

# Práca s počítačom a ergonómia pracoviska

**Legislatívny základ:** Nariadenie vlády SR č. 276/2006 Z. z. o minimálnych bezpečnostných a zdravotných požiadavkách pri práci so zobrazovacími jednotkami.

**Cieľová skupina:** Zamestnanci pracujúci s počítačom alebo iným zobrazovacím zariadením, najmä pri kancelárskej a administratívnej práci.

## Popis školenia/kurzu

Účelom školenia je oboznámiť zamestnancov so zásadami správnej a bezpečnej práce s počítačom a ďalšími zobrazovacími jednotkami so zameraním na ergonomické usporiadanie pracoviska. Kurz poskytuje zamestnancom praktické informácie o správnom nastavení pracovného miesta, pracovnej polohe, umiestnení obrazovky, klávesnice a ďalších pracovných pomôcok, ako aj o vhodných pracovných návykoch a organizácii práce. Cieľom je predchádzať zdravotným ťažkostiam a rizikám spojeným s dlhodobou prácou so zobrazovacími jednotkami a prispieť k vytvoreniu bezpečného, zdravého a ergonomicky vhodného pracovného prostredia.

## Štruktúra kurzu

Kurz je zostavený z kapitol, ktoré vysvetľujú jednotlivé témy.

- Úvod a legislatíva
  - Práca s počítačom a ergonómia pracoviska I. (#2991)
  - Práca s počítačom a ergonómia pracoviska II. (#2992)
  - Malé chyby sa pri každodennej práci násobia (#2993)**
  - Čo znamená zobrazovacia jednotka (#2995)
  - Legislatívny a odborný základ kurzu (#3001)
- Zdravotné riziká práce s počítačom
  - Tri hlavné oblasti záťaže (#3015)
  - Kedy si treba všimnúť, že niečo nie je v poriadku (#3016)
  - Zrakové ťažkosti sa nemajú riešiť len „vydržaním“ (#3017)
- Správne nastavenie pracoviska
  - Ergonomické pracovisko nie je len stolička (#3010)
  - Čo si viete upraviť sami a čo má zabezpečiť zamestnávateľ (#3011)
  - Základ je stabilná a uvoľnená poloha (#3012)
  - Stolička má podporovať prácu, nie nútiť telo prispôbovať sa (#3013)
  - Pracovná plocha má umožniť pohodlnú prácu (#3014)
- Monitor a zrak
- Klávesnica, myš a notebook
- Osvetlenie a organizácia práce
- Pracovné prostredie a home office
- 08 Zhrnutie

### Malé chyby sa pri každodennej práci násobia

Pri práci s počítačom často nejde o jeden veľký problém. **Ťažkosti** vznikajú postupne:

- **monitor** je mierne bokom,
- **stolička** nie je nastavená alebo neumožňuje vhodnú polohu,
- **ramená** sú stále v napätí,
- na **obrazovke** sú odlesky,
- **práca s monitorom** trvá príliš dlho bez zmeny činnosti,
- zamestnanec používa **notebook** celý deň bez príslušenstva.



Ak sa tieto chyby opakujú každý deň, môžu viesť k únave očí, bolestiam hlavy, krku, chrbta alebo zápästí.

**Ergonómia** znamená prispôbiť pracovisko človeku, nie nútiť človeka prispôbovať sa nevhodnému pracovisku.

## Obsah kurzu

- Úvod a legislatíva
- Zdravotné riziká práce s počítačom
- Správne nastavenie pracoviska
- Monitor a zrak
- Klávesnica, myš a notebook
- Osvetlenie a organizácia práce
- Pracovné prostredie a home office
- Zhrnutie

**Doklad o školení:** Záznam o oboznámení zamestnanca