

Ergonomske upute

⚠ OPREZ: Nepravilno ili dugo korištenje tipkovnice može uzrokovati ozljedu.

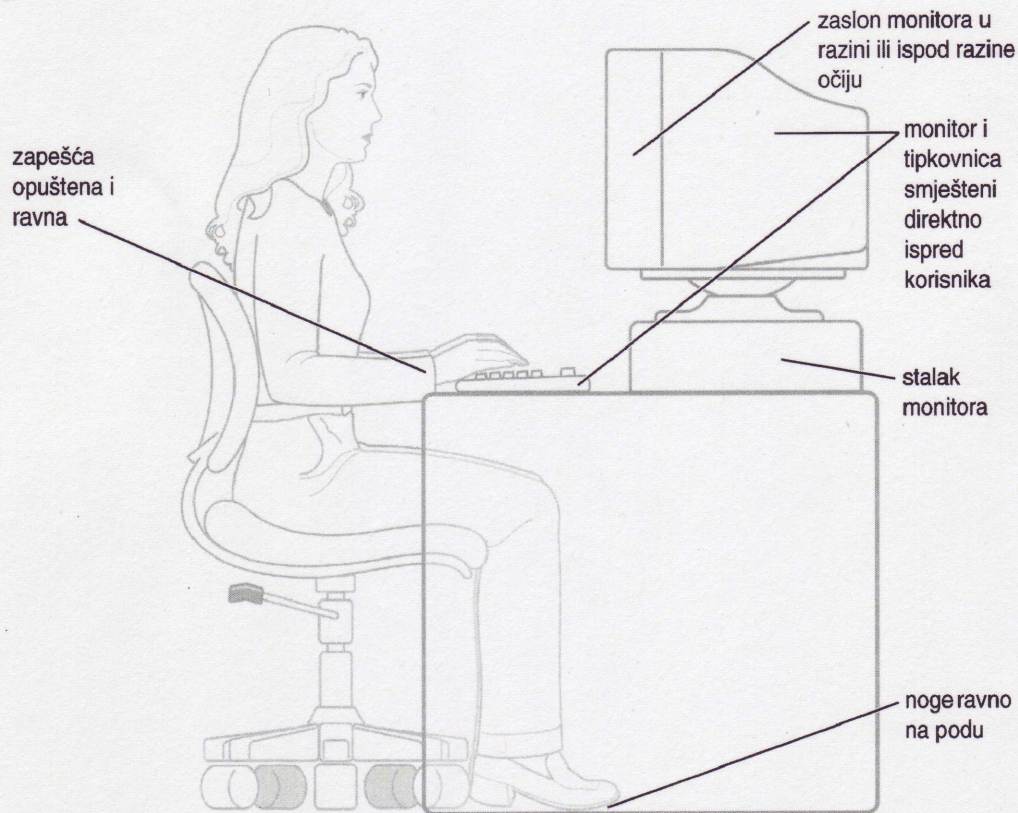
⚠ OPREZ: Gledanje zaslona monitora dulje vrijeme može izazvati umor oeiiju.

Za udoban i ueinkovit rad poštuajte sljedeae ergonomske smjernice pri postavljanju i korištenju radne stanice raeunala:

- Postavite raeunalo tako da monitor i tipkovnica tijekom rada budu ravno ispred vas. Dostupne su posebne police koje ae vam pomoi da ispravno postavite tipkovnicu.
- Postavite monitor na ugodnu udaljenost za gledanje (obiieno 450 do 610 mm [18 do 24 in] od oeiiju). Provjerite je li zaslon monitora u razini oeiiju ili malo niže kad sjedite ispred njega.
- Podesite nagib monitora, postavke kontrasta i svjetline i okolnu rasvjetu (poput svjetiljki iznad glave, stolnih svjetiljki i zastora ili roleta na okolnim prozorima) kako biste smanjili odsjaj i svjetlucanje na zaslonu monitora.
- Koristite stolac koji pruža dobru potporu za donji dio leđa.
- Držite podlaktice u vodoravnom položaju sa zapešćima u neutralnom, ugodnom položaju dok radite s tipkovnicom ili mišem.
- Uvijek ostavite prostora za naslanjanje ruku tijekom korištenja tipkovnice ili miša.
- Neka vam nadlaktice stoje spuštene u prirodnom položaju.
- Neka vam stopala budu sasvim na podu.
- Kad sjedite, pazite da vam težina nogu bude na stopalima, a ne na prednjem dijelu stolca. Podesite visinu stolca ili koristite naslon za noge, ako je potrebno, kako biste imalo pravilno držanje.
- Kombinirajte svoje aktivnosti. Pokušajte posao organizirati tako da ne morate tipkati dulje vrijeme bez prestanka. Kad prestanete tipkati, pokušajte obavljati stvari koje zahtijevaju obje ruke.
- Držite prostor ispod stola čistim i slobodnim od kabela koji bi mogli ometati ugodno sjedenje ili predstavljati opasnost od spoticanja.

Više informacija o ergonomskim računalnim navikama potražite u BSR/HFES 100 standardu koji se može kupiti na web-stranici udruženja Human Factors and Ergonomics Society (HFES) na www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 (samo engleski).

Exemplu:



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.