

# ZÁSADY ERGONOMIE

## při práci s počítačem v kanceláři



### AKTIVNÍ SED A NASTAVENÍ PC

- trup je vzpřímený, hlava a záda jsou v jedné linii
- ramena spuštěná dolů, brada lehce dozadu
- kolena mírně od sebe, nohy celou plochou na zemi
  - monitor umístěn v ose těla, 50 - 70 cm od očí
  - horní třetina displeje je v úrovni očí
  - dostatečný prostor před klávesnicí pro ruce a zápěstí

### ŽIDLE A PC DOPLŇKY

- opora beder a lopatek díky zádové opěrci
  - nastavitelná výška a sklon sedáku židle
  - opora hlavy pro krátký odpočinek
  - područky nebrání přisunutí ke stolu
  - ergonomická myš a ergonomická klávesnice
  - lokty v úhlu 90°, blízko u těla

### REŽIM PRÁCE A ODPOČINKU

„Nejlepší poloha je ta, kterou vystřídáte.“

- střídejte aktivní sed, stání, sedací pomůcky
- každou hodinu zařaďte krátkou aktivní přestávku
- protáhněte se nebo se krátce projděte
- ve volném čase zařaďte pravidelný pohyb a relaxaci

### VHODNÉ PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ

 22 - 24 °C
  optimum 40-50 %
  500 lx

## PROTAHOVACÍ A UVOLŇOVACÍ CVIKY

Každý cvik provádějte 1-2 minuty několikrát denně

