

Stručný výčet prováděných pracovních činností:

- Analýza a stanovení potřeb, komunikace s uživateli nebo osobami zapojenými do vývoje/tvorby/úpravy software.
- Komunikace s dodavateli a posouzení navržených řešení, včetně provádění analytických prací.
- Programování aplikací, databází a operačních systémů, tvorba webových stránek.
- Definování HW potřeb pro aplikace a programy.
- Vede, nebo se podílí na vedení uživatelské a technické dokumentace.
- Rozšiřování odborných znalostí, sledování aktuálních trendů souvisejících oborů a technologií, spolupráce na vzdělávání kolegů.

Charakteristika místa výkonu práce:

Práce je vykonávána zejména v uzavřených vnitřních prostorách administrativního charakteru (pracovní stůl a sedadlo, samostatná místnost nebo open space), případně z domova formou home office. V rámci výkonu práce se programátor může pohybovat i po jiných pracovištích (např. u zákazníka, ve výrobních prostorech při opravách SW apod.). Práce může být prováděna ve dne i v noci. Při práci může docházet k zaujímání nepříjemných pracovních poloh (zejména v souvislosti s ovládáním počítače a používáním pracovního stolu a sedadla). Základním pracovním nástrojem je osobní počítač (PC) nebo notebook, který se skládá z hardwarové (HW) a softwarové (SW) části.

Kvalifikační požadavky:

Nejvhodnější přípravu pro tuto pozici poskytuje střední vzdělání s maturitní zkouškou (bez vyučení i s vyučením) v oboru výpočetní technika, elektronika, aplikovaná elektronika, telekomunikace a automatizace. V praxi je zpravidla vyžadována i znalost cizího jazyka (nejčastěji anglického).

Relevantní mimořádné provozní události:

- Úraz pracovníka v důsledku účinků mechanických rizik (uklouznutí na podlaze, pád z pracovního sedadla, pořezání, odření, naražení prstů při provádění běžných prací spojených s údržbou a čištěním zařízení).
- Úraz pracovníka následkem zasažení elektrickým proudem při běžné činnosti (dotyk na nekryté nebo nezajištěné živé části při obsluze a činnostech na elektrickém zařízení, vedení apod.).
- Vznik muskuloskeletálních (svalově-kosterních) onemocnění (např. zánět sedavého nervu, vznik syndromu karpálního tunelu, vznik tenisového lokte, záněty šlach a nervů v ramenních kloubech, bolesti krční a bederní páteře, bolesti hlavy a očí, otoky dolních končetin).
- Vznik psychosomatických onemocnění (např. poruchy spánku, chronické obtíže zažívacího traktu, únavový syndrom, poruchy oběhového systému).
- Kolaps z důsledku nadměrného fyzického nebo duševního vyčerpání lidského organismu (v důsledku dlouhodobě zvýšeného stresu, nedostatku odpočinku a spánku, nedostatečného přísunu tekutin a potravy apod.).

Základní opatření pro předcházení mimořádným událostem nebo jejich následkům:

- Práci smí vykonávat jen zdravotně a odborně způsobilí pracovníci.
- Seznámení pracovníků se všemi relevantními riziky spojenými s výkonem práce a s faktory pracovních podmínek a opatřeními přijatými proti jejich nežádoucímu působení na lidské zdraví.
- Pravidelné a důsledné provádění pracovních lékařských prohlídek, včetně zajišťování dohledu poskytovatele pracovních lékařských služeb na pracovištích.
- Zajištění optimálního pracovního prostředí (úroveň hluku odpovídající výkonu psychicky náročné práci, odstranění všech rušivých elementů, dostatek přirozeného světla, zřízení místností pro odpočinek apod.).
- Zajištění vhodných pracovních pomůcek a zařízení (vhodný pracovní stůl a sedadlo s odpovídajícím ergonomickým designem, zobrazovací jednotka umožňující široké nastavení parametrů zobrazení, tvarované klávesnice a myši, v případě potřeby zajištění stojanů na monitory nebo pro umístění dokumentů apod.).
- Organizovat práci tak, aby stres, pracovní monotonie a zraková zátěž byly minimalizovány (např. čtenější přestávky vyplněné pohybovými aktivitami nebo odpočinkem/spánkem, podpora správného stravování apod.).
- Úkolovat programátory s přihlédnutím k jejich fyzickým a duševním možnostem, dbát na jejich pracovní pohodu a získávat zpětnou vazbu o jejich pracovním zatížení.

