

## Navodila za ergonomično uporabo



**OPOZORILO:** Nepravilna ali dolgotrajna uporaba tipkovnice lahko povzroči poškodbe.



**OPOZORILO:** Prav tako lahko dolgotrajna uporaba računalnikovega zaslona ali zunanjega monitorja obremeni oči.

Prenosni računalniki niso nujno namenjeni neprekinjeni uporabi v pisarniške namene. Če je ta računalnik neprestano v uporabi, priporočamo priklop dodatne zunanje tipkovnice.

Prenosna računalnika PP05S in PP06S nista namenjena neprekinjeni uporabi v pisarniške namene. Dell priporoča, da za takšno uporabo nanj priključite zunanjo tipkovnico.

Za večje udobje in učinkovitost pri delu z računalnikom upoštevajte te ergonomске nasvete za namestitve in delo z računalnikom:

- Med delom naj bo računalnik postavljen neposredno pred vas.
- Prilagodite nagib računalniškega zaslona, njegov kontrast in/ali nastavitve svetlosti ter svetlobo okoli vas (npr. luči, namizne svetilke in zavese oziroma žaluzije na bližnjih oknih), da bi čimbolj zmanjšali odseve in bleščanje zaslona.
- Med uporabo zunanjega monitorja z računalnikom le-tega postavite na udobno razdaljo za oči (ponavadi 450 do 610 milimetrov [18 do 24 palcev] od oči). Ko sedite pred monitorjem, poskrbite, da bo njegov zaslon v višini oči ali celo rahlo nižje.
- Sedite na stolu, ki zagotavlja dobro podporo spodnjega dela hrbta.
- Med uporabo tipkovnice, sledilne ploščice, smerne ročice ali zunanje miške naj bodo podlakti vzporedne z zapestjem v naravnem, udobnem položaju.
- S tipkovnico, sledilno ploščico ali smerno ročico vedno uporabljajte naslon za dlani. Med uporabo zunanje miške si pustite prostor za počitek rok.
- Zgornji del rok naj ohlapno visi ob telesu.
- Noge imejte plosko na tleh.
- Pri sedenju poskrbite, da bo teža vaših nog na stopalih in ne na sprednjem delu sedeža. Za vzdrževanje pravilne drže po potrebi prilagodite višino stola ali uporabite podporo za stopala.
- Delo si organizirajte tako, da bo raznoliko. Skušajte se izogniti dolgotrajnemu tipkanju. Ko nehate tipkati, počnite stvari, ki zahtevajo obe roki.

Za več informacij o ergonomični uporabi računalnika si oglejte standard BSR/HFES 100, ki ga je mogoče kupiti na spletni strani društva Human Factors and Ergonomics Society (HFES) (Društvo za človeške dejavnike in ergonomijo) na naslovu [www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7](http://www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7) (samo v angleščini).

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.