

Hygiena práce u počítače

Autor: Mgr. Jaromír JUŘEK

Kopírování a jakékoliv další využití výukového materiálu je povoleno pouze s uvedením odkazu na www.jarjurek.cz.

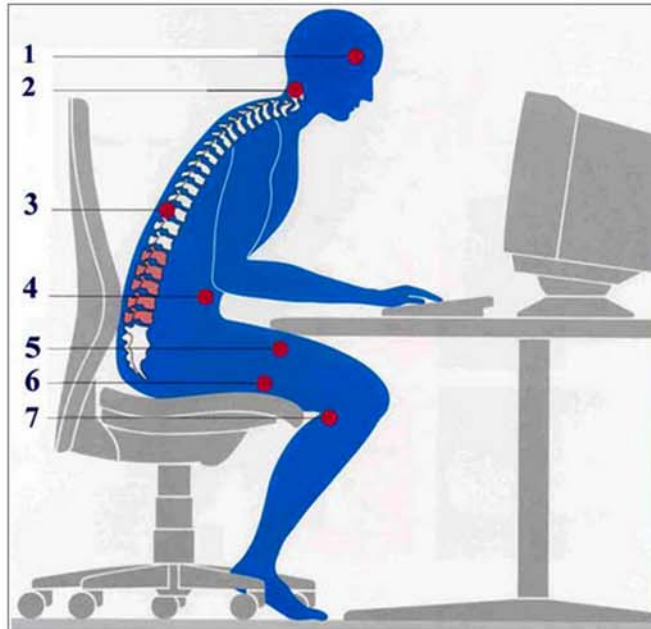
1. Hygiena práce u počítače

Dodržováním zásad správné hygieny práce u počítače se můžete vyvarovat negativního vlivu na zdraví.

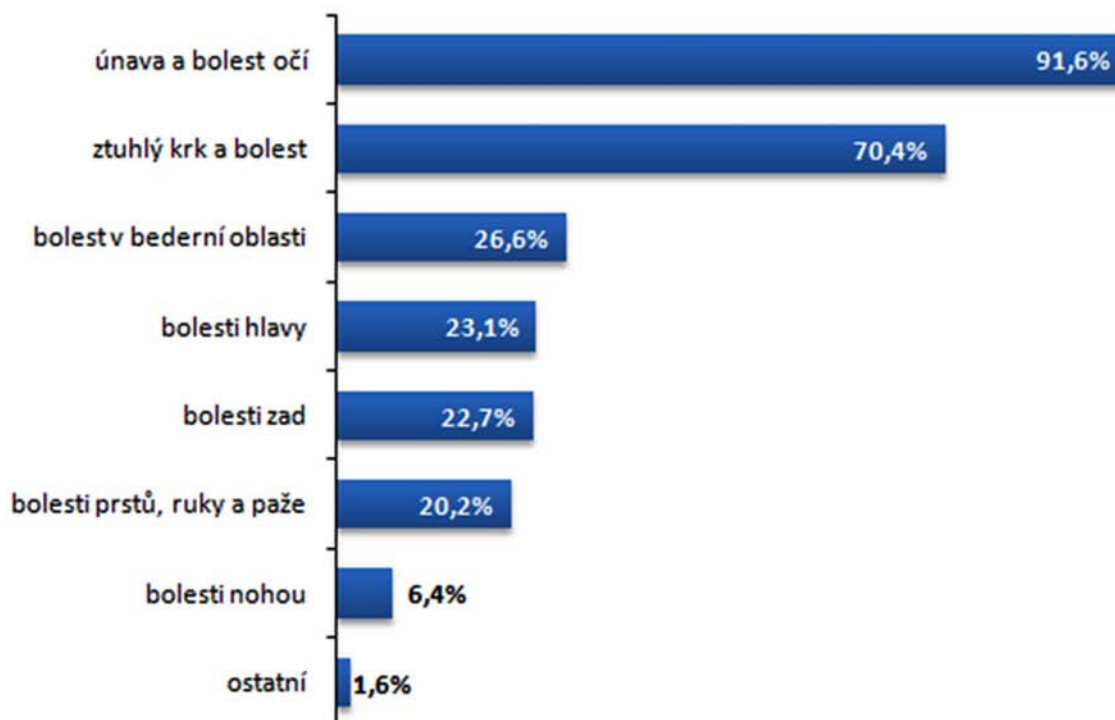
V dnešní době si neumíme život bez počítače představit. Setkáváme se s ním ve škole, v práci i ve volném čase. Průměrně u něj trávíme stále více času. Počítač má totiž jednu velmi (ne)příjemnou vlastnost – dokáže nás zaujmout a to až tak, že zapomínáme na své okolí a čas. A to má ve velké míře negativní vliv na naše zdraví.

