



# ERGONOMIE NA HOME OFFICE

## checklist

Zůstaňte fit, produktivní  
a bez bolestí!

### Židle a stůl

ANO | NE

- Má židle nastavitelnou výšku?
- Poskytuje židle páteři dostatečnou oporu, zejména v oblasti bederní lordózy?
- Je židle dostatečně vypolstrovaná?
- Máte pod stolem dostatek místa na nohy?
- Jsou opěrky předloktí nastavitelné tak, abyste si mohli pohodlně opřít i lokty?
- Pokud si nastavíte židli tak, že sedíte s koleny pokrčenými v 90°, dosáhnete celou plochou chodidel pohodlně na zem? Případně používáte pod chodidla podložku?
- Můžete nastavit židli a stůl k sobě tak, že sedíte-li s uvolněnými pažemi ohnutými v lokti do 90°, stále pohodlně dosáhnete na klávesnici a myš?
- Je váš stůl výškově nastavitelný tak, že můžete během dne střídát pozici vsedě a ve stoje?

### Klávesnice, myš a monitor

- Máte na stole klávesnici přímo před sebou?
- Dosáhnete na myš a klávesnici pohodlně s uvolněnými pažemi a lokty v 90° úhlu?
- Můžete používat vaši myš celý den bez toho, aniž byste cítili bolesti rukou nebo zápěstí?
- Máte monitor umístěný na vzdálenost napnuté paže?
- Je váš monitor akorát ve výšce očí, tzn. horní okraj obrazovky je mírně pod úrovní pohledu?
- Máte monitor umístěný tak, abyste minimalizovali odrazy světla?
- Pokud pracujete na notebooku, používáte externí klávesnici, myš nebo stojan?



# ERGONOMIE NA HOME OFFICE

## checklist

Zůstaňte fit, produktivní  
a bez bolestí!

### Pracovní návyky

ANO | NE

- Sedíte s uvolněnými rameny a napřímenou páteří tak, abyste respektovali její přirozené dvoj esovité prohnutí, zejména pak bederní lordózu?
- Měníte vsedě často své pozice? Střídáte pravidelně mezi sezením a stáním?
- Strávíte alespoň část práce ve stoje (např. při telefonování) ?
- Dáváte si pravidelné pauzy na krátké protažení?
- Soustředíte se při protahování zvláště na oblast prstů, dlaní, zápěstí a předloktí?
- Dodržujete pravidlo 20–20–20: každých 20 minut zaměřit pohled alespoň na 20 sekund 20 stop (6 metrů) do dálky?