

VÍTEJTE! =)



homo computerus

ERGONÓMIA JE VŠADE



PRAVIDLÁ NA PAPIERI

CZ

Zákon č. 258/2000 Sb. o ochraně veřejného zdraví

Zákon č. 262/2006 Sb. zákoník práce

Zákon č. 373/2011 Sb. o specifických zdravotních službách

Směrnice Rady 90/270/EHS

Nařízení vlády č. 361/2007 Sb., kterým se stanoví podmínky ochrany zdraví při práci

N. 272/2011 Sb. o ochraně zdraví před nepříznivými účinky hluku a vibrací

SK

Zákon o ochrane zdravia a bezpečnosti pri práci č. 124/2006 Z.z. (2.časť)

Nariadenie vlády 276/2006 Z.z. Slovenskej republiky z 26. apríla 2006 o minimálnych bezpečnostných a zdravotných požiadavkách pri práci so zobrazovacími jednotkami

Stránky národného inšpektorátu práce

Smernica Rady 90/270/EHS

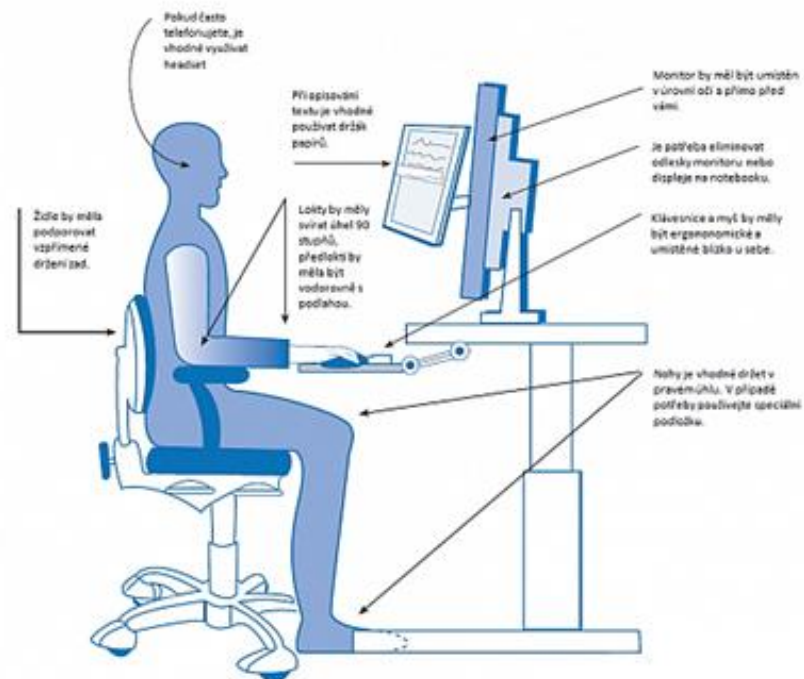
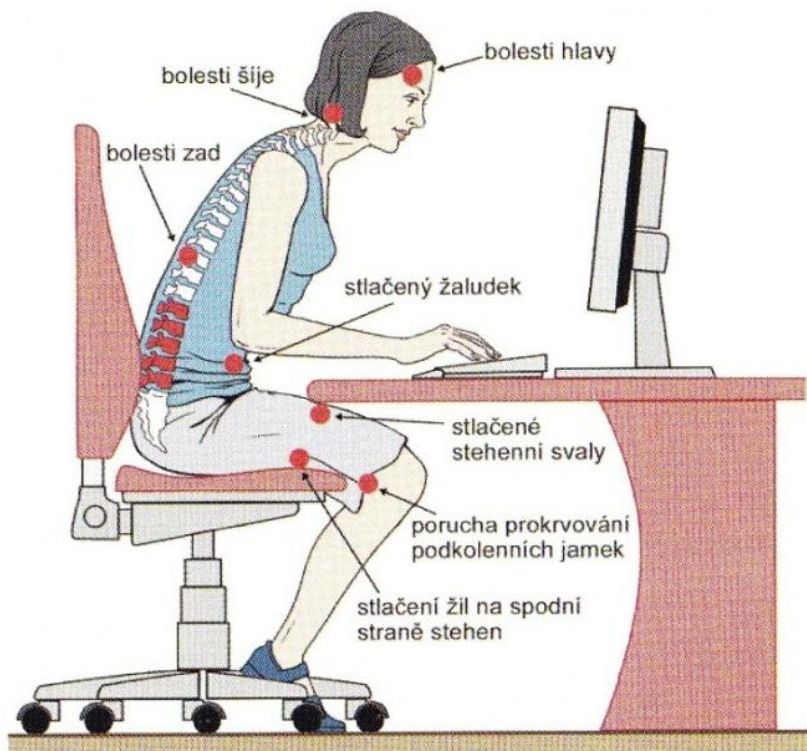
PRAVIDLÁ V ŽIVOTE

