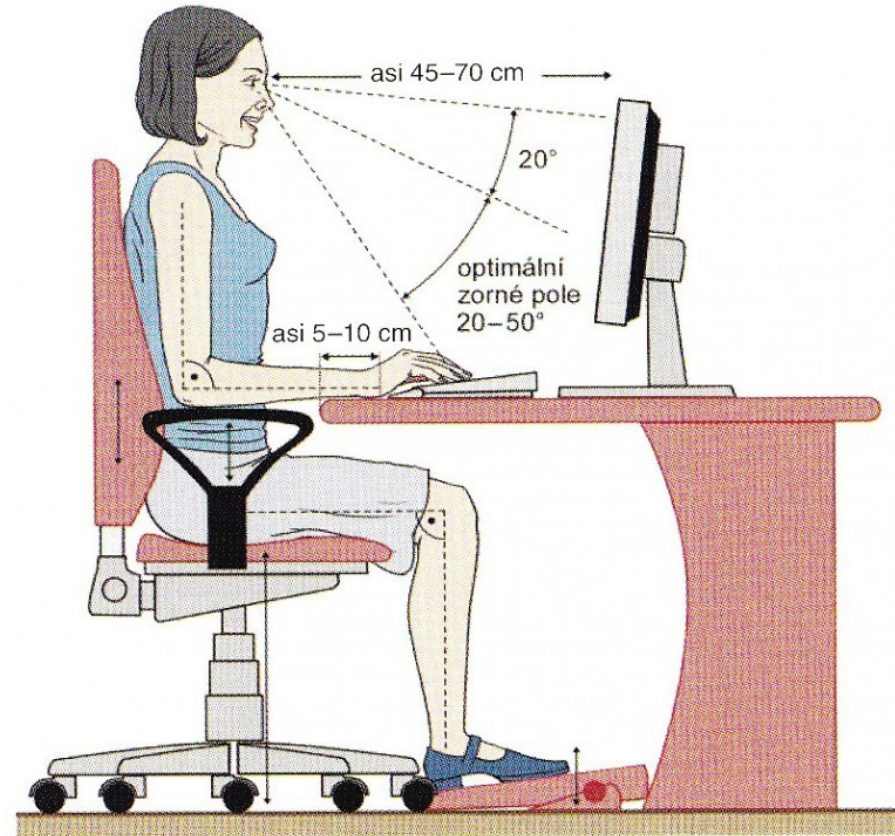
↙ interes ↗

Zkuste se ve dvojicích zamyslet, jaké znáte ergonomické zásady při práci s počítačem. Ideální pracovní pozici a rozmístění PC komponent nakreslete.

Zásady práce s PC

↙ interes ↗

- Kolena a lokty směřují do pravého úhlu
- Horní okraj obrazovky ve výšce očí
- Nastavitelná sedačka s podporou v bederní oblasti
- Použití podložky pod nohy
- Mírný sklon klávesnice, tvarovaná podložka pod myš
- Monitor umístěn směrem k oknu kolmo
- Dynamický sed tj. střídání poloh sedu: vepředu, uprostřed, vzadu
- Vymrkání



Cviky krční páteř

↙ interes ↗

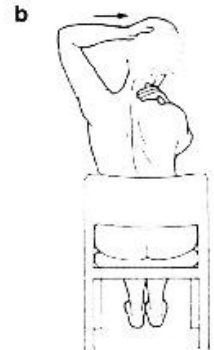
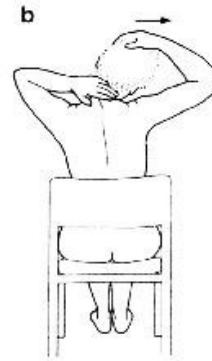
- Pohyby hlavou dopředu/dozadu



