

인체 공학적 지침

⚠ 주의 : 키보드를 올리르지 않은 자세로 장시간 사용하면 인체에 해로울 수 있습니다.

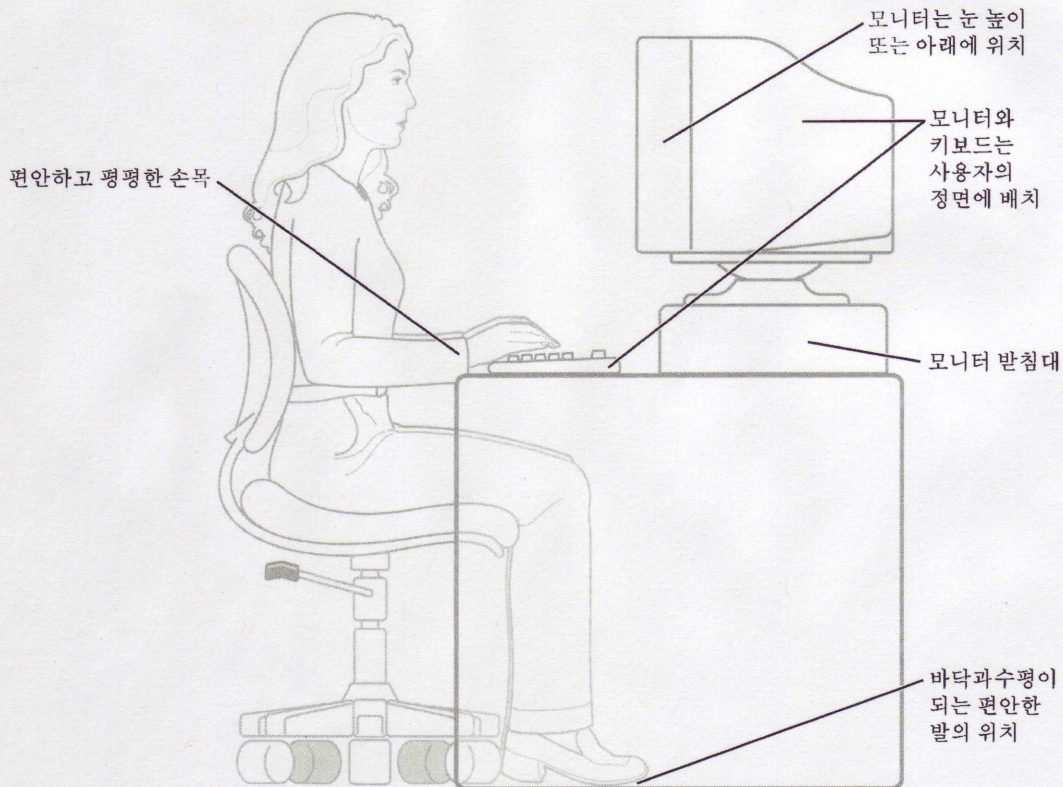
⚠ 주의 : 모니터 화면을 장시간 보면 눈이 피로해질 수 있습니다.

워크스테이션 컴퓨터 설정 및 사용시 다음의 인간공학적 지침을 준수하면 매우 편안하고 효율적으로 사용할 수 있습니다.

- 작업할 때 모니터와 키보드가 정면에 오도록 컴퓨터를 배치하십시오. 올바른 자세로 키보드를 사용하도록 도와주는 특수 받침대를 별도로 구입하여 사용할 수도 있습니다.
- 모니터는 보기 편안한 거리에 두십시오 (보통 눈에서 450~610mm [18~24인치] 정도). 모니터는 모니터 정면에 앉았을 때 눈높이보다 조금 낮은 위치에 오도록 두십시오.
- 모니터의 각도, 대비, 밝기를 조절하고, 주변 빛 (실내등, 탁상등, 커튼, 블라인드 등)의 화면 반사를 최소화하여 사용하십시오.
- 시스템 케이스 특성때문에, DCTA 모델을 사용자의 기본 가시 위치에 두어서는 않습니다.
- 편안한 등받이가 있는 의자를 사용하십시오.
- 키보드나 마우스를 팔이 손목과 평행이 되는 편안한 위치에 두고 사용하십시오.
- 키보드나 마우스를 사용할 때 항상 손을 놓을 수 있는 공간을 남겨 두십시오.
- 양팔을 자연스럽게 옆에 올려 놓으십시오.
- 사용자의 발이 바닥과 수평을 이루고 편안한 위치에 놓이는지 확인하십시오.
- 앉을 때는 의자 앞부분에 다리 무게를 두지 말고 발에 두십시오. 의자 높이를 조절하거나 필요하면 발판을 두어 적절한 자세를 유지하십시오.
- 작업 시간을 조절하십시오. 장시간 동안 계속 타이핑 작업을 하지 않도록 작업 시간을 조정하십시오. 타이핑을 멈추면 두 손을 사용할 수 있는 작업을 하십시오.
- 편안히 앉을 수 없게 하거나 걸려 넘어질 수 있는 책상 밑의 방해물 및 케이블 또는 전원 코드를 정리하십시오.

인체 공학적 컴퓨터 사용 습관에 대한 자세한 내용은 HFES(Human Factors and Ergonomics Society) 웹사이트 (www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7) 에서 구입 가능한 BSR/HFES 100 표준을 참조하십시오 (영어에 한함).

예 :



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.