

## Doporučení pro uživatele počítače

### **Zajištění správné polohy při práci:**

Sed'te co nejbližší opěrci zad, s koleny ve stejné úrovni nebo o něco níže než kyčle, s oporou chodidel o podložku.

### **Držte předloktí v mírně otevřeném úhlu (100 až 110 stupňů flexe loketního kloubu) se zápěstím v přímém postavení:**

Naklonění klávesnice může pomoci v zajištění správné pozice paží. Pokud je klávesnice nakloněna opačně (negativní sklon, tzv. přední okraj klávesnice je výše než zadní), pomáhá tento sklon při práci na počítači ve stoji. Pokud si nastavíte zádovou opěrku do mírného sklopení vzad, může být pozitivní sklon klávesnice (přední část klávesnice níže než zadní část) nezbytný.

### **Vyvarujte se přílišným exkurzím pohybu:**

Mějte myš a klávesnici v co nejbližším dosahu. Umístěte střed klávesnice nebo část, kterou nejčastěji používáte, přímo proti sobě.

### **Umístěte monitor počítače před sebe:**

Na vzdálenost délky paží a horní okraj monitoru 5 až 7,5 cm nad úroveň očí vsedě. Měli byste vidět obrazovku bez toho, aniž byste byli nuceni otáčet nebo sklánět hlavu nahoru nebo dolů.

### **Používejte správnou techniku psaní.**

Nechte paže volně se pohybovat po klávesnici a držte zápěstí při ovládání tlačítek klávesnice přímo. Pokud používáte opěrku zápěstí, používejte ji pro odpočinek, nikoli při psaní (aby nedocházelo k útlaku struktur v oblasti zápěstí).

### **Tlačítka klávesnice ovládejte lehkým stiskem.**

Průměrný uživatel používá 4x silnější stisk, než je nezbytné.

### **Při ovládání myši držte zápěstí napřimené a ruce relaxované.**

Nedržte myš pevně, nepohybujte myší pouze prstem nebo zápěstím, pohyb by měl být iniciován v rameni a lokti.

### **Přizpůsobte nastavení počítače:**

Velikost písma, kontrast, velikost kurzoru, rychlost ovládání kurzoru, barvu pozadí je možné přizpůsobit pro zvýšení pohodlí a efektivity.

### **Omezte oslnění:**

Umístěte monitor mimo oslnující světlo. Použijte, když je to nezbytné, filtr proti oslnění.

### **Pracujte v přiměřeném tempu a zařazujte časté přestávky na protažení a pro odpočinutí očí.**

Je vhodné každou hodinu zařadit cca 5 minutovou pauzu na protažení.

(Zdroj: [http://www.ergonomics.ucla.edu/Tips\\_Users.html](http://www.ergonomics.ucla.edu/Tips_Users.html), z 25.1. 2009. Přeložila J.Jelínková)