

# USNADNI SI PRÁCI U POČÍTAČE



## VHODNÁ PRACOVNÍ POLOHA

### KOREKCE SPRÁVNÉHO DRŽENÍ

(především krční páteře)

- sed se vzpřímenými zády
- kolena mírně od sebe, chodidla pevně na podložce
- ramena uvolněná
- tlakem 2. a 3. prstu posuň bradu dozadu v horizontální rovině – „šuplík“



### TAKTO NE!

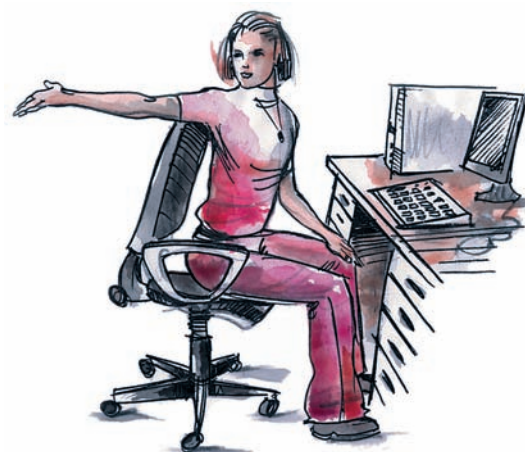
Nejčastější chyby:

- monitor – umístěný příliš vysoko, nízko, asymetricky
- klávesnice – příliš vysoko, nízko, chybí možnost opěry zápěstí
- myš – příliš vysoko, daleko
- nevhodná kancelářská židle

## CVIKY PROTAHOVACÍ



protažení paží před trupem a do vzpažení  
(prsty propletené, dlaně vytočené dopředu)



protažení do rotace s nataženou paží  
(druhá ruka se opírá o stehno)



protažení ve stoji (neprohýbej se  
v bedrech a nezakláníš hlavu)

## CVIKY PRO UVOLNĚNÍ A PROTAŽENÍ HORNÍCH KONČETIN



protřepej si ramena, celé paže  
i zápěstí (lze i ve stoji)



střídavě svírej ruce v pěst  
a roztahuj prsty



přilož dlaně na sebe a střídavě  
je překlápěj na obě strany,  
v krajních polohách výdrž 3–5 sekund



## RELAXACE A UVOLNĚNÍ OČÍ

polož dlaně přes otevřené oči (nestlačovat oči)  
a relaxuj alespoň 10 sekund

## UVOLNĚNÍ HORNÍ POLOVINY TĚLA



a) sepni ruce za hlavou a napřim se  
b) uvolni se do předklonu

## DOPORUČUJEME

- pro zlepšení polohy v sedu využij pomůcky (sedací klín, opěrku zad, over-ball, držák dokumentace aj.)
- dle možnosti se postav a projdi
- při únavě a bolesti očí konzultuj své problémy s očním lékařem
- oči příležitostně relaxuj pohledem do dálky



Autorky: MUDr. Sylvia Gilbertová, CSc., PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.,  
recenze: doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc., kresby: doc. PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc.,  
grafická úprava: Luděk Rohlík, odpovědná redaktorka: Mgr. Dana Fragnerová.  
Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10, výtisk GEOPRINT, Krajinská 1110, Liberec.  
1. vydání, Praha 2004; 2. vydání, Praha 2006; 3. vydání, Praha 2008. © Státní zdravotní ústav. NEPRODEJNÉ