Četnost periodických lékařských prohlídek (dle vyhlášky č. 79/2013 Sb.):

1x za 4 roky, nebo 1x za 2 roky, jde-li o zaměstnance, který dovršil 50 let věku; Pro práci v noci: 1x ročně.

Rizikové faktory:	Doporučené kategorie práce:	Výsledné zařazení do kategorie práce a přijatá opatření pro minimalizaci zdravotních rizik (doplňte):	Základní právní předpisy, které se týkají výkonu práce (v platném znění):
<input type="checkbox"/> Prach	1 - 2 - 3 - 4		• Zákon č. 262/2006 Sb. § 101-106
<input type="checkbox"/> Chemické látky	1 - 2 - 3 - 4		• Zákon č. 309/2006 Sb. § 2, 4-7
<input checked="" type="checkbox"/> Hluk	1 - 2 - 3 - 4		• NV č. 101/2005 Sb. § 3, 4, Příloha č. 1 body: 2.1, 2.3, 3.3, 3.4, 8
<input type="checkbox"/> Vibrace	1 - 2 - 3 - 4		• NV č. 361/2007 Sb. § 26-27a, 31-35, 41, 45-50
<input type="checkbox"/> Fyzická zátěž	1 - 2 - 3		• NV č. 11/2002 Sb. § Příloha
<input checked="" type="checkbox"/> Pracovní poloha	1 - 2 - 3		• NV č. 378/2001 Sb. § 3-4
<input type="checkbox"/> Zátěž teplem	1 - 2 - 3 - 4		• Vyhláška č. 50/1978 Sb. § 3
<input type="checkbox"/> Zátěž chladem	1 - 2 - 3		
<input checked="" type="checkbox"/> Psychická zátěž	1 - 2 - 3		
<input type="checkbox"/> Neionizující záření a elektromagnetická pole	2 - 3		
<input checked="" type="checkbox"/> Zraková zátěž	1 - 2 - 3		
<input type="checkbox"/> Práce s biologickými činiteli	2 - 3 - 4		
<input type="checkbox"/> Zvýšený tlak vzduchu	2 - 3 - 4		

