

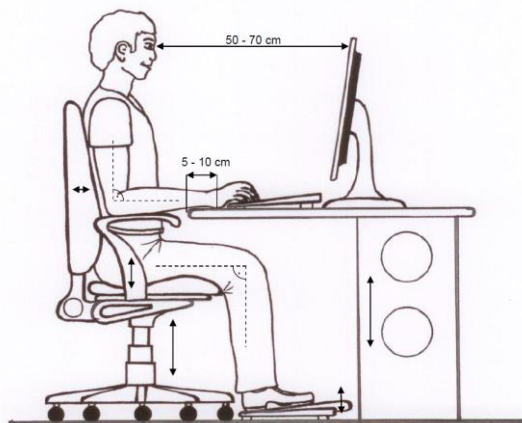
## PRÁCA SO ZOBRAZOVACÍMI JEDNOTKAMI

### Možné poškodenie zdravia

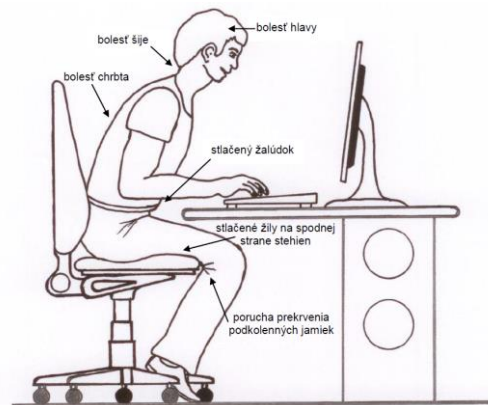
- poškodenie podporno-pohybovej sústavy vzniká pri nevhodnom kancelárskom zariadení (nízka výška pracovnej plochy, nedostatočná plocha pre rozloženie dokumentov, klávesnice a myši, stolička s nevyhovujúcou výškou plochy na sedenie, výškou opierok paží a sklonu operadla chrbta), nevhodným osvetlením miestnosti ako aj pracovného miesta a nevhodnou organizáciou práce.
- poškodenie zraku vzniká pri nesprávnom nastavení jasů, sklonu obrazovky, kontrastu farieb, veľkosti znakov, príp. ak na obrazovke vznikajú zrkadlenia a odlesky. Práca so zobrazovacou jednotkou zvyšuje záťaž zraku a očí, najmä ak je vykonávaná bez prestávok.
- narušenie centrálného nervového systému, „STRES“ vzniká ak programové vybavenie (softvér) nie je vhodné pre vykonávanú pracovnú úlohu, prípadne pri nečakaných poruchách počítačového systému. Následkom nevhodného softvéru vzniká psychické vypätie zamestnanca a časový stres.

### Ergonómia pracovného miesta (správne sedenie pri počítači)

- vyvážená poloha hlavy,
- monitor rovno, okno zo strany,
- opreté ruky,
- klávesnica a myš v jednej rovine,
- uhol  $90^\circ \geq$  lakte, bedrá, kolena,
- opretý chrbát, opora v oblasti krížov,
- sed na celej ploche sedadla,
- nohy voľne položené.



správne



nesprávne

### Zásady predchádzania poškodení zraku a podporno-pohybovej sústavy

- ak to dovoľuje charakter práce, možno realizovať prerušenia práce so zobrazovacou jednotkou vykonávaním iných činností,
- maximálna doba práce so zobrazovacou jednotkou bez prerušenia by nemala trvať u intenzívnej zrakovej činnosti viac ako 1 hodinu a zrakovej činnosti inej povahy 2 hod.,
- dĺžka prestávky na zotavenie má trvať podľa intenzity práce a veľkosti pracovnej záťaže 10 – 15 min. Z hľadiska zrakových ťažkostí sú výhodnejšie kratšie a častejšie prerušenia práce, napr. 5 min,
- prerušenie práce je potrebné využívať dôsledne na relaxáciu zaťažovaných orgánov pomocou vhodných, nenáročných uvoľňovacích cvikov priamo na pracovisku alebo v jeho blízkosti.