

Struzzjonijiet Ergonomiċi



ATTENZJONI: Użu hażin jew użu fit-tul tal-kijbord jista' jirriżulta f'korriment.

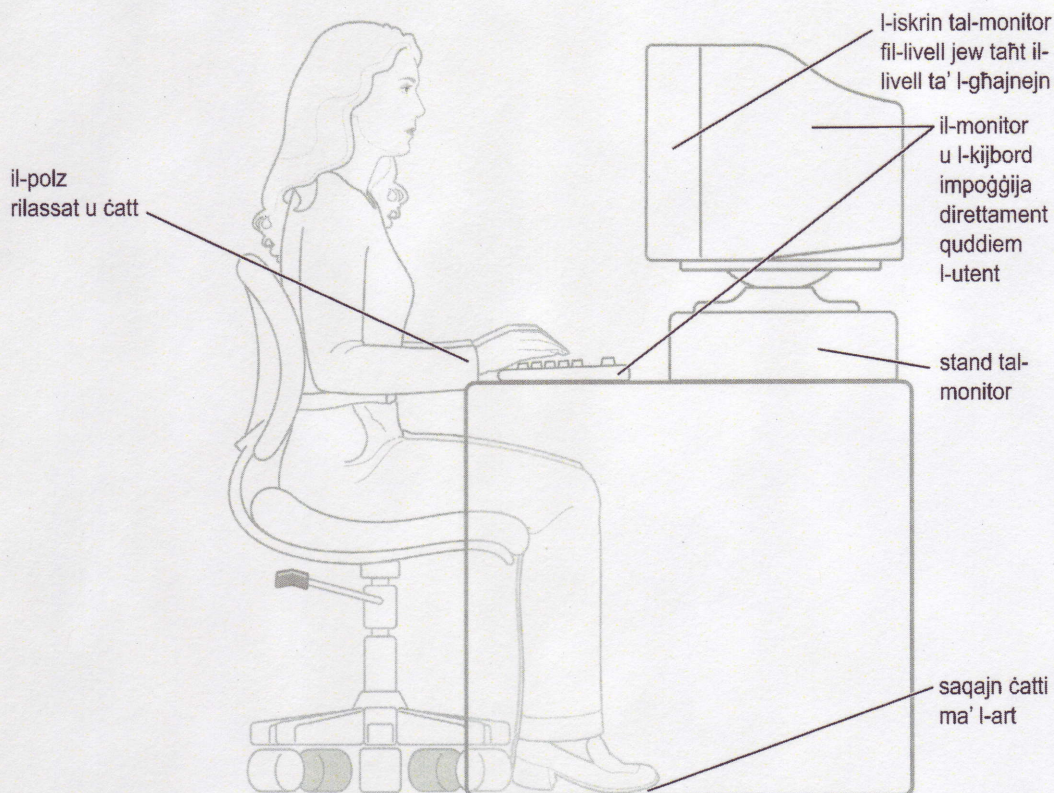


ATTENZJONI: Li thares lejn l-iskrin għal żmien twil jista' jirriżulta fi sforz fuq l-għajnejn.

Għal konfort u effiċjenza, osserva dawn il-linji gwida ergonomiċi li ġejjin meta tkun qed tissettja u tuża l-workstation tal-kompjuter tiegħek:

- Poġġi l-kompjuter tiegħek b'tali mod li l-monitor u l-kijbord ikunu direttament quddiemek meta tkun taħdem. Xkaffi speċjali huma disponibbli b'mod kummerċjali biex jgħinuk tpoġġi b'mod korrett il-kijbord tiegħek.
- Issettja l-monitor f'distanza komda (normalment 450 sa 610 millimetri [18 sa 24 pulzier] 'il bogħod minn għajnejk). Aċċerta ruhek li l-iskrin tal-monitor ikun fil-livell t'għajnejk jew f'itkar 'l isfel meta tkun qiegħed bilqiegħda quddiem il-monitor.
- Aġġusta l-angolu ta' kif inhu immejjel il-monitor, is-settings tal-kuntrast u tad-dija, u d-dawl ta' madwarek (bħal dawl fis-saqaf, lampi fuq id-desk, u l-purtieri u l-blinds tat-twieqi fil-qrib) biex timminimizza r-riflessjonijiet u l-lehh fuq l-iskrin tal-monitor.
- Uża siġġu li jipprovi support tajjeb lin-naħa t'isfel tad-dahar.
- Żomm id-dirghajn b'mod orizzontali mal-polz f'pozzijoni newtrali u komda meta tkun qed tuża l-kijbord jew il-mouse.
- Dejjem halli spazju biex isserrah idejk meta tkun qed tuża l-kijbord jew il-mouse.
- Halli l-parti ta' fuq ta' dirghajk tiddendel b'mod naturali fejn ġenbejk.
- Aċċeta ruhek li saqajk jkunu ċatti ma' l-art.
- Meta tkun bilqiegħda, żgura li l-piż ta' riġlejk ikun fuq saqajk u mhux fuq in-naħa ta' quddiem tas-sedil tas-siġġu tiegħek. Aġġusta l-gholi tas-siġġu tiegħek jew uża footrest, jekk meħtieġ, biex iżzomm il-qagħda tiegħek kif support.
- Varja l-attivitajiet tax-xogħol tiegħek. Ipprova organizza x-xogħol tiegħek b'tali mod li ma' jkollokx bżonn tittajpja għal perjodi twal ta' żmien. Meta tieqaf tittajpja, ipprova għamel aghmel affarijiet li fihom ikollok tuża idejk it-tnejn.
- Żomm iż-zona ta' taht id-desk tiegħek hielsa minn ostruzzjonijiet, kejbils u wajers li jistghu jinterferixxu mal-mod kif toqgħod bilqiegħda, jew li johlqu periklu li tista' titfixkel fihom.

Għal aktar tagħrif dwar kif tuża l-kompjuter b'mod ergonomiku, ara l-istandard BSR/HFES 100, li jista' jinxjara minn fuq is-sit ta' l-Internet tal-Human Factors and Ergonomics Society (HFES) fuq www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7
Eżempju:



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.