



Zásady hygieny a bezpečnosti práce s PC

A COOL SLOGAN ON THIS LINE

Dodržováním zásad správné hygieny práce u počítače se můžete vyvarovat negativního vlivu na zdraví.





Umístění počítače

Dodržováním zásad správné hygieny práce

Denní světlo, lampa

Monitor - poloha - odlesky

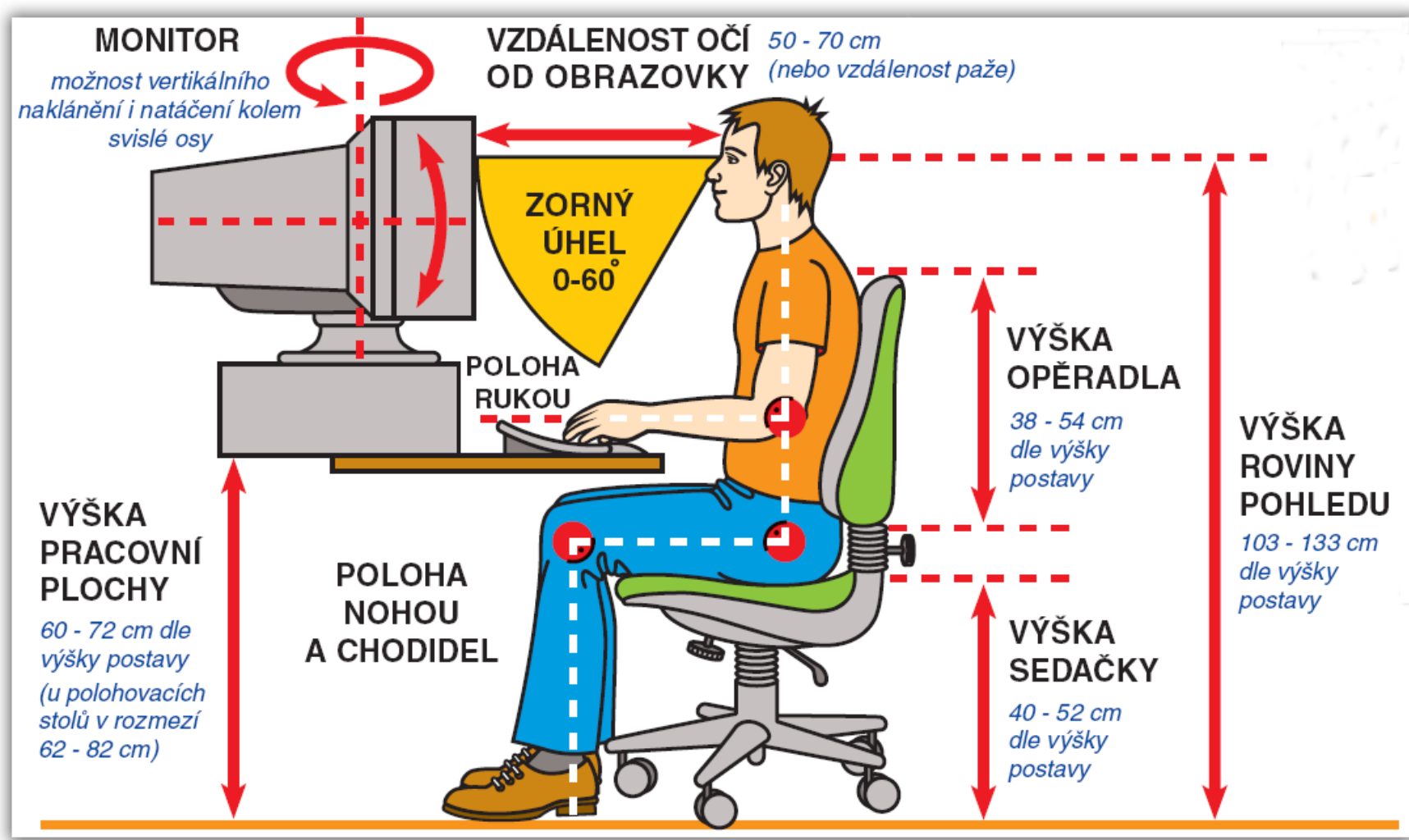
Čerstvý vzduch

Židle



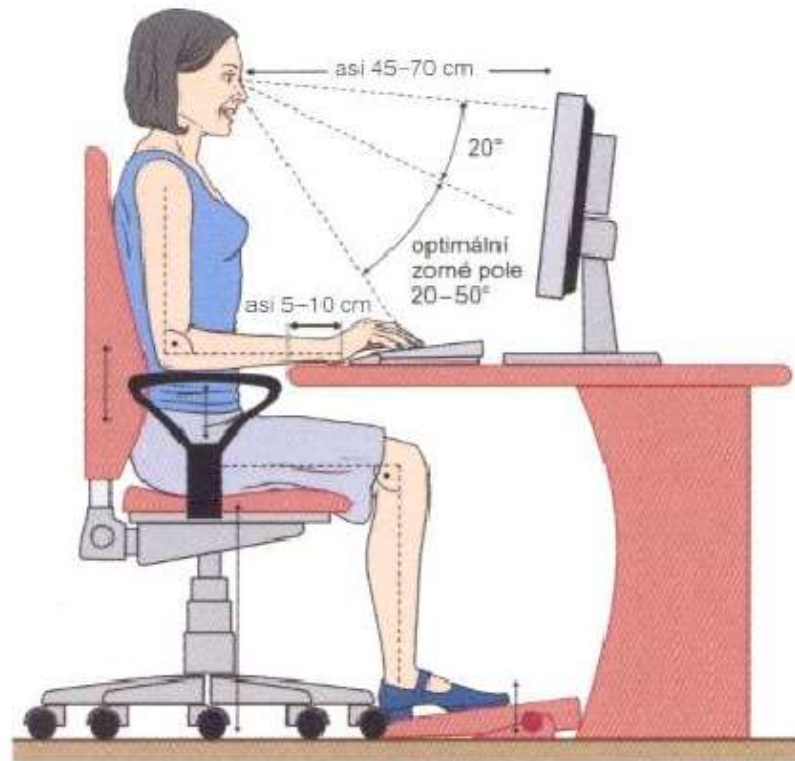
- umístit tam, aby se v něm neodráželo světlo
- neměl by být umístěn čelem ani zády k oknu
- umístit minimálně 50 cm od očí a v úrovni očí
- nevydýchaný vzduch a příjemná teplota
- větrejte pravidelně a vydatně
- výška, vhodné umístění klávesnice a myši
- používat podložku pod nohy







Ěrgonomie pracovního místa



ANO



NE





Doporučené hodnoty správného sezení

Výška postavy	155 cm	170 cm (průměr)	185 cm
Výška postavy	41 cm	46 cm	52 cm
Výška pracovní plochy	60 cm	65 cm	72 cm
Výška roviny očí od podlahy (v sedě)	103 cm	119 cm	135 cm
