

Jak máte uzpůsobeno pracovní místo při práci na počítači sebehodnotící dotazník

1. Máte vsedě opřená chodidla o podlahu nebo podložená opěrkou pro nohy?
<p>Pokud ne, doporučeným řešením může být:</p> <ul style="list-style-type: none">• Přizpůsobte výšku sedadla židle tak, aby bylo možné opřít chodidla o podložku s tím, že kolena budou ve stejné výšce nebo o něco málo níže než kyčle.• Pokud je židle zvýšena z důvodu umístění klávesnice nebo pracovní plochy, použijte opěrku pro nohy.
2. Máte prostor (okolo 2,5 cm) mezi předním okrajem sedadla židle a podkolenní jamkou?
<p>Pokud ne, doporučeným řešením může být:</p> <ul style="list-style-type: none">• Upravte hloubku sedu, pokud to je možné.• Pokud není možné sedací plochu přizpůsobit a je příliš dlouhá, srolujte ručník nebo použijte jinou opěru bederní oblasti (např. bederní polštář), která vás posune více dopředu sedací plochy.• Pokuste se přizpůsobit nastavení či naklopení zádové opěrky, čímž se posunete na sedadle více dopředu a zvětší se prostor mezi předním okrajem židle a podkolenním.
3. Je opora zad uzpůsobena tak, že zajišťuje správnou oporu v oblasti dolních zad (bederní oblasti)?
<p>Pokud ne, doporučeným řešením může být:</p> <ul style="list-style-type: none">• Přizpůsobte výšku zádové opěrky tak, aby byla zajištěna opora v bederní oblasti.• Pokud není možné přizpůsobit zádovou opěrku, použijte srolovaný ručník nebo bederní polštář pro podporu správné anatomické polohy vsedě.
4. Máte k dispozici područky či zajištěnou oporu předloktí, aby mohlo dojít k uvolnění ramen?
<p>Pokud ne, doporučeným řešením může být:</p> <ul style="list-style-type: none">• Přizpůsobte výšku područek, pokud to je možné.• Pokud to je možné, přizpůsobte šířku područek tak, aby mohly být vaše paže podepřeny co nejbližší u těla.• Pokud jsou područky příliš vysoko a není možné je výškově nastavit, uvažte jejich odstranění.• Pokud jsou naopak područky příliš nízko podložte je, aby jste dosáhli požadované výšky.

(Zdroj: Karen, J.: Ergonomics for Therapists, 3rd edition. Mosby Elsevier, St. Louis, 2008, str. 209.
Přeložila J. Jelínková)