Seznam nebezpečí	Ohrožená část těla														Hodnocení rizik					
	Hlava					Horní končetiny				Dolní končetiny					Různé			N	P	MR (NxP)
	lebka	sluch	zrak	dýchací orgány	obličej	celá hlava	ruce /prsty	paže	chodidlo	nohy	pokožka	trup	vnitřní část těla	celé tělo						
Mechanická nebezpečí																				
Padající předměty																				
Odletující částice																				
Ostré hrany							X													
Pohybující se části zařízení																				
Pohybující se předměty																				
Kluzký / nestabilní povrch																				
Špičaté předměty							X													
Látky pod tlakem nebo za sníženého tlaku																				
Zvířata																				
Chemická nebezpečí																				
Nebezpečné plyny a páry																				
Nebezpečné kapaliny																				
Nebezpečné pevné látky																				
Aerosol, kouř																				
Nedostatek kyslíku																				
Nebezpečné odpady																				
Biologická nebezpečí																				
Patogenní látky																				
Alergeny																				
Živočišné jedy (toxiny)																				
Mikroorganismy (viry, bakterie)																				
Paraziti																				
Hmyz																				
Elektrická nebezpečí																				
Elektrický oblouk																				
Živé části							X													
Statická elektřina																				
Elektromagnetické pole														X						
Elektrický zkrat							X													
Blesk, atmosférická elektřina																				
Nebezpečí záření																				
Optické záření (IC, VIS a UV)				X																
Nízkofrekvenční el-mag záření																				
Vysokofrekvenční el-mag záření																				
Laserové záření																				
Ionizující záření																				
Teplná nebezpečí																				
Sálavé teplo																				
Konvektivní teplo																				
Kontakt s horkou kapalinou																				
Kontakt s horkým plynem																				
Kontakt s taveninou																				
Kontakt s horkým povrchem																				
Plamen																				
Výbuch																				
Kontakt s chladnou kapalinou																				
Kontakt s chladným plynem																				
Kontakt s chladným povrchem																				
Sněh, led, tříšť																				
Nebezpečí hluku																				
Vysoce impulsní hluk																				
Proměnný hluk																				
Ustálený hluk																				
Vysokofrekvenční hluk																				
Ultrazvuk																				
Infrazvuk a nízkofrekvenční hluk																				
Nebezpečí vibrací																				
Vibrace přenášená na ruce																				
Vibrace způsobující kmitání v horní části páteře a hlavy																				
Vibrace přenášené na celé tělo																				
Ergonomická nebezpečí																				
Vysoká teplota vzduchu																				
Nízká teplota vzduchu																				
Nízká/vysoká vlhkost vzduchu																				
Nízká úroveň osvětlení					X															
Oslňující světlo																				
Blikání, stroboskopické jevy					X															
Příliš malé vizuální detaily					X															
Nevhodná výška pracovní roviny																				
Nedostatečná výška pracoviště																				
Omezený pracovní prostor																				
Ztížený průchod																				
Nepříjemná pracovní poloha							X					X								
Nevhodné dosahové vzdálenosti																				
Monotónní činnost														X						
Vnucené pracovní tempo																				
Trvalé sledování obrazovek					X															
Ruční manipulace																				
- s nářadím																				
- s břemeny																				
- s vozíky																				

