

USNADNI SI PRÁCI U POČÍTAČE



VHODNÁ PRACOVNÍ POLOHA

KOREKCE SPRÁVNÉHO DRŽENÍ

(především krční páteře)

- sed se vzpřímenými zády
- kolena mírně od sebe, chodidla pevně na podložce
- ramena uvolněná
- tlakem 2. a 3. prstu posuň bradu dozadu v horizontální rovině – „šuplík“



TAKTO NE!

Nejčastější chyby:

- monitor – umístěný příliš vysoko, nízko, asymetricky
- klávesnice – příliš vysoko, nízko, chybí možnost opěry zápěstí
- myš – příliš vysoko, daleko
- nevhodná kancelářská židle

CVIKY PROTAHOVACÍ



protažení paží před trupem a do vzpažení (prsty propletené, dlaně vytočené dopředu)



protažení do rotace s nataženou paží (druhá ruka se opírá o stehno)



protažení ve stoji (neprohýbej se v bedrech a nezakláněj hlavu)

CVIKY PRO UVOLNĚNÍ A PROTAŽENÍ HORNÍCH KONČETIN



protřepej si ramena, celé paže i zápěstí (lze i ve stoji)



střídavě svírej ruce v pěst a roztahuj prsty



přilož dlaně na sebe a střídavě je překlápěj na obě strany, v krajních polohách výdrž 3–5 sekund



RELAXACE A UVOLNĚNÍ OČÍ

polož dlaně přes otevřené oči (nestlačovat oči) a relaxuj alespoň 10 sekund

UVOLNĚNÍ HORNÍ POLOVINY TĚLA



a) sepni ruce za hlavou a napřim se
b) uvolni se do předklonu

DOPORUČUJEME

- pro zlepšení polohy v sedu využij pomůcky (sedací klín, opěrku zad, over-ball, držák dokumentace aj.)
- dle možnosti se postav a projdi
- při únavě a bolesti očí konzultuj své problémy s očním lékařem
- oči příležitostně relaxuj pohledem do dálky



Autorky: MUDr. Sylvia Gilbertová, CSc., PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc., recenze: doc. MUDr. Lumír Komárek, CSc., kresby: doc. PaedDr. Bronislav Kračmar, CSc., grafická úprava: Luděk Rohlík, odpovědná redaktorka: Mgr. Dana Fragnerová. Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10, výtisk GEOPRINT, Krajinská 1110, Liberec. 1. vydání, Praha 2004. © Státní zdravotní ústav. NEPRODEJNÉ