PRÍRODA A TELO

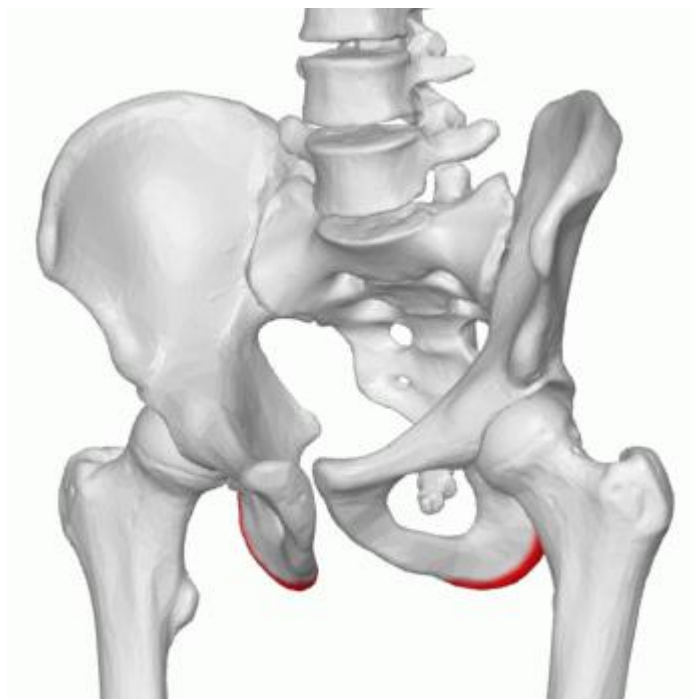
Biomechanika
Fyzika
Chémia
Mechanika



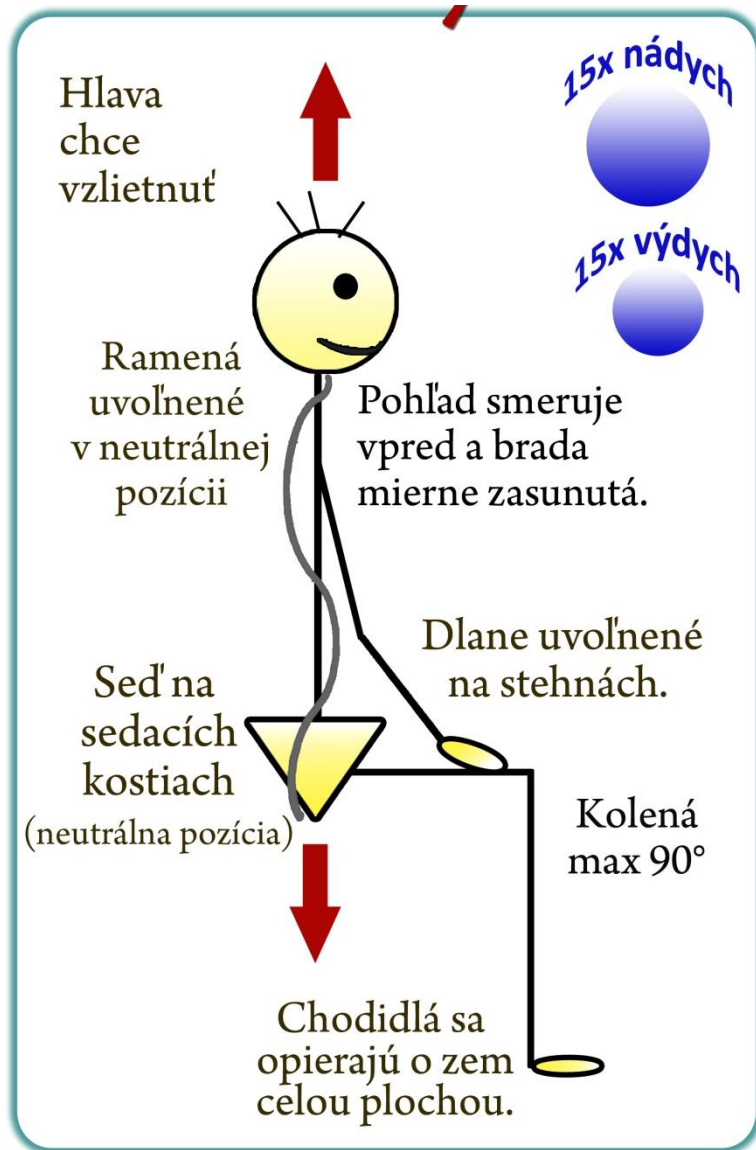
LEGISLATIVA
NARIADENIA
NORMY
LIMITY
ODPORÚČANIA
PRÍKAZY
ZÁKAZY
ODKAZY



SPOZNAJ SVOJE TELO

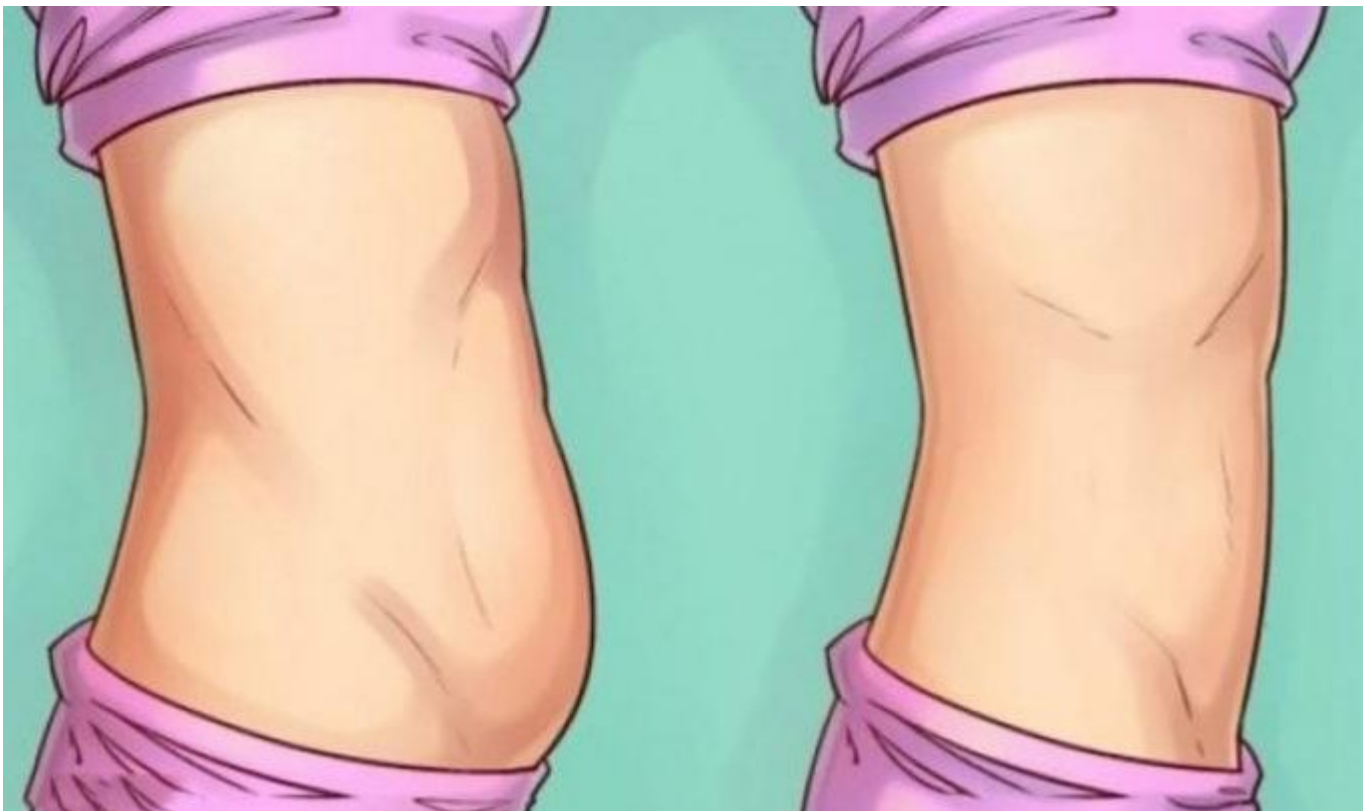


AKTÍVNY SED

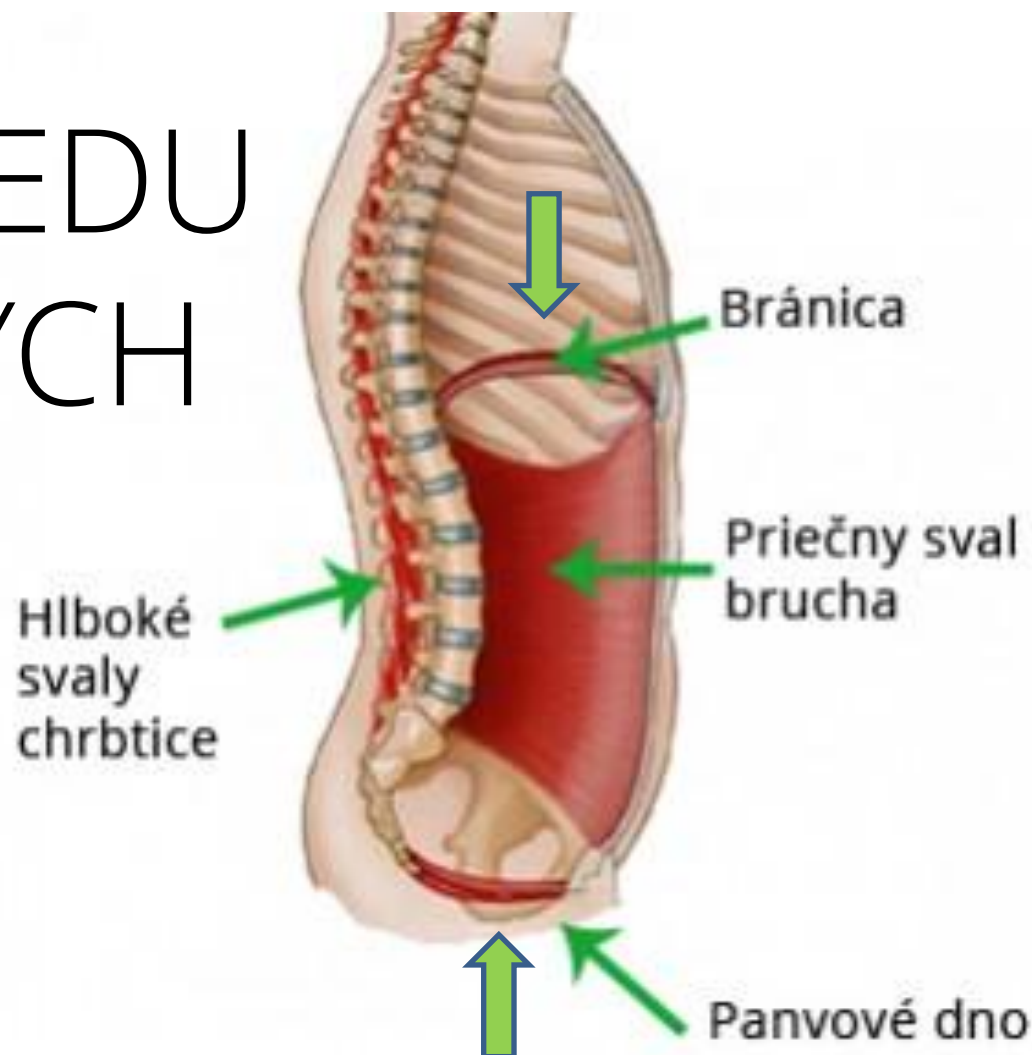


