

Ergonomie u počítače

Cílem ergonomicky řešeného pracovního místa je vytvořit takové pracovní podmínky, aby nedocházelo k nepřiměřené pracovní zátěži, např. svalově kosterního aparátu.

Jak tedy sedět správně u počítače?

Tak, abychom si nepoškodili páteř, oči, cévy, svaly, šlachy. Zde je několik rad.

správně



špatně



Pravidlo pravých úhlů

Poskládáme-li své tělo do pravých úhlů, ulehčíme práci svalům a šlachám a umožníme krvi proudit v nesevřených cévách a žilách. Jestliže nám proporce těla neumožňují vytvoření pravých úhlů, musíme si pomoci nastavitelným nábytkem (židlí, stolní deskou nebo podložkou pod chodidla).

Klávesnice

Na klávesnici počítače bychom měli dosáhnout prsty, které jsou v přímce se zápěstím a předloktím, zápěstí není opřeno o rám klávesnice

Monitor

Monitor by měl být ve výši očí a tak daleko, abychom na něm viděli zřetelně a bez námahy to, co vidět potřebujeme.

Jak na myš

Ruka by měla být ohnutá v lokti do pravého úhlu a od zápěstí až po loket položená na podložce, tedy ne natažená. Důležitá je také velikost myši, měla by dobře padnout do dlaně. Nejzdravější je ovšem myš nepoužívat, proto, kde je to jen trochu možné, využívejte raději všech možností své klávesnice a klávesových zkratk.

Osvětlení

Místnost by měla být celá osvětlena přibližně stejnou intenzitou, jakou intenzitou září monitor, to je cca 500 luxů a více, a to pokud možno denním světlem nebo světlem, které se mu charakteristikou co nejvíce blíží.

 **A ještě jedna rada pro sezení u počítače – měňte polohu, nesaďte celé hodiny strnule.**