



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Výukový materiál zpracován v rámci projektu EU peníze školám

Registrační číslo projektu: CZ.1.07/1.5.00/34.0637

Šablona	III/2
Název	VY_32_INOVACE_21_Ergonomie_teorie



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Název školy	Základní škola a Střední škola Bohemia s.r.o. Víta Nejedlého 482 Chrudim	Anotace	Materiál je určen na vysvětlení základních ergonomických pravidel. Jedná se o výukový materiál. Vyučující využívají k jeho prezentaci informační technologie.
Jméno autora	Mgr. Markéta Valentová		
Tematický okruh	Informační technologie pro 1. ročník SŠ	Metodický pokyn	Žáci pracují samostatně písemnou formou.
Ročník	1. ročník – 23 žáků	Datum vytvoření	2. 9. 2012
Téma	Ergonomie - teoretická část	Autorem materiálů a všech jeho částí, není-li uvedeno jinak, je Mgr. Markéta Valentová	

Ergonomie

Ergonomická pravidla u počítače

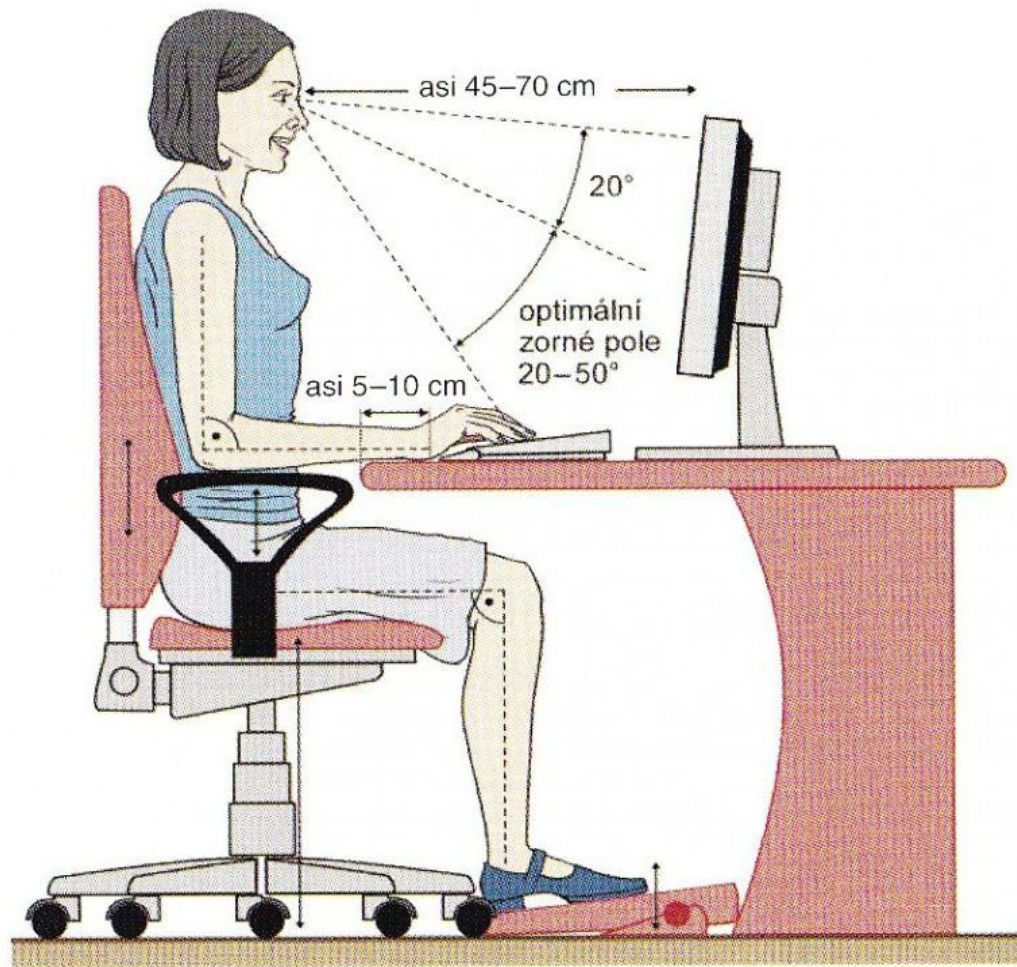
Ergonomie

= věda, která se zabývá tím, jak přizpůsobit pracovní prostředí optimálním podmínkám člověka

- ▶ Cílem je, aby používané předměty a nástroje svým tvarem co nejlépe odpovídaly pohybovým možnostem případně rozměrům lidského těla.



