

Zásady hygieny osvětlení při práci s počítačem



Simona Doleželová,
UČO 269593

Vznik:

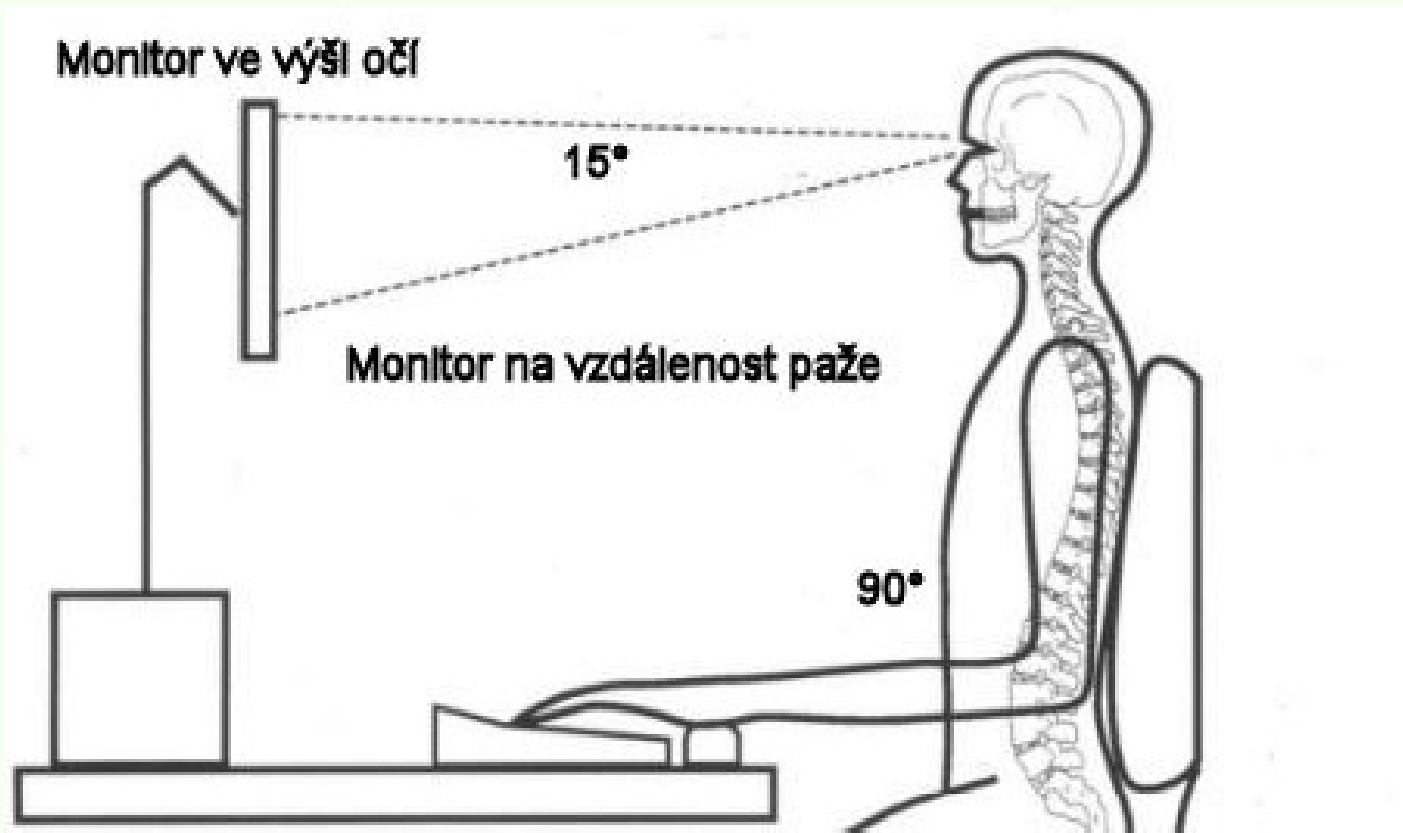
- individuální stav zraku
- doba trvání práce u počítače
- světelné podmínky na pracovišti
- časté střídání pohledu na klávesnici a dokumenty
- odlesky na obrazovce
- oslňování světelnými zdroji
- blikání monitoru

Projevy:

- zraková únava
- celková únava + bolest hlavy
- zvýšená suchost očí
- slzení očí
- pálení očí
- tlak v očích
- rozostřené vidění

Prevence:

- uspořádání pracoviště
- okna
- obrazovkové filtry
- parametry obrazovky
- stanovení přestávek
- dostatek místa pro umístění písemností
- LCD monitory
- vzdálenost od monitoru
- nastavení jasu a kontrastu
- nesmí být šero nebo tma
- oční gymnastika
- umělé světlo



Informační zdroje:

Státní zdravotní ústav, [online]. c2002, poslední úpravy 15. 09. 2011 [cit. 2011-30-09].
URL:<<http://www.szu.cz/tema/pracovni-prostredi/zdravi-a-pocitace/>>

Informační a komunikační technologie, [online]. c2003, poslední úpravy 11. 09. 2011
[cit. 2011-30-09].
URL:<<http://vyuka-ict.ic.cz/index.php?p=62/>>

jiho.českákariéra.cz, [online]. c2001, poslední úpravy 22. 09. 2011 [cit. 2011-30-09].
URL:<<http://jiho.ceskakariera.cz/clanky/?clanek=122/>>

Světlo časopis pro světelnou techniku a osvětlování, [online]. c2010, poslední úpravy
25. 07. 2011
[cit. 2011-30-09]. URL:<http://www.odbornecasopisy.cz/index.php?id_document=34983/>

TýYó, [online]. c1996, poslední úpravy 27. 09. 2011 [cit. 2011-30-09].
URL:<<http://tyyo.ceskatelevize.cz/pro-rodice/sezeni/>>