

Kvíz z ergonomie

U každého tvrzení uveďte, zda je podle Vás pravdivé či nepravdivé.

1) Spodní strana stehů v oblasti podkolenní jamky by měla být správně přímo u okraje židle.

pravda lež

2) Monitor by měl být umístěn nad úroveň očí.

pravda lež

3) Při psaní na počítači by měla být Vaše zápěstí, ruce a předloktí v neutrální komfortní (pohodlné) zóně.

pravda lež

4) Při psaní na počítači či psacím stroji by měly být ruce a zápěstí opřeny o podložku.

pravda lež

5) Monitor notebooku by měl být umístěn ve vzdálenosti délky paží.

pravda lež

6) Při ovládání tlačítek klávesnice nebo myši byste měli používat silný dotyk (stisk).

pravda lež

7) Pokud používáte u počítače myš, měla by být umístěna bezprostředně po pravé nebo levé straně klávesnice.

pravda lež

8) Při psaní na počítači není nutné mít oporu bederní páteře.

pravda lež

9) Během práce na počítači (notebooku) byste měli často měnit držení těla/ pozice těla.

pravda lež

10) Vaše komfortní zóna je rozsah pozic či poloh, které jsou obecně vhodné a pohodlné pro Vámi určenou pracovní situaci.

pravda lež

(Správné odpovědi: 1-lež, 2-lež, 3-pravda, 4- lež, 5-pravda, 6-lež, 7-pravda, 8-lež, 9-pravda, 10- pravda).

(Zdroj: Karen, J.: Podklady ze semináře „Ergonomie pro terapeuty,“ který pořádala Česká asociace ergoterapeutů, 26.10. 2008. Uveřejněno se souhlasem autorky).