Správný způsob sezení u počítače



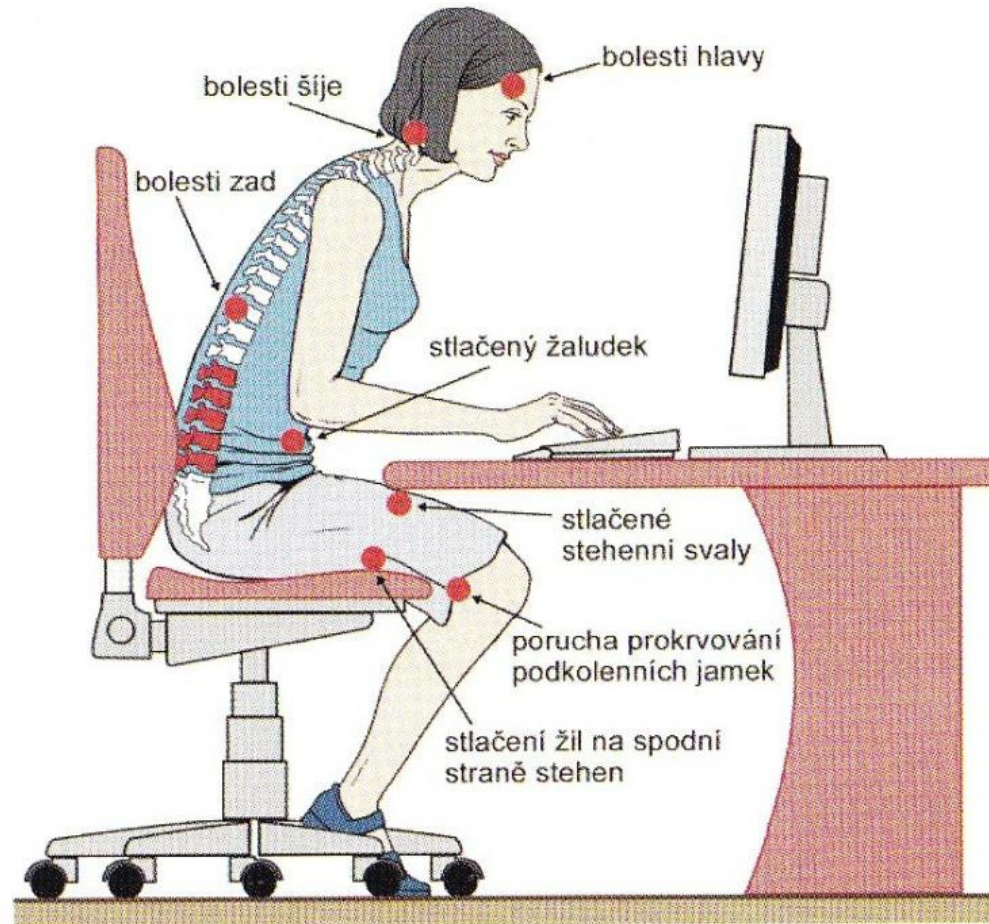
Pravidla

- ▶ **Pravidlo pravých úhlů.** Kolena, kyčle a lokty by měly svírat **pravý úhel** a chodila by se měla **dotýkat podlahy**.
 - ▶ Horní okraj monitoru by měl být **v úrovni očí a vzdálenost od hlavy 40 - 70cm**. Je-li pod nebo nad úrovní, může Vás bolet krční páteř (pálení, bolest). Pohlídejte si také **správné umístění monitoru s ohledem na světelné podmínky**.
 - ▶ U pracovišť, na kterých se střídá u počítače několik pracovníků, je důležité, aby výšky sedacích a pracovních ploch byly **nastavitelné** tak, aby vyhovovaly osobám různých výšek.
-



-
- ▶ Počítač, klávesnice a židle musí být **v jedné rovině**.
 - ▶ Na židli **musíme sedět vzadu**. Pokud sedíme poposunutí i o pár centimetrů více v předu, bederní opěra židle je pak k ničemu.
 - ▶ Pro odlehčení bederní páteře je možné používat **podložky pod nohy**.
 - ▶ Zápěstí by mělo být při práci pokud možno **narovnáno v nezkřivené poloze**. Velmi častou chybou je používání výklopných nožiček klávesnice.
 - ▶ Područky musí podpírat **pouze lokty, ne zápěstí**.
-
- ▶

Špatný způsob sezení u počítače



Zdroje:

- ▶ <http://www.vaszrak.cz/jak-spravne-sedet-u-pocitace>
- ▶ <http://www.zdravezidle.cz/index.php?id=1&idclanku=50#>
- ▶ <http://www.ergonomicke-kancelare.cz/ergonomie-pocitacoveho-pracoviste/>
- ▶ <http://cs.wikipedia.org/wiki/Ergonomie>
- ▶ http://ergonomicka-encyklopedie.cz/10_z%C3%A1sad_ergonomie_sezeni%C3%AD
- ▶ <http://www.podruce.cz/poradna/spravne-sezeni-u-pocitace/>

