Ergonomie při praci na PC

* Ergonomie je obor zabyvající se pracovního prostředí a pomůcek o pracovním procesu
* Ergonomie zasauje téměr do všech oborů
* Ergonomie zasahuje téměr d ovšech oborů
* Při nedodržování ergonomických zásad dochází k trvalému poškození lidského zdraví, které nazýváme RSI
  + RSI
    - Poškození z opakovaného namáhání
    - Jedná se o soubor [poškození](https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Po%C5%A1kozen%C3%AD&action=edit&redlink=1), která jsou vyvolána prací v [neergonomickém](https://cs.wikipedia.org/wiki/Ergonomie) prostředí nebo nástroji.
    - Např.:
      * Tenisový loket
      * Poškození hybnosti ramenních pletenců
      * Poškození šlach prstů
      * Syndrom karpálního tunelu
    - předcházet se dá dodržováním základních ergonomických pravidel a přizpůsobením pracovního tempa.
* Nejčastější eg. Zásady pro práci na PC:
  + Vrchní hrana monitoru na urovni očí
  + Vzdálenost očí od monitoru je 60 – 90 cm
  + Svírání pravého úhlu v kolenou
  + Nastavitelná židle (Vyška, sklon opěry)
  + Neopírat zápěstí o desku prac.. stolu