

Obsah

	str.
Úvod	4
1 Aspekty, na které je nutno brát zřetel při práci se zobrazovacími terminály	4
2 Plošné a prostorové požadavky	6
2.1 Podlahová plocha a výška místnosti	6
2.2 Rozmístění pracovních stanovišť (míst)	6
2.3 Podlaha a kabelový rozvod	8
2.4 Kanceláře bez denního světla s nuceným větráním	8
3 Faktory pracovního prostředí	9
3.1 Celkové osvětlení	9
3.2 Osvětlení a barevné řešení interiéru	11
3.3 Akustické podmínky	11
3.4 Mikroklimatické podmínky	12
3.5 Nucené větrání a místní odsávání	12
4 Pracovní místo	12
4.1 Uspořádání z hlediska tělesných rozměrů	12
4.2 Stůl	13
4.3 Sedadlo	14
4.4 Podložka (opěrka) pro nohy	15
4.5 Monitor – filtry	15
4.6 Klávesnice – myš	16
4.7 Podklady, písemnosti (držák, ovládání)	18
4.8 Celkové uspořádání pracovního místa	18
4.9 Režim práce	19
5 Zdravotní aspekty	20
5.1 Zrakové potíže a jejich příčiny	20
5.2 Vliv pracovní polohy a pohybů na svalově-kosterní aparát	20
5.3 Účinky záření	21
5.4 Poškození kůže	21
6 Nejdůležitější legislativní opatření	22
7 Kontrolní list pro ergonomické hodnocení pracovních podmínek s počítačem	22