Vzdálenost očí od monitoru	Minimálně 40 cm, optimálně 60 cm („na délku ruky“)		
Zorný úhel	60°		

vzdálenost očí od obrazovky 50 -70 cm
výška opěradla 38 – 54 cm
výška sedačky 40 – 52 cm
výška roviny pohledu 103 – 133 cm
výška pracovní plochy (stolu) 60 – 72 cm





e



EDU IT M272M support

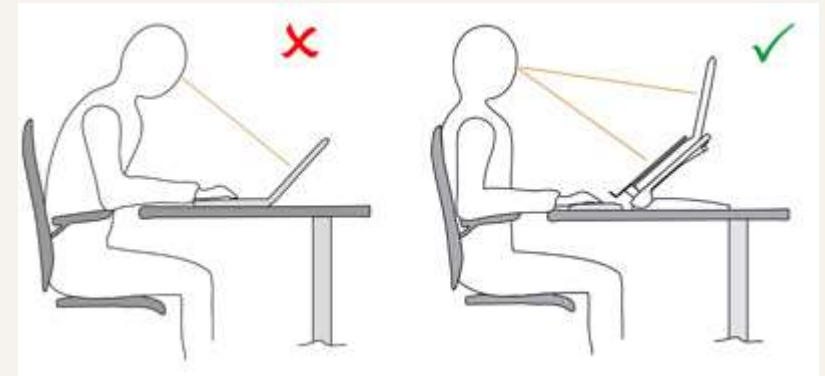


Podstavec pod notebook ergonomii výrazně napomáhá

Ergonomie na [internetu](#) (obrázky)

VE STOJE TO JDE TAKÉ ...

Při práci vestoje se častěji pohybujete .Zapojujete více svalových partií koncentrace vydrží déle. Rizika jsou menší než při nehybném sezení.





Prevence:

- Zařadit časté přestávky
- Správná ergonomie při práci na PC
- Pravidelné protahování svalů rukou, předloktí i ramene
- Větrat
- Omezit čas u PC





Bezpečnost práce u počítače

- Počítač je napájen napětím 230 V!
- Nezasahujte do nepřístupných částí!
- Kabele se nesnažte sami připojit!
- Nezakrývejte mřížky a otvory k větrání!
- Počítač nikdy nehaste vodou!



