

Ergonomske upute



OPREZ: Nepravilno ili dugo korištenje tipkovnice može uzrokovati ozljedu.



OPREZ: Gledanje u zaslon ili vanjski zaslon monitora dulje vrijeme može rezultirati umorom očiju.

Prijenosna računala nisu dizajnirana za stalan rad kao na uredskoj opremi. Ako se ovo prijenosno računalo koristi za stalan rad, preporučuje se da spojite vanjsku tipkovnicu.

Modeli PP05S i PP06S prijenosnih računala nisu dizajnirani za stalan rad kao na uredskoj opremi. Za dulje korištenje u uredu, preporučuje se da spojite vanjsku tipkovnicu.

Za udoban i učinkovit rad poštujte sljedeće ergonomske smjernice pri postavljanju i korištenju radne stanice računala:

- Stavite računalo ravno ispred sebe dok radite.
- Podesite nagib zaslona računala, postavke kontrasta i/ili svjetline te rasvjetu oko vas (poput stropne rasvjete, stolnih lampi te zavjesa ili zastora na prozorima) kako biste maksimalno smanjili odbljesak i blještanje na zaslonu.
- Kad s računalom koristite vanjski monitor, postavite monitor na udaljenost ugodnu za gledanje (obično 450 do 610 milimetara [18 do 24 inča] od oči). Provjerite je li zaslon monitora u razini oči ili malo niže kad sjedite ispred njega.
- Koristite stolac koji pruža dobru potporu za donja lepa.
- Podlaktice držite u vodoravnom položaju sa zglobovima u neutralnom, udobnom položaju dok koristite tipkovnicu, track stick ili vanjski miš.
- S tipkovnicom, touch padom ili track stickom uvijek koristite naslon za dlanove. Ostavite prostora za nasloniti ruke dok koristite vanjski miš.
- Neka vam nadlaktice stoje spuštene u prirodnom položaju.
- Neka vam stopala budu sasvim na podu.
- Kad sjedite, pazite da vam je težina nogu na stopalima, a ne na prednjem dijelu stolca. Podesite visinu stolca ili koristite naslon za noge, ako je potrebno, kako biste imalo pravilno držanje.
- Kombinirajte svoje aktivnosti. Pokušajte posao organizirati tako da ne morate tipkati dulje vrijeme bez prestanka. Kad prestanete tipkati, pokušajte obavljati stvari koje zahtijevaju obje ruke.

Više informacija o ergonomskim računalnim navikama potražite u BSR/HFES 100 standardu koji se može kupiti na web-stranici udruženja Društvo za ljudske faktore i ergonomiku (Human Factors and Ergonomics Society (HFES)) na www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 (samo engleski).

References (English only):

1. American National Standards Institute. *ANSI/HFES 100: American National Standards for Human Factors Engineering of Visual Display Terminal Workstations*. Santa Monica, CA: Human Factors Society, Inc., 1988.
2. Human Factors and Ergonomics Society. *BSR/HFES 100 Draft standard for trial use: Human Factors Engineering of Computer Workstations*. Santa Monica, CA: Human Factors and Ergonomics Society, 2002.
3. International Organization for Standardization (ISO). *ISO 9241 Ergonomics requirements for office work with visual display terminals (VDTs)*. Geneva, Switzerland: International Organization for Standardization, 1992.