

## Ergonomiske instruktioner



**ADVARSEL:** Forkert eller langvarig anvendelse af tastatur kan resultere i skader.



**ADVARSEL:** Skærmarbejde i længere tid kan resultere i overbelastning af øjnene.

Bærbare computere er ikke nødvendigvis designet til kontinuerlig brug som kontorudstyr. Hvis denne bærbare computer bruges til kontinuerligt brug, anbefales det, at du tilslutter et eksternt tastatur.

PP05S og PP06S bærbare computere er ikke beregnet til kontinuerligt brug som kontorudstyr. Hvis du skal bruge computeren i længere tid på et kontor, anbefales det at tilslutte et eksternt tastatur til computeren.

For komfort og effektivitet bør følgende ergonomiske retningslinjer overholdes, når du opstiller og anvender computer-arbejdsstationen:

- Sæt computeren direkte foran dig, når du arbejder.
- Justér vipningen af computerens display, dets kontrast- og/eller lysstyrkeindstillinger samt belysningen omkring dig (som f.eks. loftlys, bordlamper samt gardiner eller rullegardiner i nærliggende vinduer) for at formindske refleksionerne og lysskærene på displayet.
- Når der anvendes en ekstern skærm med computeren, skal skærmen placeres med en behagelig visningsafstand (som regel 45 til 61 cm fra øjnene). Sørg for, at skærmen er i øjenniveau eller lidt lavere, når du sidder foran skærmen.
- Brug en stol, som giver god rygstøtte.
- Hold underarmene vandret med håndleddene i en neutral, behagelig position når tastaturet, pegepladen, pegepinden eller en ekstern mus anvendes.
- Brug altid håndfladestøtten, når tastaturet, pegepladen eller pegepinden bruges. Lad der være plads nok til, at hænderne kan hvile, når en ekstern mus anvendes.
- Lad overarmene hænge naturligt langs kroppens sider.
- Sørg for, at fødderne hviler fladt på gulvet.
- Når du sidder ned, skal du sørge for, at benenes vægt er på fødderne og ikke på stolesædets forende. Justér stolens højde, eller brug om nødvendigt en fodstøtte for at få korrekt stilling.
- Variér arbejdsaktiviteterne. Forsøg at organisere arbejdet, så du ikke skal sidde og skrive i længere tid ad gangen. Udfør ting, hvor du skal bruge begge hænder, når du holder op med at skrive.

For mere information om ergonomiske computervaner, se BSR/HFES 100 standard, som kan købes på Human Factors and Ergonomics Society (HFES)'s website på [www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7](http://www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7) (Kun på engelsk).

*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.