

Ergonómiai utasítások



VIGYÁZAT! A billentyűzet helytelen vagy hosszantartó használata sérüléshez vezethet.



VIGYÁZAT! A kijelző vagy a külső monitor hosszantartó figyelése a szem túlterhelését okozhatja.

A hordozható számítógépeket nem szükségszerűen folyamatos üzemelésre tervezték, mint az irodai berendezéseket. Ha a hordozható számítógépét folyamatos üzemben használja, javasoljuk, hogy csatlakoztasson hozzá külső billentyűzetet.

A PP05S és PP06S hordozható számítógépeket nem szükségszerűen folyamatos üzemelésre tervezték, mint az irodai berendezéseket. Irodai környezetben történő használata esetén külső billentyűzet használata ajánlott.

A kényelmes és a hatékony munkavégzés érdekében a számítógépes munkaállomás kialakítása előtt tekintse át az alábbi ergonómiai javaslatokat:

- Helyezze a számítógépet pontosan saját magával szemben, ahogy dolgozik.
- A számítógép képernyőjét döntse a kívánt helyzetbe, állítsa be a megfelelő kontrasztot és/vagy fényerőt, valamint a munkaállomás megvilágítását (fej feletti lámpák, asztali lámpa, a környező ablakokon függönyök, redőnyök, relaxák), így a legkisebbre csökkentheti a képernyőn a kedvezőtlen visszatükröződést, csillogást.
- Ha a számítógépéhez külső monitort csatlakoztat, akkor a monitort helyezze kényelmes nézéstávolságra (a szemtől általában 450-610 mm-re). Amikor szemben ül a monitorral, ellenőrizze, hogy a monitor szemmagasságban vagy egy kicsivel alatta van.
- Az alsó deréktáját jól megtámasztó széken üljön.
- Alkarjait lazán, kényelmesen, a csuklóval egy vonalban tartva használja a billentyűzetet, érintőpadot, track stick-et vagy külső egeret.
- A billentyűzethez, érintőpadhoz, track stickhez mindig használjon csuklótámaszt. Külső egér használatakor mindig hagyjon szabad helyet, ahol a keze megpihenhet.
- Hagyja a felkarjait szabadon lógni a teste mellett.
- A lábfejei vízszintesen támaszkodjanak a padlóra.
- Ülés közben a lábak a lábfejekre nehezkedjenek, ne a szék ülőlapjának eleje tartsa a lábak súlyát. A megfelelő testhelyezethez állítsa be a szék magasságát, vagy szükség esetén használjon lábtartót.
- Munkavégzés közben végezzen többféle tevékenységet. Próbálja úgy szervezni a munkáját, hogy ne kelljen hosszú ideig a billentyűzeten gépelni. Ha befejezte a gépelést, próbáljon olyan dolgot végezni, amelyhez mindkét kézre szükség van.

A számítógépes munkavégzéssel kapcsolatos ergonómikus szokásokkal kapcsolatban olvassa el a BSR/HFES 100 szabványt.

Megrendelhető a Human Factors and Ergonomics Society (HFES – Emberi tényezők és ergonómikus társadalom) webhelyén:

www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 (Csak angolul).

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.