

DESATERO PRO ADMINISTRATIVU

(INFORMACE PRO ČLENY OSŽ A ZO OSŽ)

- I. Víš, že dlouhodobá práce s počítačem poškozuje zdraví (elektromagnetické pole, nemoci pohybové soustavy, psychosomatické obtíže, zraková zátěž)? Udělej si přestávku po 2 hodinách v délce 5-10 minut a zacvič si!
- II. Víš, že výpočetní technika je „zařízení“ – tedy podléhá systému kontrol a revizí stejně, jako stroje?
- III. Je pracoviště dostatečně větráno, osvětleno denním světlem a jsou okna, případně filtry klimatizace, pravidelně čištěny?
- IV. Máš alespoň 12 m³ objemového prostoru a nejméně 2 m² volné podlahové plochy pro svoji práci?
- V. Je pracovní židle stabilní? Umožňuje seřízení výšky sedáku a sklon zádové opěrky?
- VI. Je mezi stolem a sedákem židle, a také pod stolem, dostatečný prostor pro nohy (pohyb vpřed a do stran)?
- VII. Umožňuje monitor individuální nastavení (natočení, výška, sklon)? Nevidíš na něm odraz okolí? Nevykazuje známky poruchy?
- VIII. Umožňuje velikost pracovního stolu proměnlivé uspořádání pracoviště – obrazovky, klávesnice a dalšího zařízení?
- IX. Je dost místa mezi předním okrajem desky stolu a klávesnicí na opření rukou i zápěstí?
- X. Víš, že při práci s počítačem má každý nárok na opěrku pod nohy, pokud o ni zaměstnavatele požádá?

DESATERO PRO ADMINISTRATIVU

(INFORMACE PRO ČLENY OSŽ A ZO OSŽ)

- I. Víš, že dlouhodobá práce s počítačem poškozuje zdraví (elektromagnetické pole, nemoci pohybové soustavy, psychosomatické obtíže, zraková zátěž)? Udělej si přestávku po 2 hodinách v délce 5-10 minut a zacvič si!
- II. Víš, že výpočetní technika je „zařízení“ – tedy podléhá systému kontrol a revizí stejně, jako stroje?
- III. Je pracoviště dostatečně větráno, osvětleno denním světlem a jsou okna, případně filtry klimatizace, pravidelně čištěny?
- IV. Máš alespoň 12 m³ objemového prostoru a nejméně 2 m² volné podlahové plochy pro svoji práci?
- V. Je pracovní židle stabilní? Umožňuje seřízení výšky sedáku a sklon zádové opěrky?
- VI. Je mezi stolem a sedákem židle, a také pod stolem, dostatečný prostor pro nohy (pohyb vpřed a do stran)?
- VII. Umožňuje monitor individuální nastavení (natočení, výška, sklon)? Nevidíš na něm odraz okolí? Nevykazuje známky poruchy?
- VIII. Umožňuje velikost pracovního stolu proměnlivé uspořádání pracoviště – obrazovky, klávesnice a dalšího zařízení?
- IX. Je dost místa mezi předním okrajem desky stolu a klávesnicí na opření rukou i zápěstí?
- X. Víš, že při práci s počítačem má každý nárok na opěrku pod nohy, pokud o ni zaměstnavatele požádá?