

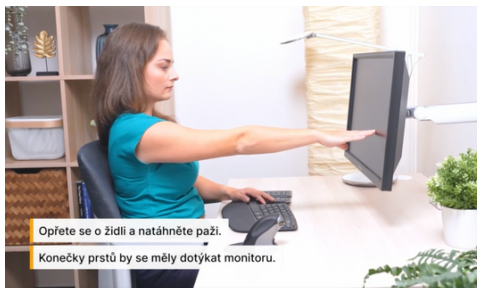
SHRnutí

ZDRAVÉ OČI

TIPY PRO ZDRAVÉ OČI PŘI PRÁCI NA POČÍTAČI

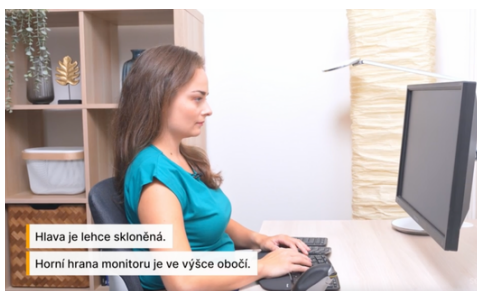
1

Nastavte si správně monitor.
Monitor umístěte do vzdálenosti
50 až 70 centimetrů od vašich očí.



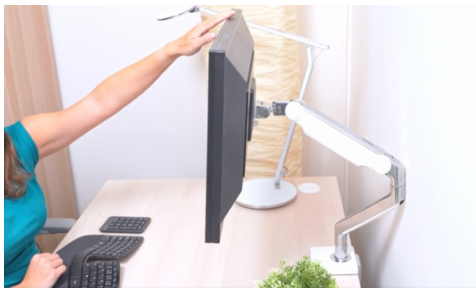
2

Hlava by měla být lehce skloněna,
aby dobře viděla na obrazovku,
ideálně tak, aby horní hrana
monitoru byla ve výšce vašeho
obočí.



3

Správnou výšku a polohu
pomáhají nastavit stolní držáky
na monitory které vám zároveň
ušetří mnoho místa na stole.



4

Pohlídejte si správnou světelnost.
Je lepší umístit monitor tak, aby
byl bočně ke světelnému zdroji,
což minimalizuje nepříjemné
efekty světla.

