

Hygiena práce s počítačem

práce s počítačem je spojena

- 1) se zvýšenými zrakovými nároky a zrakovými potížemi
- 2) se statickou zátěží pohybového aparátu
- 3) s psychickou zátěží a stresem
- 4) s emisí elektromagnetického záření

Pro snížení zrakové námahy je nutné dodržovat závazná ustanovení pro:

- 1) denní osvětlení - správné umístění stolů a monitorů, stínění okna žaluziemi
- 2) umělé osvětlení - pozor na odlesk na monitoru
- 3) zamezení oslunění

Statická zátěž - negativní důsledky dlouhodobého sezení u PC 1) vadné držení těla

- 2) přetíženost pohybového aparátu
- 3) tlak na meziobratlové ploténky

ŽIDLE - velmi důležitá

- otočná se stabilním podstavcem
- nastavitelná výška a hloubka sedací plochy
- zaoblená přední hrana sedadla

PRACOVNÍ STŮL - musí odpovídat tělesné výšce

Horní okraj **MONITORU** má být ve výšce očí, vzdálenost od oka asi na nataženou ruku.

KLÁVESNICE - posunovatelná po ploše se sklonem 15°. Klávesnice má být v takové výšce, aby paže v předloktí svírala pravý úhel.

Monitory vysílají RTG záření, které pohlcuje sklo obrazovky. Kvalitní sklo zachytí až 90% záření. Intenzita elektromagnetického pole je ve vzdálenosti 50 cm už nulová, měli bychom proto dodržovat tyto zásady:

- nepřibližovat hlavu k obrazovce nebo ukazovat na ni prstem, pokud není opatřena filtrem.
- nepohybovat se v těsné blízkosti bočních stěn monitoru či dokonce se o monitor opírat.



Počítačové viry a ochrana proti nim

Počítačový vir je malý program, který se šíří bez vědomí uživatele a je schopný vytvářet kopie. Tyto kopie nemusí být shodné s originálem, o to je horší vir rozpoznat. Připojují se například k souborům na disku, aby zabezpečily své spuštění.

Přenos virů mezi počítači

Viry se šíří v jednom počítači i mezi více počítači. K „infikaci“ virem může dojít prostřednictvím diskety, telefonní linky (při použití modemu), disku CD ROM atd.

Napadený počítač poznáme z pravidla na základě následujících projevů :

- snížení výkonu počítače
- zmenšování volného prostoru na disku – viry např. vytvářejí soubory nové
- zpomalení zavedení programu do paměti – vlivem působení viru, který právě provádí škodlivou činnost
- zmenšení paměti RAM – objevuje se hlášení o nedostatku paměti
- poruchy programů – nelze spustit program nebo není plně funkční
- různá hlášení na obrazovce

Důsledky šíření virů

- přímé škody
 - náklady na odstranění viru
 - náklady na kontrolu, opravu nebo obnovení dat
 - náklady na znovuvytvoření dat
 - ztráty vzniklé v průběhu výroby nebo prodeje
 - poškození zdraví v důsledku používání poškozeného programu
- náklady nepřímé
 - náklady na náku a provoz antifirového HW a SW
 - náklady na provádění opatření proti šíření virů

Ochrana před napadením viry

Ochranu můžeme rozdělit do dvou skupin – **softwarová a hardwarová**

SW ochrana

Jsou to především antivirové programy. Jejich základní funkcí je vyhledávání virů. Dále je to prevence před viry a odstranění virů. Ne vždy jde zjištěný virus odstranit, protože než se nainstaluje nejnovější verze antivirového programu, tak se do oběhu dostanou další typy virů.

HW ochrana

HW ochrana se uskutečňuje pomocí rozšiřující karty. Ta obsahuje paměť se speciálním softwarem.

Dodatek:

Nejúčinnější ochrana DAT se provádí tak, že tyto data nejsou ukládána na systémový disk. Viry mají z pravidla jeden nedostatek, což je výhodou pro uživatele, kteří mají data zabezpečena. Vir se sám o sobě nedovede přemístit na jiný disk, pokud ho tam sám neuloží OS. Proto je důležité data mít oddělena od systému.