Doporučený rozsah osobních ochranných pracovních prostředků	Požadavek na shodu s normou	Orientační životnost (měs.)
Pro ochranu hlavy		
<input type="checkbox"/> ochranná přilba / průmyslová přilba s vysokým stupněm ochrany	EN 397+A1, EN 14052+A1	PV
<input type="checkbox"/> průmyslová přilba chránící při nárazu hlavou	EN 812	24
<input type="checkbox"/> ochrana proti skalpování		24
<input type="checkbox"/> ochrana hlavy proti teplu a plameni (kukla)	EN ISO 11612	24
<input type="checkbox"/> ochranná pokrývka hlavy proti slunečnímu záření nebo prachu		12
<input type="checkbox"/> ochranná pokrývka hlavy proti chladu	EN 342	24
Pro ochranu sluchu		
<input type="checkbox"/> zátkové chrániče sluchu a podobné prostředky	EN 352-2	PO
<input type="checkbox"/> mušlové chrániče sluchu	EN 352-1	12
<input type="checkbox"/> akustické přílby (tzv. protihlukové přílby)		24
<input type="checkbox"/> mušlové chrániče sluchu, které lze připojit k ochranným přílbám	EN 352-3	12
<input type="checkbox"/> chrániče sluchu s přijímačem nebo s interkometem	EN 352-4,-5,-6	PV
Pro ochranu očí a obličeje		
<input type="checkbox"/> ochranné brýle	EN 166	12
<input type="checkbox"/> ochranné brýle proti rentgenovému, laserovému, UV, IČ nebo VIS záření	EN 169, EN 170, EN 171, EN 172, EN 379+A1, EN 175	12
<input type="checkbox"/> ochranné obličejové štíty	EN 166, EN 1731	12
<input type="checkbox"/> svářečské kukly a štíty (štíty s držadlem, kukly s upínacím náhlavním páskem nebo kukly na ochranné přílby)	EN 166, EN 175, EN 379+A1	24
Pro ochranu dýchacích orgánů		
<input type="checkbox"/> filtrační polomasky (respirátory) / filtrační polomasky s integrovanou vrstvou aktivního uhlí	EN 149+A1	PO
<input type="checkbox"/> masky s filtry proti částicím, parám, plynům s vhodnou lícnicovou částí	EN 405+A1, EN 140, EN 136, EN 143,	PO
<input type="checkbox"/> izolační dýchací přístroje s přívodem vzduchu	EN 137, EN 138, EN 14593-1;2, EN 14594	36
<input type="checkbox"/> prostředky na ochranu dýchacích orgánů včetně snímatelné svářečské kukly	EN 12941+A2 / EN 12942	PV
Pro ochranu rukou a paží		
<input type="checkbox"/> rukavice na ochranu před mechanickými riziky nebo proti pořezu	EN 420+A1, EN 388, EN 381-1, EN 1082-1,-2	PO až 3
<input type="checkbox"/> rukavice na ochranu před vibracemi	EN ISO 10819	6
<input type="checkbox"/> rukavice na ochranu před chemickými látkami a biologickými činiteli	EN 374-1,-2,-3,-4	PO až 2
<input type="checkbox"/> rukavice na ochranu před elektrinou	EN 60903-ed.2, EN 12477+A1, EN 16350	3 až 6
<input type="checkbox"/> rukavice na ochranu před teplem nebo ohněm	EN 407, EN 12477+A1	3 až 6
<input type="checkbox"/> rukavice na ochranu před nízkými teplotami	EN 511	3 až 6
<input type="checkbox"/> rukavice na ochranu před ionizujícím zářením a radioaktivním látkám	EN 421	24
<input type="checkbox"/> palcové rukavice	EN 420+A1, EN 388	2
<input type="checkbox"/> ochranné návleky na prsty		1
<input type="checkbox"/> ochranné rukávy, náloketníky, zápěstní řemínky (nátepníky)	EN 1082-1,-2	6 až 24
<input type="checkbox"/> ochranné rukavice pro práce ve vlhkém, mokřem nebo znečišťujícím prostředí	EN 420+A1	PO
Pro ochranu nohou		
<input type="checkbox"/> obuv polobotková, kotníčková, poloholeňová, holeňová a vysoká, zejména do vlhkého prostředí	EN ISO 20 347, EN ISO 20 345	24
<input type="checkbox"/> obuv s ochrannou a bezpečnostní tužinkou	EN ISO 20 345, EN ISO 20 346	12 až 24
<input type="checkbox"/> obuv, kterou lze rychle vyzout		12
<input type="checkbox"/> obuv s podešví odolnou proti žáru (perko)	EN ISO 20 349	12
<input type="checkbox"/> obuv, vysoká obuv, přezúvková obuv s protiskluznou podešví	EN ISO 20 345	9 až 24
<input type="checkbox"/> obuv, vysoká obuv, přezúvková obuv odolná proti vibracím	EN ISO 20 345	12
<input type="checkbox"/> obuv, vysoká obuv, přezúvková obuv antistatická	EN ISO 20 345	12
<input type="checkbox"/> obuv, vysoká obuv, přezúvková obuv tepelně izolační	EN ISO 20 345	6
<input type="checkbox"/> obuv chránící před chemickými látkami	EN 13832-2,-3	6 až 12
<input type="checkbox"/> ochranná obuv pro obsluhu přenosných řetězových pil	EN ISO 17249 ed.2	12
<input type="checkbox"/> ochrana nohou proti pořežání (kamaše)	EN ISO 381-5	6 až 12
<input type="checkbox"/> chrániče kolen	EN 14404+A1	12
<input type="checkbox"/> chrániče nártu	EN 13277	12
<input type="checkbox"/> vyměnitelné podešve (odolné proti žáru, propíchnutí nebo potu)	EN ISO 20345	24 až 36
Pro ochranu trupu a břicha		
<input type="checkbox"/> ochranné vesty, kabáty a zástěry na ochranu před mechanickými riziky nebo proti pořezu	EN ISO 13998, EN 381-11	24 až 48
<input type="checkbox"/> ochranné vesty, kabáty a zástěry na ochranu před rozstříknutým roztaveným kovem	EN ISO 9185	24
<input type="checkbox"/> ochranné vesty, kabáty a zástěry na ochranu před chemickými látkami a biologickými činiteli	EN 14605+A1	6 až 12
<input type="checkbox"/> ochranné vesty, kabáty a zástěry proti chladu	EN 342	24 až 36
<input type="checkbox"/> vyhřívané vesty		36 až 72
<input type="checkbox"/> ochranné zástěry proti vodě		18
<input type="checkbox"/> záchranné plovací vesty	EN ISO 12402-6+A1	24 až 48
<input type="checkbox"/> zástěry na ochranu před rentgenovým zářením	EN 61331-3	24 až 36
<input type="checkbox"/> bederní pásy, protektory		24 až 36
Prostředky pro prevenci pádů		
<input type="checkbox"/> úplná výstroj pro prevenci pádů včetně veškerých doplňků	EN 353-1, EN 354, EN 361, EN 362, EN 795,	12
<input type="checkbox"/> brzdné zařízení pohlcující kinetickou energii včetně veškerých nezbytných doplňků	EN 355, EN 360, EN 363	PV
<input type="checkbox"/> prostředky pro polohování těla	EN 358	PV
Ochranné oděvy		
<input type="checkbox"/> ochranné pracovní oděvy (dvojdielné, kombinézy)	EN ISO 13688, EN 342, EN 343+A1, EN 381-5,-11, EN 1149-5, EN ISO 20471+A1, EN ISO 11611, EN ISO 11612, EN 13034+A1	6 až 24
<input type="checkbox"/> oděvy poskytující ochranu před strojním zařízením a ručním náradím (proti bodnutí, pořežání apod.)	EN 381	12
<input type="checkbox"/> oděvy na ochranu před chemickými látkami a biologickými činiteli	EN 14605+A1	12 až 24
<input type="checkbox"/> oděvy na ochranu před nebezpečnými mikroorganismy	EN 14126	JP
<input type="checkbox"/> oděvy chránící před rozstříklem roztaveného kovu nebo před infračerveným zářením	EN 348, EN ISO 11612, EN ISO 6942	PO až 24
<input type="checkbox"/> oděvy odolné proti žáru a ohni	EN 11611, EN ISO 11612, EN 1486, EN ISO 14116	6 až 24
<input type="checkbox"/> oděvy proti chladu	EN 342, EN 343+A1, EN 14058	36
<input type="checkbox"/> oděvy proti vodě s impregnací (nepromokavé)	EN 342, EN 343+A1, EN 14058, EN 14360, EN ISO 15027-1	12 až 24
<input type="checkbox"/> oděvy na ochranu před ionizujícím zářením	EN 1073-1,2	36
<input type="checkbox"/> oděvy na ochranu před kontaminací radioaktivními částicemi	EN 1073-2	JP
<input type="checkbox"/> oděvy na ochranu proti statické elektřině a elektrickému oblouku	EN 1149-1,2,3,5, EN 61482-1-2	12
<input type="checkbox"/> oděvy prachotěsné a proti kapalným aerosolům	EN 14605+A1, EN ISO 13982-1; EN 13034 + A1	JP
<input type="checkbox"/> oděvy plynotěsné	EN 943, EN 14126	PV
<input type="checkbox"/> oděvy a doplňky s vysokou viditelností z retroreflexních a fluorescenčních	EN ISO 20471	6 až 24

