

Ergonomické pokyny

⚠ VÝSTRAHA: Nesprávné nebo dlouhodobé používání klávesnice může vést k újmě na zdraví.

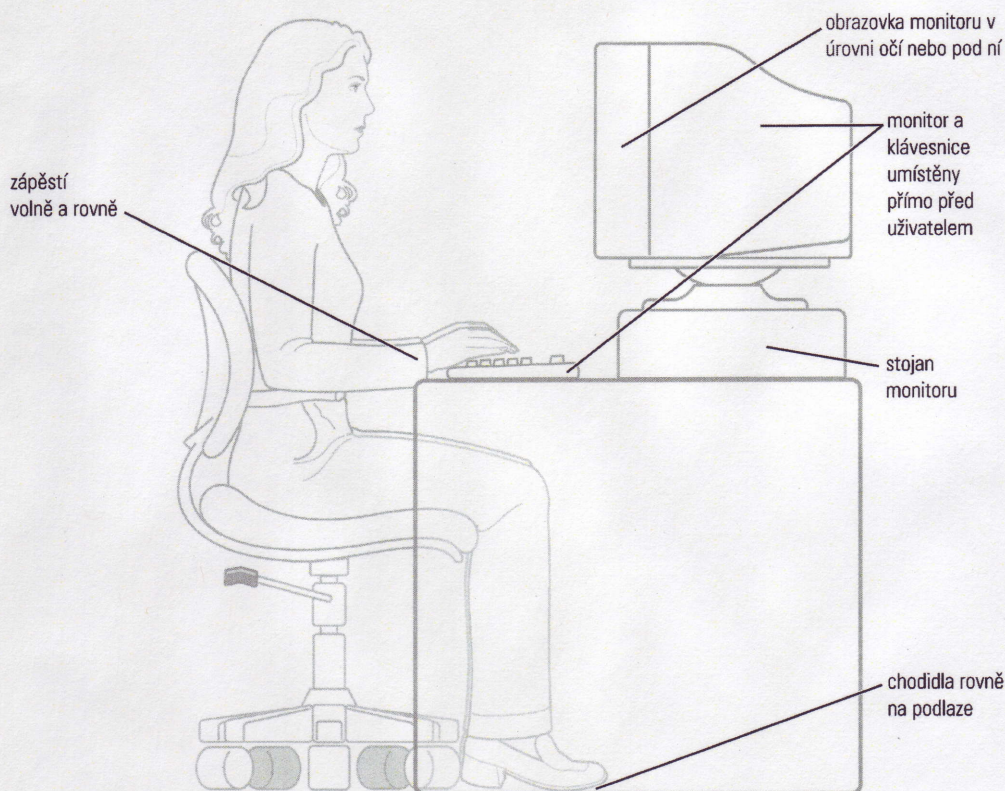
⚠ VÝSTRAHA: Sledování obrazovky monitoru po delší dobu může unavit oči.

Za účelem pohodlné a efektivní práce dodržujte při nastavování a používání počítače následující ergonomické pokyny:

- Umístíte počítač tak, abyste měli monitor a klávesnici při práci přímo před sebou. Na trhu jsou k dispozici různé druhy speciálních polic, které vám pomohou nastavit správnou polohu klávesnice.
- Nastavte monitor ve vzdálenosti pro pohodlné sledování (obvykle 450 až 610 milimetrů od očí). Když sedíte před počítačem, musí být obrazovka monitoru v úrovni očí nebo o trochu níže.
- Upravte sklon monitoru, nastavení kontrastu a jasu a okolní osvětlení (např. stropní světla, stolní lampy a závěsy nebo žaluzie na oknech ve vaší blízkosti) tak, abyste minimalizovali odrazy a lesknutí obrazovky monitoru.
- Vzhledem k vlastnostem skříně počítače nesmí být model DCTA umístěn v poli primárního vidění uživatele.
- Použijte židli, která poskytuje dobrou podporu zad.
- Během práce s klávesnicí nebo myší ponechte předloktí vodorovně se zápěstím v neutrální, pohodlné poloze.
- Během práce s klávesnicí nebo myší si udělejte dostatečný prostor pro ruce.
- Nadloktí by měla volně viset podél vašeho těla.
- Chodidla by měla být volně položena na podlaze.
- Během sezení by váha vašich nohou měla působit na chodidla, ne na přední část sedadla židle. Abyste zachovali správnou polohu při sezení, upravte si podle potřeby výšku židle nebo použijte podložku pod nohy.
- Střídejte druhy pracovních činností. Snažte se zorganizovat svou práci tak, abyste nemuseli psát na počítači dlouho. Když přestanete psát na počítači, snažte se dělat činnosti, které zaměstnají obě ruce.
- Pod stůl neumísťujte žádné předměty ani kabely nebo napájecí šňůry, které by překážely při pohodlném sezení nebo o něž byste mohli zakopnout.

Další informace o ergonomickém používání počítače najdete ve standardu BSR/HFES 100, který lze zakoupit na webu společnosti Human Factors and Ergonomics Society (HFES) na adrese www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 (pouze v angličtině).

Příklad:



References: (English Only)

1. American National Standards Institute. *ANSI/HFES 100: American National Standards for Human Factors Engineering of Visual Display Terminal Workstations*. Santa Monica, CA: Human Factors Society, Inc., 1988.
2. Human Factors and Ergonomics Society. *BSR/HFES 100 Draft standard for trial use: Human Factors Engineering of Computer Workstations*. Santa Monica, CA: Human Factors and Ergonomics Society, 2002.
3. International Organization for Standardization (ISO). *ISO 9241 Ergonomics requirements for office work with visual display terminals (VDTs)*. Geneva, Switzerland: International Organization for Standardization, 1992.