



## Bezpečnost a ochrana zdraví při práci s počítačem

Školení bezpečnosti práce (BOZP)

České vysoké učení technické v Praze, Katedra kybernetiky





## Zásady pro práci s počítačem (z pohledu zdraví)

- ❑ Nemít **žádný** (jasný) **světelný zdroj v zorném poli** – oko se na něj snaží zaostřovat, překmitává mezi obrazovkou a světelným zdrojem
- ❑ Na obrazovce se **nesmí odrážet jiné světelné zdroje** (světlo, sluníčko)
- ❑ **Okolní** předměty by měly **být stejného jasu** – nevytvářet kontrasty
- ❑ **Umělé osvětlení** v místnosti pokud možno **rovnoměrné** (ne příliš tmavé s světlé kouty / plochy)
  
- ❑ Nastavení **monitoru**, tak aby **horní okraj** byl **ve výši očí**
- ❑ **Vzdálenost** obrazovky od očí **CRT 40cm, LCD 30cm**, plasma - více je lépe
  
- ❑ **Ruka** položená **na klávesnici svírá** v lokti **úhel 90st**
- ❑ Výška **židle**, tak aby **chodidla** byla **na podlaze** a **nohy v kolenou** svíraly úhel **90st**.

Control system



laboratory  
**Gerstner**



## Oční pohyby – jak si u počítače nezkažit zrak

- ❑ **Stačí málo** – několikrát denně **zaměřit zrak mimo monitor** – do dálky
- ❑ Velmi pomáhá **pohled na zelenou** (do zeleně, stromy, tráva)
- ❑ Případně **oční masáže** nebo **oční medicína, proto vysychání** (kapky)
  
- ❑ Čím **oči** u počítače **trpí nejvíce**
  - ❑ **Oslněním** od obrazovky, **namáhání při ostření** na detaily (stále menší a menší, vyšší rozlišení obrazovky), **zátěž očních svalů, čočky**, očního nervu = **bolesti hlavy, poruchy zraku**
  - ❑ **Strnulá poloha oka, nepohyblivost** očních **svalů, nemrkání** (křeče svalů, vysychání oka)
  
- ❑ Je vhodné si najít **čas na odpočinek**
- ❑ **Zrak** je pro člověka **nejdůležitější vstupní kanál**





## Jednoduché oční cviky

- ❑ **Odsednou / otočit se od počítače – pohled například z okna**
- ❑ **Cvičení s otevřenýma i zavřenýma (překrytí rukou) očima**
  - ❑ **Koulení očima ve / proti směru hodinových ručiček**, min 8x
  - ❑ Pohled **nahoru / dolů, vpravo / vlevo**, min 8x na všechny směry
  - ❑ Pohledy do **všech čtyř šikmých směru**, min 8x na každý směr
- ❑ **Cvičení akomodační čočky** – rychle **zaostřit** na nějaký bod v prostoru a rychle **zaostření uvolnit**
- ❑ Obecná doporučení – **správná strava** (vitamín A, karoten, listová zelenina, ...) **pravidelné přestávky** (protažení, cviky, ...)



laboratory  
**Gerstner**