

## Instrucțiuni ergonomice



**ATENȚIE:** Utilizarea necorespunzătoare sau pe perioade prelungite a tastaturii poate provoca leziuni.



**ATENȚIE:** Utilizarea pe perioade îndelungate a afișajului sau ecranului monitorului poate determina suprasolicitarea ochilor.

Calculatoarele portabile nu sunt în mod necesar proiectate în vederea utilizării permanente ca echipament de birou. În cazul în care acest calculator portabil este utilizat pe perioade îndelungate, este recomandată conectarea unei tastaturi externe.

Calculatoarele portabile PP05S și PP06S nu sunt proiectate în vederea utilizării permanente ca echipament de birou. În cazul utilizării ca echipament de birou pe perioade îndelungate, este recomandată conectarea unei tastaturi externe.

Pentru mai mult confort și eficiență, urmați recomandările ergonomice de mai jos atunci când instalați și utilizați un calculator:

- Amplasați calculatorul în așa fel încât monitorul și tastatura să se afle în fața dumneavoastră atunci când lucrați.
- Reglați atât gradul de înclinare, contrastul și luminozitatea monitorului, cât și lumina ambientă (lămpile de plafon sau de birou, draperiile sau jaluzelele ferestrelor din apropiere) pentru a reduce la minimum reflexia obiectelor și a surselor de lumină în ecranul monitorului.
- Atunci când conectați un monitor extern la calculatorul dumneavoastră portabil, amplasați monitorul la o distanță confortabilă pentru ochi (în general, la 450 - 610 mm [18 - 24 țoli] distanță de ochii dumneavoastră). Asigurați-vă că ecranul monitorului se află la nivelul ochilor sau puțin mai jos atunci când sunteți așezat în fața acestuia.
- Utilizați un scaun care vă oferă un suport lombar adecvat.
- Atunci când utilizați tastatura, touch pad-ul, track stick-ul sau mouse-ul extern, mențineți antebrațele în poziție orizontală, cu încheieturile într-o poziție neutră, confortabilă.
- Mențineți întotdeauna palmele pe zona de sprijin destinată acestora atunci când utilizați tastatura, touch pad-ul sau track stick-ul. Atunci când utilizați un mouse extern, asigurați-vă întotdeauna că dispuneți de suficient spațiu pentru a vă odihni mâna.
- Lăsați brațele să atârne natural pe lângă corp.
- Asigurați-vă că picioarele dumneavoastră se sprijină pe podea pe toată suprafața tălpilor.
- Atunci când vă așezați, asigurați-vă că greutatea picioarelor dumneavoastră se sprijină pe tălpi, nu pe marginea anterioară a scaunului. Reglați înălțimea scaunului și utilizați, dacă este necesar, un suport pentru picioare pentru a menține o poziție corectă.
- Efectuați activități cât mai variate. Încercați să vă organizați munca în așa fel încât să nu fie necesar să tastați perioade îndelungate de timp. Atunci când încetați utilizarea tastaturii, încercați să efectuați activități care solicită ambele mâini.

Pentru mai multe informații asupra utilizării ergonomice a calculatorului, consultați standardul BSR/HFES 100, care poate fi achiziționat pe site-ul web al organizației Human Factors and Ergonomics Society (HFES), la adresa [www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7](http://www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7) (numai în limba engleză).

*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.