

**Interná smernica
na zabezpečenie minimálnych
bezpečnostných a zdravotných
požiadaviek pri práci
so zobrazovacími jednotkami
podľa NV SR 276/2006 Z.z.**

Dostatok priestoru pre nohy



SPRÁVNE

Položte chodidlá pevne na dlážku alebo na podložku. Často vstávajte od stola a krátko sa prejdite.
Obmieňajte počas dňa polohu nôh.



NESPRÁVNE

Nenechajte nohy voľne visieť alebo stláčať stehná.

NEROBTE

Nedávajte pod pracovný stôl škatule a iné predmety, ktoré obmedzujú priestor pre nohy.

Dostatok priestoru pre nohy

- **TIP**
- Často vstávajte od stola a krátko sa prejdite.
- Obmieňajte počas dňa polohu nôh.
- **NEROBTE**
- Nedávajte pod pracovný stôl škatule a iné predmety, ktoré obmedzujú priestor pre nohy

Predlaktie, zápästie a ruky



SPRÁVNE

Pri písaní na klávesnici udržujte zápästia v priamej, neutrálnej polohe.



NESPRÁVNE

Pri písaní na klávesnici nedávajte dlane na pracovný stôl.

Ruky



SPRÁVNE

Pri písaní na klávesnici
udržujte ruky
v priamej, neutrálnej
polohe.



NESPRÁVNE

Nemajte trvale ohnuté zápästia.
Vedie to k útlaku nervových a
cievných štruktúr.

Predlaktie, zápästie a ruky

- TIP
- Pri písaní na klávesnici udržujte zápästia a ruky v priamej, neutrálnej polohe.
- Nepíšte s trvale ohnutým zápästím.
- Nepokladajte zápästia na ostré hrany.
- Ak je pre vás písanie na klávesnici so zápästiami v priamej, neutrálnej polohe obtiažne, vyskúšajte rozdelenú klávesnicu. Nastavte ju správne tak, aby vyhovovala vašim predlaktiam, rukám a zápästiam.

Chrbát



SPRÁVNE

Rozložte rovnomerne svoju váhu
a využívajte k podopreniu tela
celé sedadlo a opierku.



NESPRÁVNE

Nehrbte sa.

Chrbát

- **TIP**
- Upravte všetky nastaviteľné parametre vašej stoličky aby zodpovedali vašim telesným rozmerom.
- **NEROBTE**
- Ak dostanete novú nastaviteľnú stoličku, alebo sa delíte o stoličku s niekým iným, nepredpokladajte, že je stolička nastavená tak, aby vám vyhovovala.
- Nesedzte celý deň v jednej polohe.
- Nehrbte sa.
- Nadmerne sa nezakláňajte.

Telefonovanie



SPRÁVNE

Používajte slúchadlá s mikrofónom, aby ste mali voľné ruky. Pomôže vám to tiež vyhnúť sa nepohodlným polohám.



NESPRÁVNE

Nedávajte si telefónne slúchadlo medzi ucho a plece.

Sklon monitoru



Nesprávne

Nedávajte monitor tak vysoko, aby ste museli pri pohľade na obrazovku zakláňať hlavu.



Umiestnite monitor priamo pred seba vo vzdialenosti 50 – 70 cm od očí. Musíte byť schopní jasne vidieť text na monitore.

Sklon monitoru

- **NEROBTE**
- Vyhnite sa prispôsobovaniu polohy tela z dôvodov kompenzácie odrazov.
- Skúste sa vyhnúť zdrojom jasného svetla vo svojom zornom poli, napr. nepozerať sa na nezakryté okno.

Usporiadanie pracovného priestoru



NESPRÁVNE

Pracovný priestor si usporiadajte tak, aby ste videli a dosiahli na často používané predmety, ako napr. knihy, papiere alebo telefón.

Klávesnica a myš



SPRÁVNE

Umiestnite svoju myš
bezprostredne po pravej
alebo ľavej strane
klávesnice.obrázok



NESPRÁVNE

Nedávajte klávesnicu a myš
do rôznych výšok a
vzdialeností.

Klávesnica a myš

- **NEROBTE**
- Opierky rúk nesmú mať za následok:
- pohyb pliec
- nadmerný tlak na lakťe
- roztiahnutie lakt'ov do strán.

Práca s klávesnicou



SPRÁVNE

Pri písaní na klávesnici a používaní myši uvoľnite palce a ostatné prsty. Všimnite si prípadné nadmerné napätie a uvoľnite ho



NESPRÁVNE

Nepíšte a nepracujte s myšou so zbytočným napätím v palcoch a ostatných prstoch.

Práca s myšou



SPRÁVNE

Pri používaní ukazovacích zariadení držte zápästie v priamej, neutrálnej polohe.



NESPRÁVNE

Pri používaní ukazovacieho zariadenia nezohýbajte zápästie.

Práca s myšou

- **TIP**
- Pri používaní ukazovacích zariadení držte zápästie v priamej neutrálnej polohe.
- Držte myš alebo trackball voľne. Ruku majte uvoľnenú a ťuknite na tlačidlá ľahkým dotykom.
- Striedajte ruky pri ovládaní ukazovacích zariadení.
- Nestískajte myš.

- Podrobnosti o práci so zobrazovacími jednotkami nájdete na webovej stránke SZŠ Trenčín v časti PZS, alebo v knižnici školy.
- Spracovala:
- MUDr. Věra Dobiášová, PhD., MPH
- PZS pri SZŠ Trenčín