Aktivuje hlboké svaly okolo chrbtice.
Aktivuje stred tela (CORE).
Umožní nám nadýchnuť sa zhlboka.
Je pre telo „anatomicky prirodzený“.
Aktívny i relaxačný zároveň.

PLOCHÉ BRUCHO?



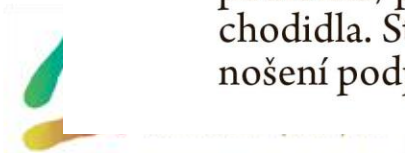
SVALY STREDU TELA A DYCH



ČO NASTAVIŤ?



Základní zásady ergonomického pracoviště pro práci s počítačem



STOLIČKY



STOLY



pravá strana

levá strana

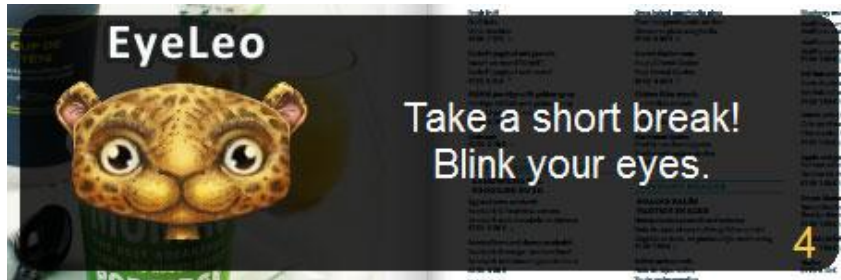
POMOCNÍCI



bezdratova-mys.cz



APLIKÁCIE



POMODORO: 20 – 25 min práca
5 minút prestávka



PROGRAMY - INŠPIRÁCIE

NAJLEPŠIE PROGRAMY MOTIVUJÚ K PRAVIDELNÉMU
POHYBU A ODDYCHU

SODEXO,
EDENRED
Cafetéria

FIREMNÉ
PROGRAMY
„HECOVACIE VÝZVY“

(TÝŽ)DEŇ ZDRAVIA,
PODPORA MOBILITY –
BIKE, CHÔDZA, BEH

OUTDOOROVÉ
POHYBOVÉ
PROGRAMY

CVIKY PRO ZDRAVÍ
CVIKY PRO NOHY
CVIKY PRO OČI

PRAVIDELNÉ
CVIČENIE VO FIRME
(JOGA, PILATES)

RELAX ROOMS
DARK ROOMS

MENTÁLNY RELAX
(MEDITÁCIA)

MOBILNÁ A FLEXIBILNÁ
KANCELÁRIA PRE
KAŽDÉHO (POLOHOVATEĽNÝ
A NASTAVITEĽNÝ NÁBYTOK)