**DESATERO PRO ADMINISTRATIVU**

**(INFORMACE PRO ČLENY OSŽ A ZO OSŽ)**

1. **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!**
2. **Víš, že výpočetní technika je „zařízení“ – tedy podléhá systému kontrol a revizí stejně, jako stroje?**
3. **Je pracoviště dostatečně větráno, osvětleno denním světlem a jsou okna, případně filtry klimatizace, pravidelně čištěny?**
4. **Máš alespoň 12 m3 objemového prostoru a nejméně 2 m2 volné podlahové plochy pro svoji práci?**
5. **Je pracovní židle stabilní? Umožňuje seřízení výšky sedáku  
   a sklon zádové opěrky?**
6. **Je mezi stolem a sedákem židle, a také pod stolem, dostatečný prostor pro nohy (pohyb vpřed a do stran)?**
7. **Umožňuje monitor individuální nastavení (natočení, výška, sklon)? Nevidíš na něm odraz okolí? Nevykazuje známky poruchy?**
8. **Umožňuje velikost pracovního stolu proměnlivé uspořádání pracoviště – obrazovky, klávesnice a dalšího zařízení?**
9. **Je dost místa mezi předním okrajem desky stolu a klávesnicí   
   na opření rukou i zápěstí?**
10. **Víš, že při práci s počítačem má každý nárok na opěrku   
    pod nohy, pokud o ni zaměstnavatele požádá?**

**ODBOROVÉ SDRUŽENÍ ŽELEZNIČÁRŮ, ODDĚLENÍ BOZP-Ú 2019**