

ERGONOMIE

PRAVIDLA SPRÁVNÉHO SESTAVENÍ PRACOVNÍHO MÍSTĚ S POČÍTAČEM



MONITOR
výškově nastavitelný
či vyvýšené místo

50–75 cm k obrazovce

Doporučený zorný úhel
do 60°
(podle velikosti
monitoru)

10°–20° náклон

ŽIDLE

Opora zad zejména
v oblasti beder

90°–100°
asi 5–10 cm

Nastavitelné
podpěry
předloktí

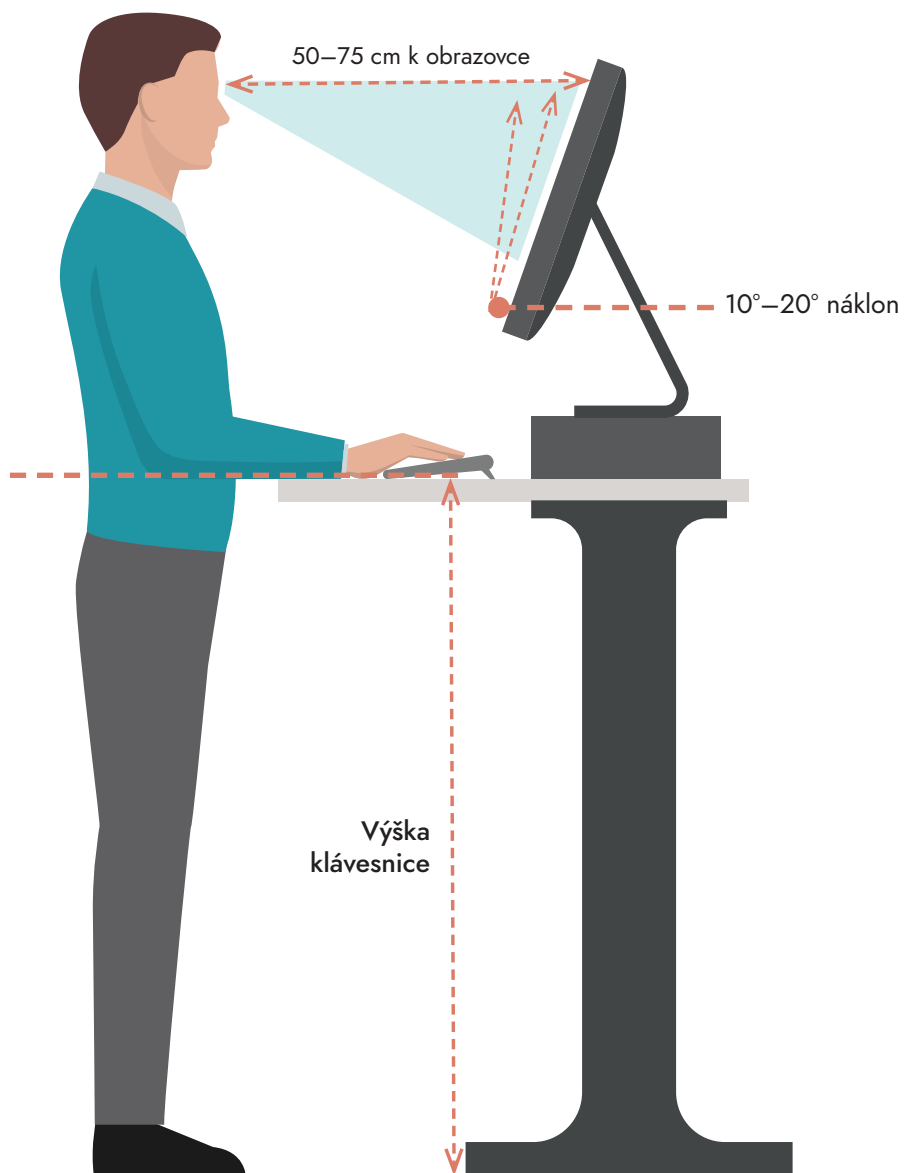
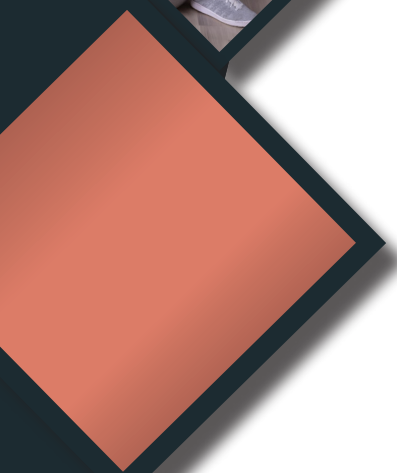
Výška sedačky
40–52 cm
podle výšky
postavy

≥ 90°

**VÝŠKA PRACOVNÍ
PLOCHY**
60–70 cm podle
výšky postavy

KDE BLB, TAM NEBEZPEČNO

#bozpmasmysl



KDE BLB, TAM NEBEZPEČNO

#bozpmasmysl