PV	Podle určení výrobce
PO	Po opotřebení (u ochrany dýchacích orgánů do nasycení filtračního média)
JP	Pro jednorázové použití

Pokyny pro zajištění bezpečnosti práce

Trvalá práce vsedě

Pokyny pro bezpečnou práci:

- Při práci v sedě a používání počítače je vhodné dodržovat základní preventivní zásady proti poškození zdraví (stehna jsou přibližně v horizontální poloze a bérce vertikálně, výška sedadla by měla být úměrná k výšce podkolenní, horní část paží visí vertikálně a předloktí je v horizontální poloze, zápěstí by nemělo být při práci vychýleno nebo nataženo, při práci by měl uživatel držet vzpřímenou páteř).
- Pracovní sedadlo musí odpovídat charakteru vykonávané práce i požadavkům pracovníka, aby při práci nevznikal diskomfort. Je žádoucí, aby docházelo k zaujímání tzv. dynamického sedu. Tento druh sedu umožňuje průběžnou změnu poloh horní části těla, při současném kontaktu zad se zádovou operou sedadla.
- V souladu s novými trendy a poznatky v oblasti výpočetní techniky, lze zaujímat při práci s počítačem i pracovní polohu v pololeže. Pro zaujímání takové pracovní polohy je ale nutné mít přizpůsobeno pracovní místo tak, aby jeho jednotlivé prvky, resp. jejich poloha a umístění, nebyly zdrojem chronických rizik (tj. je nutné flexibilní pracovní sedadlo, pracovní stůl, držáky zobrazovacích jednotek, klávesnice a myš).

