



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 13. 10. 2014 | Mgr. Martina Karasová

Uspořádejte si správně svoje pracovní místo

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Usporadejte-si-spravne-svoje-pracovni-misto__s10011x8641.html

Zvýšený výskyt bolestí zad se objevuje už když užíváme počítač třeba jen hodinu denně. Devětkrát většímu riziku potíží se potom vystavujeme, pokud trávíme u počítače hodiny čtyři. Jak by mělo být uspořádané pracoviště? S tím poradí fyzioterapeutka Martina Karasová.



Proto je třeba pracovní místo přizpůsobit našemu užívání. Hlavním úkolem takto upraveného pracoviště je vytvořit takové podmínky, aby nedocházelo k nepřiměřené pracovní zátěži. **Pracoviště by mělo být dostatečně prostorné, světlé a vzdušné, aby dovovalo plný rozsah pohybu potřebný k výkonu požadovaných pracovních úkonů.**

Pracovní stůl

Ideální upořádání je takové, kde **předměty, které člověk používá nejčastěji, jsou v jeho blízkosti**, aby se vyhnul nadměrnému přesunování a natahování. Vhodné je pracovní povrch opatřit matným nátěrem nebo deskou, aby se **minimalizovalo oslnění z odrazu světla**. Velmi vhodná je podložka pod nohy, zvláště pro osoby menšího vzrůstu, protože **pevná opora o plochy nohou je nezbytná pro správný sed**. Některé pracovní desky jsou výškově

nastavitelné, umožňují tak střídání pracovní polohy vsedě a ve stoji.

Monitor

Monitor počítače by měl být přímo před uživatelem, přičemž **horní část obrazovky by měla být těsně pod nebo na úrovni očí**. Obrazovka by měla být umístěna ve vhodné poloze od okna, aby nebyl uživatel nadměrně oslňován. Důležité je i správné nastavení jasu a kontrastu obrazovky.

Klávesnice

Klávesnici by měla být přímo před svým uživatelem, aby nedocházelo k opakovanému natahování. Poloha **předloktí má být paralelní s podlahou, paže ohnuté v loktech přibližně v pravém úhlu**. Výhodnější je využít přihrádku pro klávesnici pod úrovní pracovní desky. Zápěstí může být podloženo zápěstní opěrkou.

Myš



*Chcete se dozvědět víc?
Přijďte na workshop!*

Myš by měla být umístěna v uživatelské dosahu tak, aby při manipulaci s ní nedocházelo k nadměrnému natahování. **Samozřejmostí by mělo být přizpůsobení myši pro praváky a leváky.** Vhodnější je využít ergonomicky tvarovanou myš, kdy jsou obě kosti předloktí paralelně. Zápěstí může být podloženo gelovou podložkou.

Mnoho lidí využívá při celodenní práci v kanceláři notebook, což je ergonomicky zcela nevhodné. Vyřešit tuto situaci můžeme externí klávesnicí a myší a **zasazením notebooku do speciálního stojanu tak, aby monitor byl ve výšce očí.**

Pokud práce vyžaduje dlouhé či časté telefonování, využijte hands free sadu.
Pokud telefonujete jen občas, telefon se doporučuje umístit na stranu nedominantní ruky.

Pamatujte, že celý pracovní prostor by měl být nastaven tak, aby vyhovoval svému uživateli, ne naopak!

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz