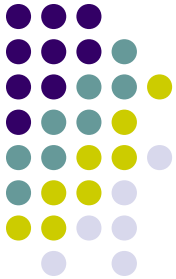
INVESTICE
DO ROZVOJE
VZDĚLÁVÁNÍ



Střední průmyslová škola a Vyšší odborná škola technická Brno, Sokolská 1

Šablona: Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT

Název: Základy výpočetní techniky

Téma: Zásady práce s počítačem

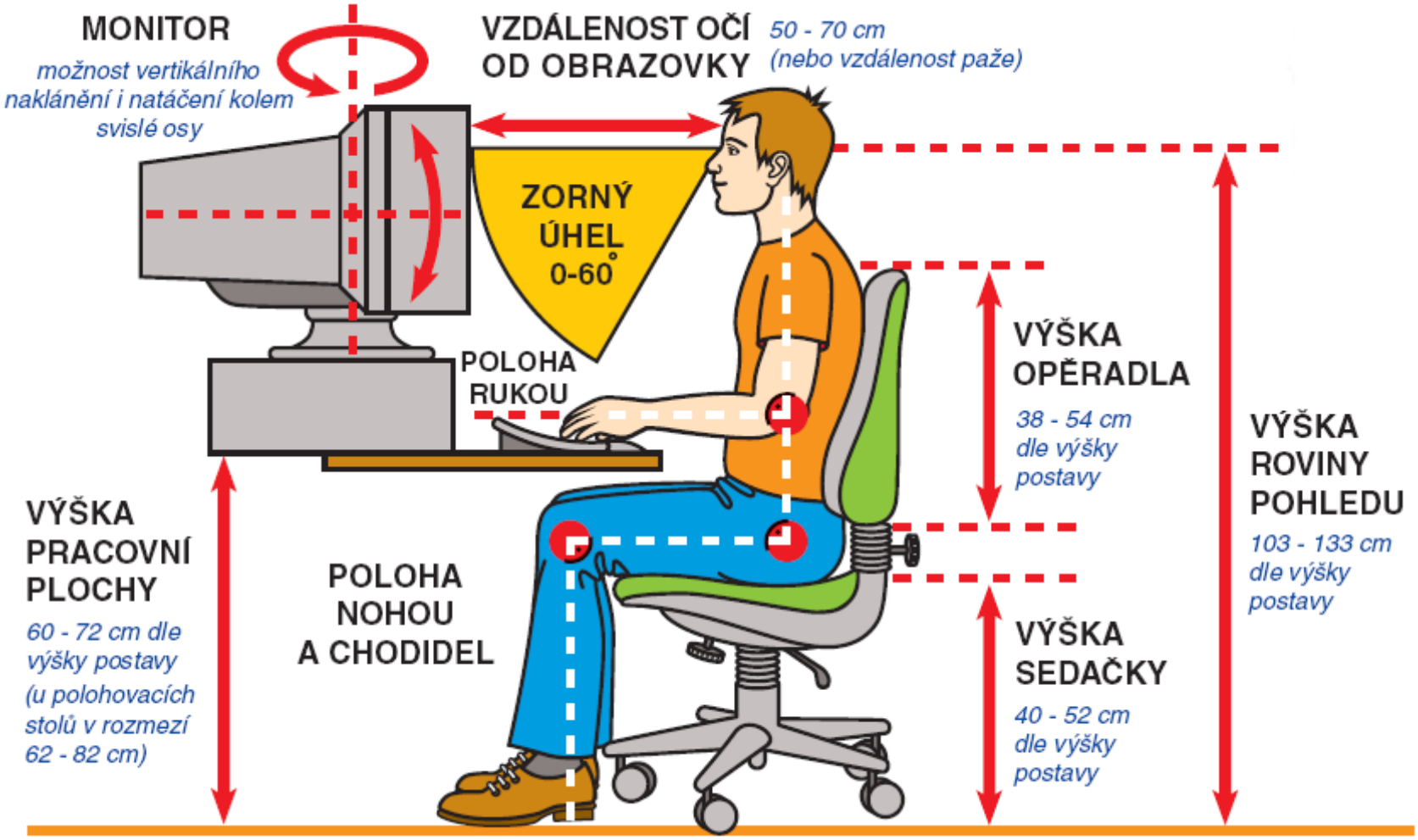
Autor: Ing. Jakab Barnabáš

Číslo: VY_32_INOVACE_28–02

Anotace: *Materiál uvádí zásady práce s počítačem.*
Je určen pro žáky 1. ročníku oboru strojírenství.
Vytvořeno: září 2013

Podpora digitalizace a využití ICT na SPŠ CZ.1.07/1.5.00/34.0632

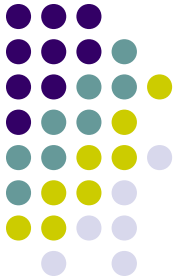
Poloha při práci s počítačem



Monitor

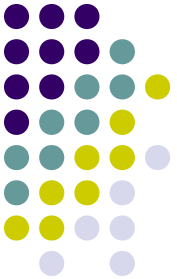
- Kontrast a jas monitoru nenastavujte extrémně velký.
- Neměl by odrážet světlo
- Neměl by být umístěn ani čelem ani zády k oknu.
- Při práci večer by neměl být jediným zdrojem světla v místnosti.

Klávesnice



- Klávesnice musí být umístěna na takové ploše, aby bylo umožněno opření zápěstí.
- Povrch klávesnice musí být matný a čistý, znaky musí být dobře čitelné, kontrastní proti pozadí.
- Pokud je to možné, používejte u klávesnice podložku pod zápěstí.

Polohovací zařízení

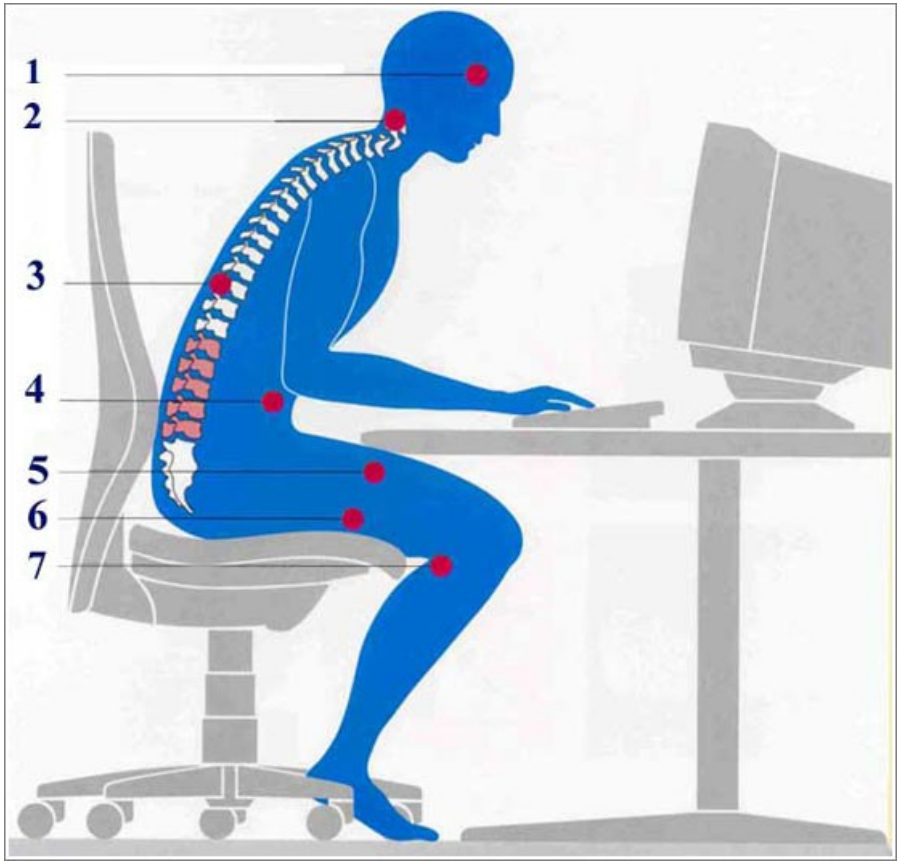


- Myš či jiné polohovací zařízení udržujte v čistotě.
- Používejte tak, aby bylo umožněno opření zápěstí o pevnou podložku.
- Myš by měla být umístěna v rovině s klávesnicí.
- Přívodní kabel musí být umístěn volně, aby bylo umožněno plynulé posouvání tohoto zařízení.

Počítače a zdravotní problémy

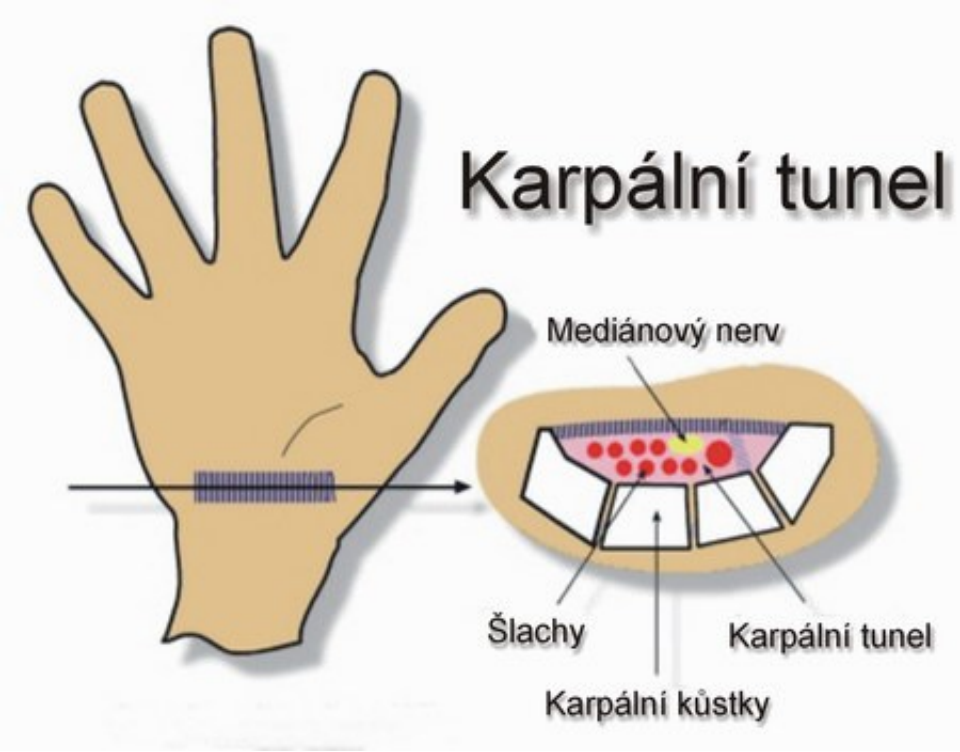
Špatné sezení způsobuje:

1. bolesti hlavy,
2. bolesti šíje,
3. bolesti zad,
4. stlačený žaludek,
5. stlačené stehenní svaly,
6. stlačení žil stehen,
7. porucha prokrvování podkolenních jamek sd

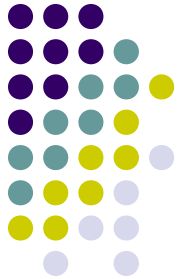


Počítače a zdravotní problémy

- Častým a především nevhodným používáním klávesnice a myši se vystavujeme riziku vzniku tzv. syndromu **RSI** (zranění způsobená opakovaným napětím).



Počítače a zdravotní problémy



- Práce s počítačem představuje velkou zátěž pro oči.
- Po několika hodinách před monitorem se projevují první příznaky únavy a uživatelé si stěžují na podráždění nebo pálení očí.
- Lidské oko není přizpůsobeno ke strnulému pozorování jednoho bodu (monitoru).
- Dlouhodobé zaostření oka na určitou vzdálenost proto může způsobit postupné zhoršování zraku.

Použité zdroje

- lekceict.phorum.cz/obr/zakladyprace/sezeni.png. [cit. 2013-09-09].
- pctuning.tyden.cz/ilustrace3/svobodova/ergonomie1/05_sezeni.jpg. [cit. 2013-09-09].
- www.svethardware.cz/pocitace-a-zdravotni-problemy/13626/ img/body-4.462E.jpg. [cit. 2013-09-09].