

Vzdělávací oblast:  
Vzdělávání v informačních a komunikačních technologiích

Název: Hygiena práce s PC

Autor: Mgr. Milan Pösl

Datum, třída: 11.9.12/3.E

Stručná anotace:

Výukový materiál předmětu Informační a komunikační technologie,  
pro technické obory SOU a SOŠ

Tento materiál byl vytvořen v rámci projektu  
Inovace ve vzdělávání na naší škole  
V rámci OP Vzdělávání pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Hygiena práce s PC

- **ŽIDLE:**
  - otočná se stabilním podstavcem
  - nastavitelná výška a hloubka sedací plochy
  - zaoblená přední hrana sedadla
  - 40-52 cm výška sedačky
  - 30-54 cm – výška opěradla
- **PRACOVNÍ STŮL :**
  - musí odpovídat tělesné výšce
  - 60-72 cm (u polohovatelných 62-82 cm) –výška desky
- **MONITOR:**
  - Horní okraj MONITORU ve výšce očí
  - vzdálenost od oka - na nataženou ruku.
  - Zorný úhel 0-60°
- **KLÁVESNICE :**
  - posunovatelná po ploše se sklonem 15°.
  - Klávesnice v takové výšce, aby paže v předloktí svírala pravý úhel.



# Hygiena práce s PC

Pro čtení dokumentů by měl být k dispozici odpovídající **přídavný zdroj světla**

používání **gelové podložky** zápěstí při psaní na klávesnici

**Poloha rukou při psaní a práci s myší**

## Správný výběr židle

Výška postavy (cm)	150	165	180
Výška sedačky (a)	40.5	46.5	52
Výška pracovní plochy (b)(cm)	58.5	65	71
Výška roviny pohledu (c) (cm)	103	118	133
Vzdálenost obrazovky (d) (cm)	>30	>30	>30
Zorný úhel	0-60°	0-60°	0-60°

# Hygiena práce s PC

V monitoru se nesmí **odrážet světlo!**

Pokud je **monitor u okna**, tak jediné bokem!

Večer **rozsvítíme lampičku**, která neosvětluje monitor!

**Monitor umístíme** ve vzdálenosti min. 50 cm od očí a ani nad, ani pod úrovní očí

**Židle** je tak vysoko, abychom dosáhli celými **chodidly na zem** (nohy v kolenu svírají **pravý úhel**)!

Obě ruce jsou položeny na klávesnici (v loktech svírají **pravý úhel**)!

Klávesnice je tak vysoko, abychom se **nehrbili!**

- Každých x min. provést pár **protahovacích cviků!**

sedačka stavitelná s výškou sedadla, umožňující sezení s úhlem kolena devadesát stupňů vzdálenost očí od obrazovky 40-65 cm je vhodné používat podložku pod nohy sklon zorného pole 10-20 stupňů od vodorovné roviny výška klaviatury taková, aby předloktí svíralo s vodorovnou rovinou úhel 0-15 stupňů

