

MVŠO

MORAVSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA OLOMOUČ



Ochrana zdraví, bezpečnost a ergonomie při práci s počítačem

Ing. Vladimír Horák

Opakování

- IS – Pomocný systém, zaměřený na podporu činností organizace
- Klasifikace IS – IS organizací, Veřejné IS, Státní IS
- ISVS – informační systém veřejné správy
- Základní registry ISVS – obyvatel, práv a povinností a uzemní identifikace
- Užitečné odkazy:
 - <https://justice.cz/>
 - <https://www.ikatastr.cz/>

Obsah dnešní přednášky

- Pojem ergonomie
- Ergonomie při práci s PC
- Parametry pracovního místa
- Rizika spojená s porušováním erg. pravidel

Pojem ergonomie

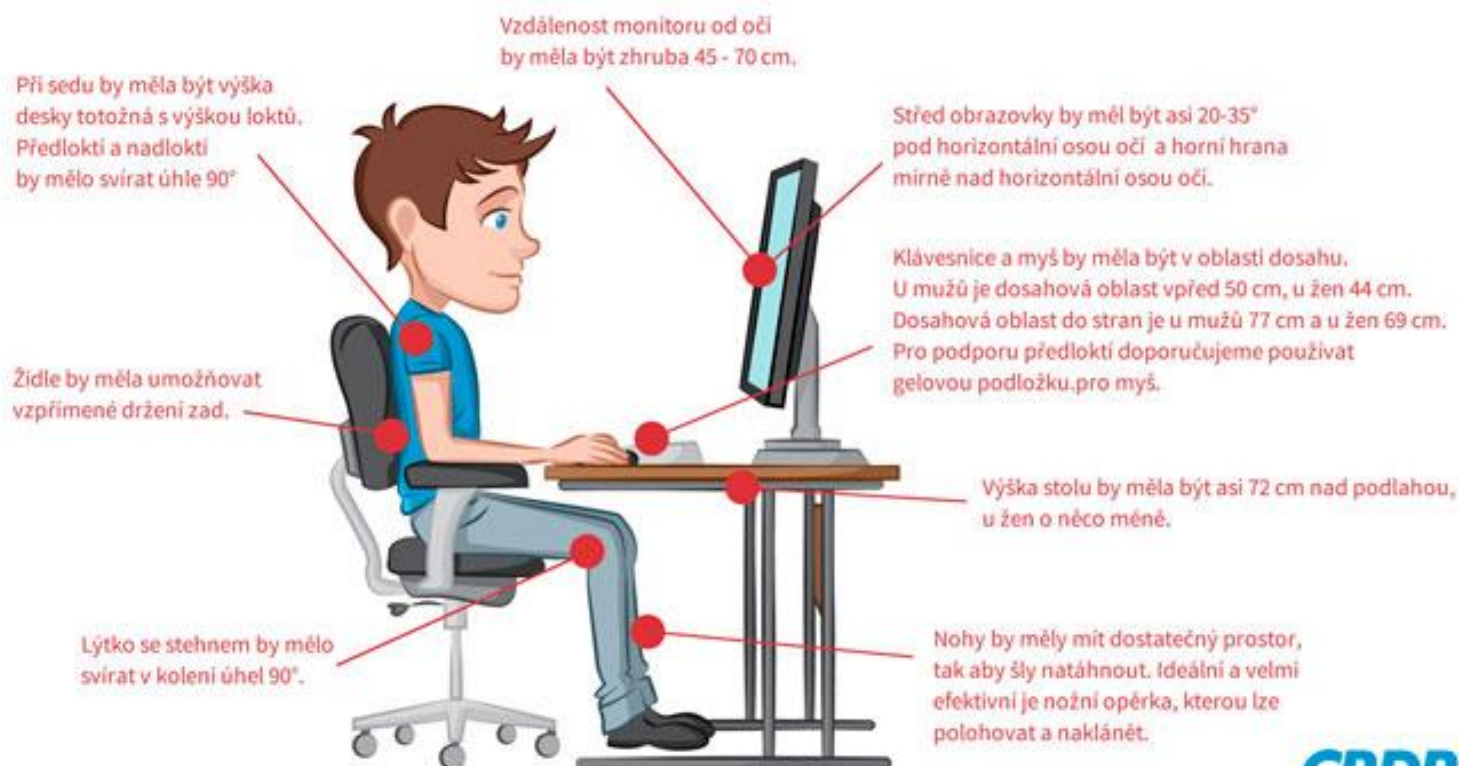
- Vědecká disciplína založena na porozumění interakcí člověka a dalších složek systému
- Komplexně a systémově řeší systém člověk/technika/prostředí s cílem optimalizovat psychicko-fyzickou zátěž člověka
 - a zajistit rozvoj jeho osobnosti při maximální efektivitě jeho činnosti

Pojem ergonomie

- Antropometrie včetně biomechanik
- Filozofie práce
- Psychologie práce
- Hygiena práce

Ergonomie při práci s počítačem

JAK SPRÁVNĚ SEDĚT U POČÍTAČE



CRDR®
BOZP.cz

Správné sezení u počítače

- Výška stolu byla při sedu totožná s výškou loktů
- Lokty držel při těle
- Nadloktí a předloktí svíralo úhel 90°
- Lýtka se stehnem svíralo v koleni úhel 90°
- Chodidlo bylo celou plochou položeno na podlaze
- Zadek byl co nejvíce vzadu
- Záda byla vzpřímená
- Uši, ramena a boky byly v jedné přímce
- Výška sedáku a sklon zádové opěrky umožňovaly pohodlné sezení

Parametry pracovního místa

- Dispozice kanceláře a její vybavení
- Výška a rozměry pracovního stolu
- Ergonomická židle a její nastavení
- Správné sezení u PC
- Přestávky a rozcvičky

Přestávky a rozcvičky

- Důležitá součást „zdravého“ používání PC
- Doporučeno na 60 minut práce 5 minut přestávky
- O „přestávce“ vhodné provést několik protahovacích cviků

Rizika při porušování erg. pravidel

- Poškození zad a krční páteře
- Bolesti rukou, zápěstí, loktů a ramen
- Syndrom tenisového loktu
- Syndrom karpálního tunelu
- Poškození hybnosti ramenních pletenců
- Problémy se zrakem
- Potíže z dolními končetinami
- Zánět šlach a svalů

Syndrom RSI

- „Repetitive Stress Injury“
- Soubor poškození, která vznikají v důsledku nedodržování ergonomie práce
- Jedno z nejčastějších příčin nemoci z povolání
- Vzniká opakovaným namáháním, zejména pak opakovanými drobnými pohyby, nesprávnou polohou těla při práci, ale také neustálým svalovým napětím

Nějaké otázky?

Děkuji Vám za pozornost

Kvíz