Zakázané práce:

- Hrbit se při práci nebo pracovat s vytočeným trupem, v pololeže, s nohou přes nohu, bez využití zádové opěry, sedět s nohama v poloze „na turka“ apod.
- Pracovat bez opory předloktí.
- Používat jako podpěru dolních končetin odpadkové koše, krabice, trnože a jiné předměty.

Požadavky na pracovní sedadlo

Pokyny pro bezpečnou práci:

- Konstrukce pracovního sedadla musí vyhovovat tělesným proporcím jeho uživatele (především tvarově a rozměrově), musí být bezpečné a stabilní, adaptabilní a umožňovat snadné ovládání, údržbu a čištění.
- Vzhledem k charakteru práce a s přihlédnutím k preventivním zásadám správného (bezpečného) sedu musí sedadlo disponovat stavitelnými prvky, zejména sedákem, područkami, zádovou operou. Vyžadováno je také úhlové nastavení sklonu opěradla s možností fixace.
- Sedadlo by mělo disponovat ideálně asynchronní mechanikou s možností nastavení síly přitlaku zádové opěry.
- Bederní oblast zádové opěry by měla mít dostatečné lordózní zakřivení, případně i s možností individuálního nastavení.
- Materiál, resp. tvrdost sedáku a zádové opěry, nesmí jeho uživateli způsobovat diskomfort při práci (příliš tvrdé polstrování způsobuje nepříjemné otoky stykových ploch těla).
- Povrchová úprava čalounění nesmí způsobovat vznik ekzémů a „zapocení“. Jako potahový materiál se preferuje zátěžová látka s nešpinivou úpravou; kůže nebo koženka není vhodná.
- V závislosti na konstrukčních parametrech sedadla, resp. jeho nastavení, doporučuje se používat podnožky pro uvolnění nohou.

Zakázané práce:

- Používat sedadlo se čtyřramenným křížem.
- Používat pracovní sedadlo v rozporu s návodem k používání.
- Přetěžovat sedadlo, používat sedadlo jako prostředek pro práci ve zvýšené poloze, nerovnoměrně zatěžovat sedadlo apod.
- Používat poškozené pracovní sedadlo.

Používání klávesnice a myši

Pokyny pro bezpečnou práci:

- Vzhledem k přirozené poloze rukou, resp. zápěstí ruky při používání klávesnice, by tato měla mít lomený tvar, kdy jsou jednotlivé písmenné klávesy symetricky rozděleny tak, aby bylo respektováno pravidlo prstokladu (za optimální středový úhel lomu kláves se považuje 24°). Takto řešená konstrukce přispívá k eliminaci zaujímání nevhodného úhlu zápěstího kloubu. Současně s tímto řešením se doporučuje, aby plocha s klávesami byla vypouklá (snížení úhlu překřížení předloketních kostí).
- Při používání klávesnice se doporučuje nezvedat její zadní hranu, ale naopak její přední hranu (z důvodu eliminace zalamování zápěstí).
- Písmena, číslice a symboly na tlačítkách musí být dobře čitelné a kontrastní proti pozadí.
- Doporučuje se používání myši s ergonomickým designem (rozložení funkčních tlačítek by mělo respektovat přirozené polohy zápěstí).
- Dle individuálních potřeb pracovníka se doporučuje při práci používat gelové podložky zápěstí.

Zakázané práce:

- Pro trvalou práci používat klávesnice, které nelze oddělit od zobrazovací jednotky (notebook, tablet, pevné konzole apod.)
- Používat klávesnici a myš bez opory předloktí.
- Zaujímat při práci úhel sevření v lokti 90° a méně (tj. ostrý úhel).
- Používat poškozené klávesnice nebo myši.

