

Ergonoomiajuhised

 **ETTEVAATUST!** Klaviatuuri ebaõige või pikaajaline kasutamine võib põhjustada traumasid.

 **ETTEVAATUST!** Kuvari või välise monitoriekraani pikaajaline vaatamine võib silmi pingutada.

Sülearvutid ei ole tingimata ette nähtud pidevaks kasutamiseks kontoriscadmetena. Kui seda sülearvutit kasutatakse pidevaks töötamiseks, siis on soovitatav ühendada väline klaviatuur.

Sülearvutid PP05S ja PP06S ei ole ette nähtud pidevaks kasutamiseks kontoriscadmetena. Pikaajaliseks kontoriskasutamiseks on soovitatav ühendada väline klaviatuur.

Mugavuse ja tõhususe tagamiseks järgige oma arvutitöökoha sisseseadmisel ja kasutamisel järgmisi ergonoomiasuuniseid.

- Paigutage arvuti töötamise ajal otse enda ette.
- Reguleerige arvutiekraani kallet, selle kontrastsuse ja/või heleduse seadeid ning valgust enda ümber (näiteks lae- või laualampe ning lähedal asuvate akende kardinaid või ruloosid), et vähendada ekraani peegeldusi ja läiget miinimumini.
- Kui kasutate koos arvutiga välist monitort, siis seadke see mugavale vaatekaugusele (tavaliselt 450 kuni 610 millimeetrit [18 kuni 24 tolli] silmadest eemal). Veenduge, et monitort ees istumise ajal on selle ekraan silmadega ühel tasandil või veidi madalamal.
- Kasutage tooli, mis toetab hästi selja alaosa.
- Kui kasutate klaviatuuri, puutepannceli, osutushooba või välist hiirt, hoidke käsivarred horisontaalselt nii, et randmed olksid mugavas neutraalses asendis.
- Klaviatuuri, puutepannceli või osutushooba puhul kasutage alati käetuge. Välise hiire kasutamisel jätke alati ruumi käte toetamiseks.
- Õlavarrad peavad vabalt külgedel rippuma.
- Jälgige, et jalad toetuksid kindlalt põrandale.
- Istumise ajal jälgige, et jalgade raskus langeks labajalgadele, mitte tooli esiosale. Vajaduse korral reguleerige õige asendi säilitamiseks tooli kõrgust või kasutage jalatuge.
- Varieerige oma töötoiminguid. Proovige korraldada töö nii, et teil poleks vaja pikka aega järjest teksti sisestada. Kui lõpetate teksti sisestamise, püüdke teha mõlemat kätt nõudvaid toiminguid.

Kui soovite lisateavet ergonoomiliste arvutikasutusharjumuste kohta, siis lugege standardit BSR/HFES 100, mille saab osta Inimtegurite ja Ergonoomika Ühingu (Human Factors and Ergonomics Society, HFES) veebisaidilt aadressil www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 (ainult inglise keeles).

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.