

Instruktioner om ergonomi



! VARNING! Felaktig användning av tangentbordet eller långvarigt bruk kan vålla skador.



! VARNING! Att titta på skärmen eller en extern bildskärm under långa perioder kan vara ansträngande för ögonen.

Bärbara datorer är inte nödvändigtvis avsedda att användas kontinuerligt som stationära datorer. Om den här bärbara datorn används kontinuerligt, rekommenderar vi att du ansluter ett externt tangentbord.

De bärbara datorerna PP05S och PP06S är inte avsedda att användas kontinuerligt som kontorsdatorer. Vi rekommenderar att du ansluter ett externt tangentbord om du tänker använda datorn som kontorsdator.

Av bekvämlighets- och effektivitetsskäl bör du följa de ergonomiska riktlinjerna nedan när du installerar och använder datorn:

- Placera datorn rakt framför dig när du arbetar.
- Justera lutningen på datorns bildskärm, dess kontrast och/eller ljusstyrka samt ljussättningen omkring dig (t ex taklampor, skrivbordslampor och gardiner eller persienner) för att minimera reflektioner i bildskärmen.
- När du använder en extern bildskärm ska den placeras på lagom avstånd (vanligtvis 450 till 610 millimeter från ögonen). Se till att bildskärmen är i eller strax under ögonhöjd när du sitter rakt framför den.
- Använd en stol som ger bra stöd för rygglutet.
- Håll underarmarna vågrätt och handlederna i en neutral, bekväm ställning medan du använder tangentbordet, styrplattan, styrspeaken eller en extern mus.
- Använd alltid handstödet med tangentbordet, styrplattan och styrspeaken. Lämna lite utrymme så att du kan vila handen om du använder en extern mus.
- Överarmarna ska kunna hänga avslappnat längs sidorna.
- Låt fötterna vila plant mot golvet.
- Se till att vikten från benen hamnar på fötterna och inte vid stolens framkant. Justera stolens höjd eller använd ett fotstöd för att få lämplig hållning.
- Variera dina arbetsuppgifter. Försök att lägga upp ditt arbete så att du inte behöver skriva under långa perioder. När du slutar skriva ska du försöka göra saker där du använder båda händerna.

Mer information om datorer och ergonomi finns i standarden BSR/HFES 100, som du kan köpa på organisationen Human Factors and Ergonomics Society (HFES) webbplats på adressen www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 (bara på engelska).

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.