Sledování zobrazovacích jednotek

Zásady bezpečného stohování

- Používané zobrazovací jednotky musí umožňovat nastavení výšky, sklonu a posunutí obrazovky. Obrazovku je nutné umístit ideálně na výškově a stranově stavitelný podstavec (za účelem co nejlepšího umístění dle potřeb uživatele).
- Zobrazovací jednotka se umísťuje na pracovním stole kolmo na zrakovou osu uživatele, přičemž výška horní hrany obrazovky by se neměla nacházet níže než ve výšce očí uživatele.
- Zobrazovací jednotka musí být umístěna mimo účinky přímého slunečního světla, aby se zamezilo nežádoucím odleskům nebo odrazům (to platí i v případě umělého zdroje osvětlení).
- Znaky zobrazované na obrazovce musejí být dostatečně kontrastní a přiměřeně veliké (nejméně 4 mm). Je žádoucí, aby bylo možné nastavení velikosti znaků dle individuálních potřeb pracovníka.
- Po cca 2 hodinách nepřetržitě práce s počítačem konat 10minutové přestávky s kompenzačními cviky rukou (včetně zápěstí a prstů), trupu, krku a očí.
- Pro trvalou práci se zobrazovacími jednotkami je žádoucí používat nastavitelné držáky monitorů.

Zakázané práce:

- Používat obrazovku v případech, kdy je intenzita jasu obrazovky nižší než jejího okolí (např. umístit obrazovku před okno).
- Při používání obrazovky vytáčet, předklánět nebo zaklánět hlavu.
- Používat poškozené zobrazovací jednotky (výskyt kmitání, plavání či poskakování znaků, řádků, střídání jasů apod.).

Metodologie pro vyhodnocení rizik (k tabulce na s. 16)

P Pravděpodobnost	
Lze očekávat (stává se často)	10
Je to možné	6
Ne příliš obvyklé, ale možné	3
Ne příliš pravděpodobné, ale již se někde stalo	1
Možné, ale nepravděpodobné, ještě se nestalo	0,5
Prakticky nemožné	0,2
Vyloučené	0,1

N Následky (závažnost)	
Katastrofa (mnoho SÚ, nebo škoda přes 100 mil.Kč)	100
Závažná havárie (několik SÚ, nebo škoda přes 10 mil. Kč)	40
Havárie (jeden SÚ, nebo škoda přes 1 mil. Kč)	15
Vážná nehoda (těžký úraz, nebo škoda přes 100 tis.Kč)	7
Nehoda (úraz bez trvanlivých následků, nebo škoda přes 10 tis.Kč)	3
Porucha (drobné poranění, nebo škoda nad 1 tis. Kč)	1
<i>Poznámka: SÚ = smrtelný úraz</i>	

Míra rizika (MR)	Úroveň rizika	Kategorie přijatelnosti	Priorita opatření
≥ 160	velmi vysoké riziko	nepřijatelné riziko	Přerušit provoz nebo ihned přijmout opatření ke snížení rizika
48 až 159	vysoké riziko		
20 až 47	významné riziko	podmíněně přijatelné riziko	Opatření ke snížení rizika přijmout bez zbytečného odkladu
8 až 19	zvýšené riziko	přijatelné riziko	Opatření ke snížení rizika provést podle pořadí významnosti
3,1 až 7	mírné riziko		
≤ 3	zanedbatelné riziko		

Poznámka: Tato karta BOZP je pouze základním východiskem pro praktické uplatňování zásad prevence rizik na pracovištích a neřeší uvedenou problematiku vyčerpávajícím způsobem. Vypracoval: Ing. Jakub Marek | © Znalecký ústav bezpečnosti a ochrany zdraví, z.ú. 2017 | www.zuboz.cz
Tato karta BOZP shrnuje vybrané výsledky projektu VI2017201907 „MEHODIS – Informační systém pro analýzu chybování operátorů řídicích center“, který je financován Ministerstvem vnitra ČR.