Špatné sezení způsobuje:

1. bolesti hlavy,
2. bolesti šíje,
3. bolesti zad,
4. stlačený žaludek,
5. stlačené stehenní svaly,
6. stlačení žil stehien,
7. porucha prokrvování podkolenních jamek



Nejčastější problémy způsobené prací na počítači:



Jak správně sedět u počítače:



Doporučené hodnoty správného sezení:

Výška postavy	155 cm	170 cm (průměr)	185 cm
Výška postavy	41 cm	46 cm	52 cm
Výška pracovní plochy	60 cm	65 cm	72 cm
Výška roviny očí od podlahy (v sedě)	103 cm	119 cm	135 cm
Vzdálenost očí od monitoru	Minimálně 40 cm, optimálně 60 cm („na délku ruky“)		
Zorný úhel	60°		

Správné umístění monitoru:

- Neměl by odrážet světlo
- Neměl by být umístěn ani čelem ani zády k oknu.
- Při práci večer by neměl být jediným zdrojem světla v místnosti.

Cvičení pomáhá:

- Každých 10 minut se posadíte co nejrovněji, ramena zatáhněte dozadu a tlačte je dolů.
- Pomalu skloňte hlavu doleva a doprava. Pak se podívejte doleva a doprava, až nejdál, jak to jde.
- Nakonec hlavou trochu zatřep, aby se uvolnily svaly.
- Celé cvičení zabere maximálně 30 sekund.

Další vliv práce na počítači na zdraví:

Kromě fyzické zátěže nás moderní způsob práce a počítače zatěžují také psychicky. Množství činností, které dokážeme současně vykonávat a soustředit se na ně, totiž není neomezené.

Multitasking

V dnešní době je při práci s počítačem zcela běžný takzvaný multitasking, tedy souběžná práce s více programy. Pokud si píšete v textovém editoru, zároveň si prohlížíte web, komunikujete po ICQ a do toho třeba ještě telefonujete, je to špatně. Tento klade mimořádné nároky na soustředění a vyčerpává více, než cokoliv jiného.

U lidí, kteří často pracují na počítači a jsou zvyklí na „obludně“ velký multitasking, se schopnost soustředění zkracuje i pod 10 sekund.

Riziko hraní na počítači:

S vlivem počítačů na zdraví souvisí také riziko vzniku závislosti na internetu, případně na hraní online her. Právě online hry patří k nejrizikovějším internetovým aplikacím, co se závislosti týče. Časté sezení u počítače, kdy cílem není práce, ale pouze hraní her nebo bezcílné surfování po internetu, má velmi negativní vliv na život každého, kdo tomuto nešvaru propadne.

Negativní dopad na člověka souvisí jednak s nedodrčováním základních zásad správné práce s počítačem (který hráč uvažuje nad tím, jestli správně sedí?) a jednak i se zásahy do osobních vztahů (komu by vyhovovalo, že by jeho partner neustále seděl u počítače?).

Obsah

1. Hygiena práce u počítače

2