- Mírný úklon vpřed/vzad



- Úklon vlevo/vpravo



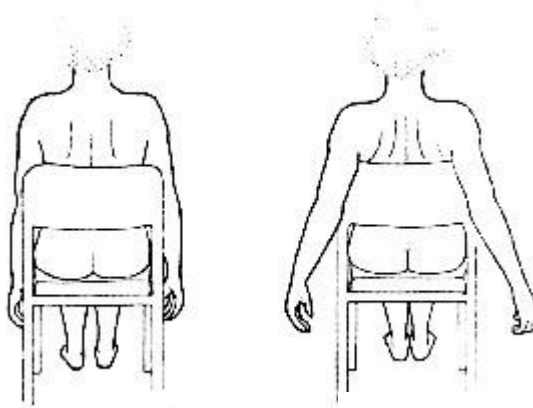
Ramena

↙ interes ↗

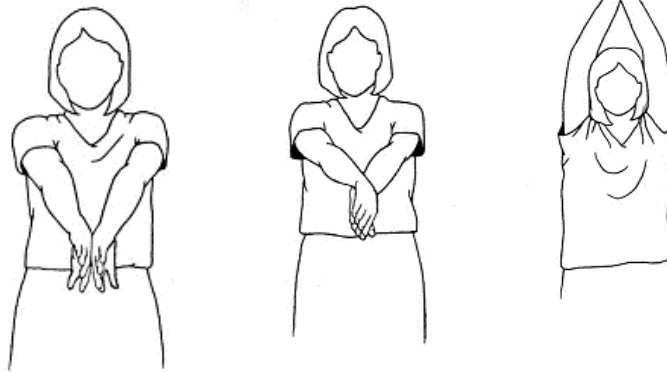
- Stlačení lopatek a protažení hrudníku



- Varianta vsedě



- Protažení zadní části ramen



Ruce

↙ interes ↗

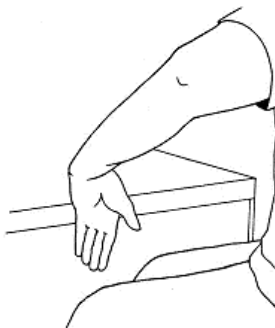
- Předlokní



- Zápěstí



- Dlaně



- Prsty



Bedra

↙ interes ↗

- Pohyby nohou



- Úklon



- Předklon



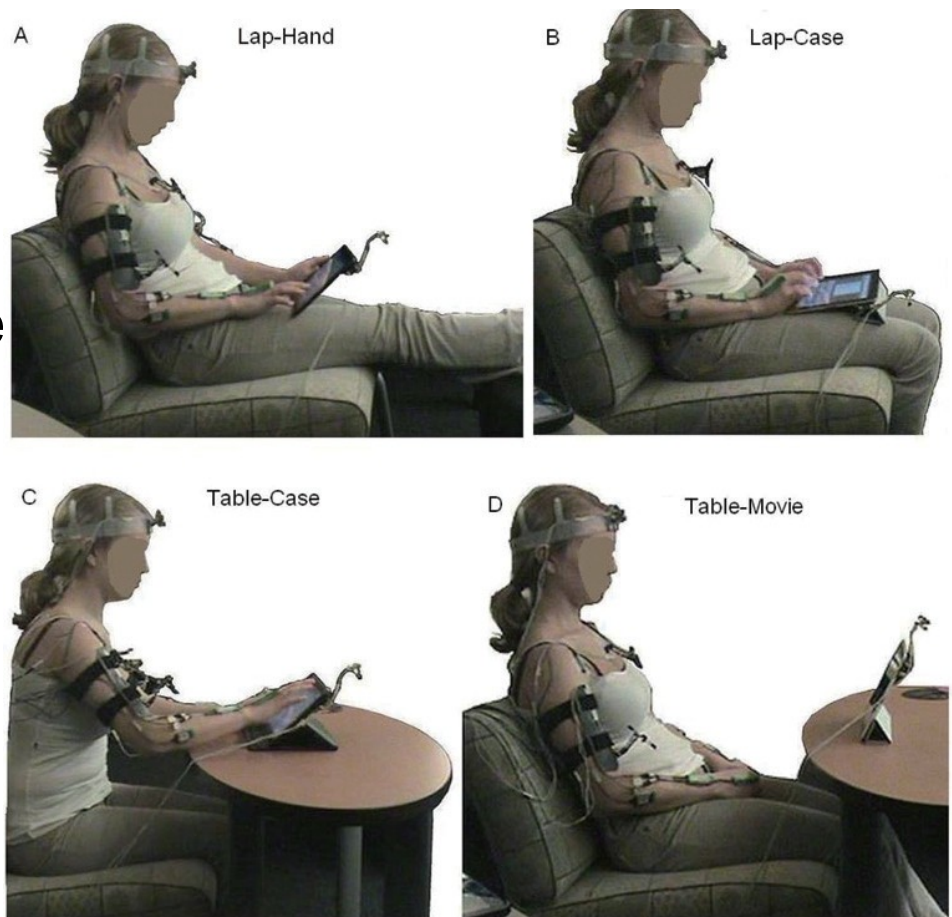
- Protažení



Ergonomie pro tablety

↙ interes ↗

- Existence malého množství studií → nenastavena ucelená pravidla
- Nejnamáhavější je pozice A
- Nejméně problematická je pozice D
- Není určen pro dlouhodobou práci
- Jeho výhoda je v mobilitě tj. střídání pozic



Ergonomie pro tablety

↙ interes ↗



Upomínač cvičení

↙ interes ↗

SW či aplikace, připomene dobu pauzy na cvičení, ukáže protahovací cviky či pomocí webkamery vás upozorní, že špatně sedíte

- Lze využít klasický kalendář
- Připomínač cvičení – ČJ, http://www.stahuj.centrum.cz/podnikani_a_domacnost/osobni_planovani/organizery_a_pripominace/pripominac-cviceni/
- Posture Minder – shareware, 30 dní zdarma <http://www.postureminder.co.uk/>
- Ergonomics – app pro iOS
- Office Ergonomics – iOS, Android
- Kancelář cvičení - Android

iPhone Screenshots

Carrier 9:28 AM
Knee-to-Chest Stretch
Start
30
Activity Scores Stretch Setup Alarms

Carrier 9:27 AM
Activity Profile Log Out
Allie Chapanis
Username: alliec
Joined: 3 months ago
Tap to change
32 Friends 6570 Score 85 Activities
Weekly Activity
SUN MON TUE WED THU FRI SAT
If your chair is still too high...
If your chair will not adjust low enough and your feet are not flat on the floor, add a footrest so that your thighs are horizontal to the floor.
If your chair is still too low...
