

Инструкции по эргономике

! **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.** Неправильная или продолжительная работа с клавиатурой может привести к заболеванию.

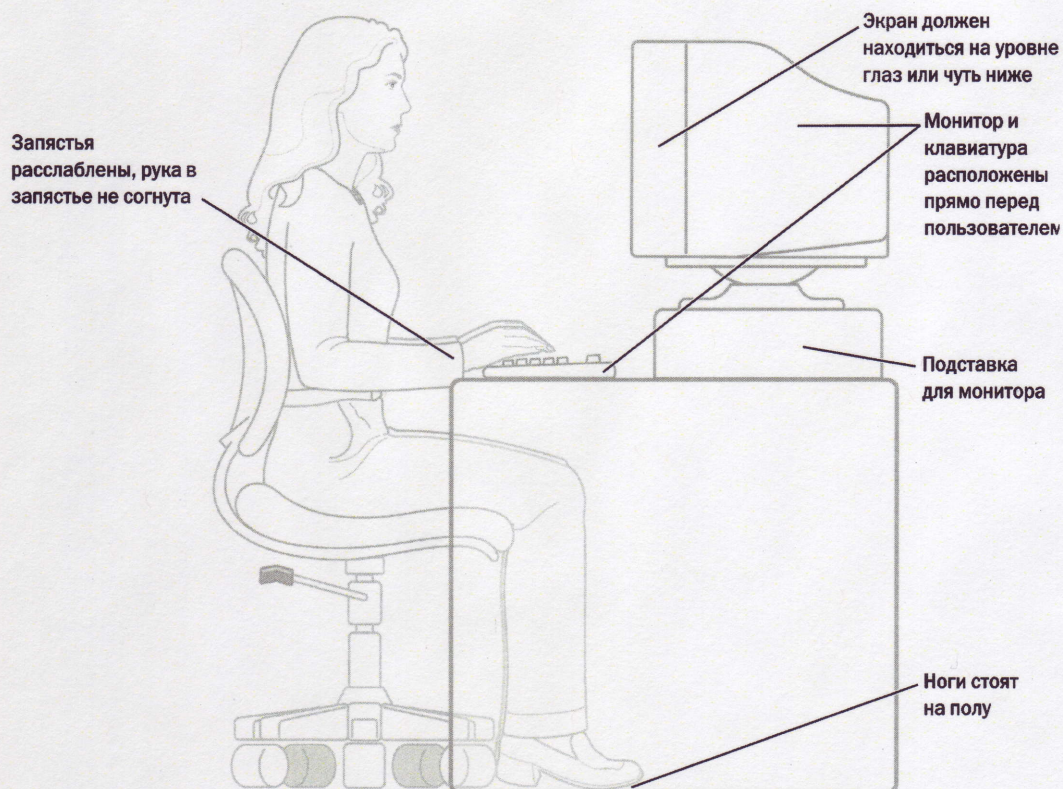
! **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.** Работа с монитором в течение долгого времени может вызвать усталость глаз.

Чтобы работа была более комфортной и эффективной, следуйте нижеприведенным указаниям по эргономике во время установки и работы на компьютере.

- Располагайте свою систему таким образом, чтобы при работе монитор и клавиатура располагались прямо перед вами. Правильно расположить клавиатуру можно с помощью специальных полок, имеющих их в продаже.
- Монитор должен находиться на расстоянии, удобном для глаз (обычно 450-610 мм, или 18-24 дюйма). Когда вы сидите перед монитором, его экран должен находиться на уровне глаз или чуть ниже.
- Отрегулируйте наклон монитора, яркость и контрастность изображения и освещение в рабочей области (с помощью настольных ламп, ламп бра, занавесок и штор на окнах), чтобы снизить до минимума отражение и блики на экране монитора.
- Модель DTCA не следует располагать в основном поле зрения пользователя вследствие особенностей корпуса системы.
- Используйте стул со спинкой, обеспечивающий хорошую опору для нижней части спины.
- При работе на клавиатуре или с помощью мыши держите предплечья в горизонтальном положении на одном уровне с кистями в ненапряженном удобном положении.
- При работе на клавиатуре или с помощью мыши оставляйте достаточно места, куда можно положить руки.
- Плечи должны располагаться свободно и естественно.
- Ноги должны ровно стоять на полу.
- При посадке вес тела должен быть направлен на ноги, а не на переднюю часть сиденья. Чтобы обеспечить удобное для работы положение, отрегулируйте высоту стула или воспользуйтесь подставкой под ноги.
- Меняйте виды деятельности. По возможности организуйте работу так, чтобы вам не приходилось печатать подолгу. Во время перерывов в работе с клавиатурой старайтесь заниматься делами, требующими работы обеих рук.
- Под столом не должно быть никаких препятствий или сигнальных кабелей и кабелей питания, которые могут мешать удобной посадке или мешать проходу.

Дополнительную информацию о навыках эргономичной работы на компьютере см. в стандарте BSR/HFES 100, который можно приобрести на веб-узле организации Human Factors and Ergonomics Society (Общество по исследованию человеческих факторов и принципов эргономики) (HFES) по адресу www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 (только на английском языке).

Пример.



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.