

# **Celodenní práce na počítači nemusí být za trest**

**Pokud většinu pracovní doby trávíte s počítačem, jistě jste zažili celou řadu obtíží, pálením očí počínaje a strnulostí celého těla konče. Pracovní podmínky u "nejvěrnějšího stroje člověka" by se proto neměly podceňovat.**

Pokud s počítačem pracujete pravidelně, je to tedy součástí vaší obvyklé pracovní činnosti, máte nárok na pěti až desetiminutovou přestávku (případně krátkodobou změnu činnosti) po každých dvou hodinách nepřetržité práce u počítače. Toto a další ochranu vašeho zdraví zaručuje nařízení vlády č. 523/2002.

## **Správná obrazovka**

Základní nedostatek, který nesmí obrazovka počítače mít, je kmitání a chvění obrazu, poskakování či "plavání" znaků či řádků a střídání jasů. Pokud něco takového pracovní monitor vyvádí, ozvěte se. Na vině může být třeba jen špatné seřízení monitoru. Pokud se ale závada nedá odstranit, požadujte jeho výměnu. Bolesti hlavy a zhoršení zraku vám za to rozhodně nestojí.

Obrazovka by také měla umožňovat posunutí, natáčení a naklánění podle potřeby. Umístění monitoru je velmi důležité. Na obrazovce by neměly vznikat reflexy svítidel nebo světlých ploch.

## **Klávesnice a spol.**

Klávesnice musí být pohyblivá (tedy oddělena od obrazovky), aby umožnila zvolit nejvhodnější pracovní polohu. Volná plocha mezi předním okrajem desky stolu a spodní hranou klávesnice by měla umožnit opření zápěstí (k tomuto účelu se prodává velké množství ergonomických pomůcek).

Výška pracovní desky i prostor pro nohy by měly umožnit pohodlnou pracovní polohu. rozměr stolu musí dovolit různé uspořádání obrazovky, jeho deska by neměla být lesklá. Ani židli není dobré podcenit. Samozřejmostí by měla být stabilita, výšková nastavitelnost sedadla i opěrky (nastavitelná jak výškově, tak i úhlem sklonu). Pokud potřebujete opěrku pro nohy, máte na ni podle vyhlášky nárok.

## Uspořádání pracoviště

Na zdraví má vliv i celkové uspořádání pracoviště. Mělo by být plošně i prostorově řešeno tak, aby umožňovalo snadný přístup, volný pohyb a změnu pracovní polohy.

Svítidla, okna ani světlo propouštějící stěny by neměla oslňovat. Okna musí být vybavena regulovatelnými žaluziemi k tlumení denního světla. Hladina hluku na pracovišti by měla být co nejmenší, každopádně nesmí překračovat hodnoty stanovené zvláštním právním předpisem.

### Deset rad pro příjemnou práci s počítačem:

1. Monitor mějte od očí ve vzdálenosti nejméně 40 cm. Horní okraj aktivní plochy monitoru byste měli mít ve výši očí, případně níž, ale nikdy ne výš.
2. Obrazovku mějte vodorovně s hranou stolu. Můžete ji natočit, ale maximálně v plošném úhlu 20 stupňů.
3. Na obrazovce by se neměly odrážet odlesky oken, svítidel ani jiných světelných zdrojů.
4. Ani ve vašem zorném poli (za monitorem) by neměla být velká jasná plocha, ať už obloha nebo osvětlená bílá stěna, nebo jasné oslňující svítidlo.
5. Stůl by měl být dostatečně osvětlen. Na písmosti i klávesnici musíte dobře vidět.
6. Pracovní stůl by měl umožňovat postavení monitoru přímo před vás, klávesnici a myš pod deskou stolu. Písmosti by se měly vejít mezi vás a monitor počítače. Pokud je stůl opravdu malý, můžete mít papíry i na stojánku těsně vedle monitoru.
7. Klávesnici a myš umístěte v takové výši, aby vaše paže svíraly při vzpřímeném sedu v lokti úhel minimálně 90 stupňů, doporučuje se ale ještě větší.
8. Pracovní židle by měla mít pevnou konstrukci, nastavitelnou výšku sedadla a zádové opěrky. Přední strana sedadla by měla být skosená, nastavená poloha bezpečně zajištěná a snadno ovladatelná. Dolní končetiny mají spočívat celou plochou na podlaze. Pokud musíte mít na židli vyšší sed, nezapomeňte na opěrku pro nohy.
9. Optimální poloha trupu při opření o zádovou opěrku židle je uvolněně vzpřímená bez natočení hlavy, ramen a trupu do stran, dopředu či dozadu.
10. Na židli neseďte strnule v jedné poloze. Střídejte různé polohy, pohybujte se. Občas přerušete práci, vstaňte a protáhněte se.