If your thighs are not parallel to the floor...
Step by step suggestions
Yes Not Sure No

Hygiena a ergonomie

↙ interes ↗

- Prevence proti technostresu (pokřivení času, informačnímu přetížení, informační úzkosti, informační neurózy, tecnofobii apod.)
- Informační hygiena – umět se bránit nadbytečným informacím
- Duševní hygiena - umět odpočívat, pěstovat sociální vazby, snažit se najít v práci smysl, asertivní dovednosti
- Time management

↙ interes ↗

Děkuji za pozornost

Zdroje

interes ↗ ↙

- DAŇKOVÁ, Irena Zdravotní opatření při práci na počítači II: krční páteř. *Zpravodaj ÚVT MU* [online]. 2001, roč. XII, č. 2, s. 13-15. ISSN 1212-0901. Dostupné z: <http://ics.muni.cz/bulletin/articles/232.html>
- DAŇKOVÁ, Irena. Zdravotní opatření při práci na počítači IV: protažení hrudníku ramen a paží. *Zpravodaj ÚVT MU* [online]. 2002, roč. XII, č. 4, s. 21-24. ISSN 1212-0901. Dostupné z: <http://ics.muni.cz/bulletin/articles/250.html>
- DAŇKOVÁ, Irena. Zdravotní opatření při práci na počítači V: svaly rukou. *Zpravodaj ÚVT MU* [online]. ISSN 1212-0901, 2002, roč. XII, č. 5, s. 17-20. Dostupné z: <http://ics.muni.cz/bulletin/articles/256.html>
- YOUNG, J. G., et al. Wrist and shoulder posture and muscle activity during touch-screen tablet use: Effects of usage configuration, tablet type, and interacting hand. *Work* [online]., 2013, vol. 45, ino..1, pp-59-71. [cit. 2015-04-10]. doi:10.3233/WOR-131604. Dostupný z: <http://ezproxy.muni.cz/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,cookie,uid&db=bth&AN=87441505&lang=cs&site=eds-live&scope=site>
- WATT, Andrea a TŮMOVÁ, Štěpánka. Uplatnění poznatků z ergonomie při práci s počítačem. *Ikaros* [online]. 2011, ročník 15, číslo 9 [cit. 2015-04-10]. urn:nbn:cz:ik-13750. ISSN 1212-5075. Dostupné z: <http://ikaros.cz/node/13750>