**nastavitelné opěradlo sedačky**

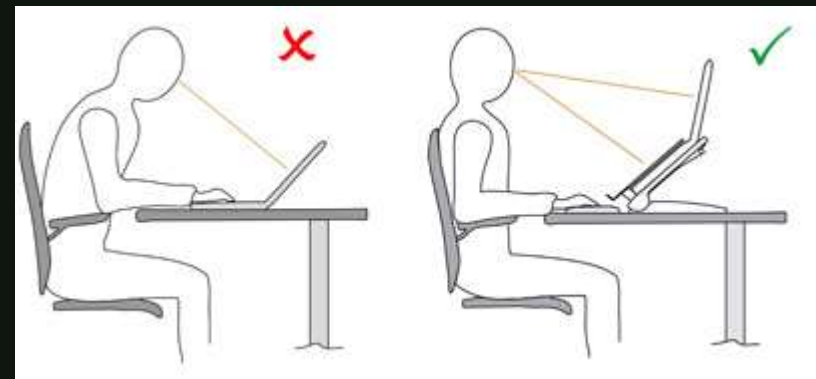
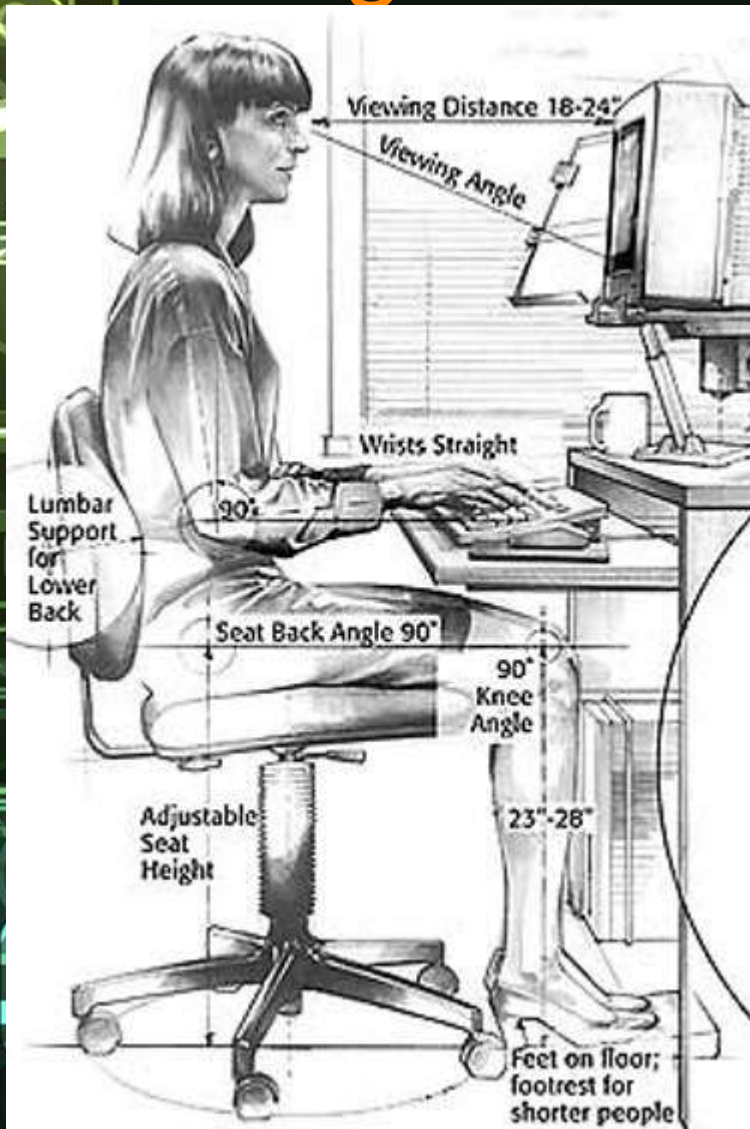
**Myš** by měla být umístěna poměrně nízko

**Podstavec pod notebook** ergonomii výrazně napomáhá



# Ergonomie ...

- Ergonomie na [internetu](#) (obrázky)



atd. ...

- **VE STOJE TO JDE TAKÉ ...**
- Při práci vestoje se častěji pohybujete
- Zapojujete více svalových partií
- koncentrace vydrží déle
- Rizika jsou menší než při nehybném stání.
- **NEMOCI**
- *Tenisový loket.*
- *Onemocnění páteře.*
- *Onemocnění zraku.*
- *Syndrom karpálního tunelu.*
- \* vertikální myš

[Encyklopedie](#) – doporučení ...

# Prameny

7

- [cit. 2012-30-08]. *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001- [cit. 2012-10-18]. Dostupné z::
- [http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/35/Computer\\_Workstation\\_Variables.jpg](http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/3/35/Computer_Workstation_Variables.jpg)
- <http://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/4/4c/Ergonomie.jpg?uselang=cs>
- <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=4028&picture=mlada-zena-s-laptopem> Petr Kratochvil
- <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=22308&picture=dite-pracuje-na-notebooku>
- <http://www.publicdomainpictures.net/view-image.php?image=4292&picture=zena-ukazuje-na-pocitaci>



[Navrátil, Pavel, \*S počítačem nejen k maturitě 1. Díl\*, Vyd. 6., Computer Media, ISBN: 80-86686-60-4;](#)  
[Navrátil, Pavel, \*S počítačem nejen k maturitě 2. Díl\*, Vyd. 6., Computer Media, ISBN: 80-86686-61-2](#)