

Navodila za ergonomično uporabo

⚠ OPOZORILO: Nepravilna ali dolgotrajna uporaba tipkovnice lahko povzroči poškodbe.

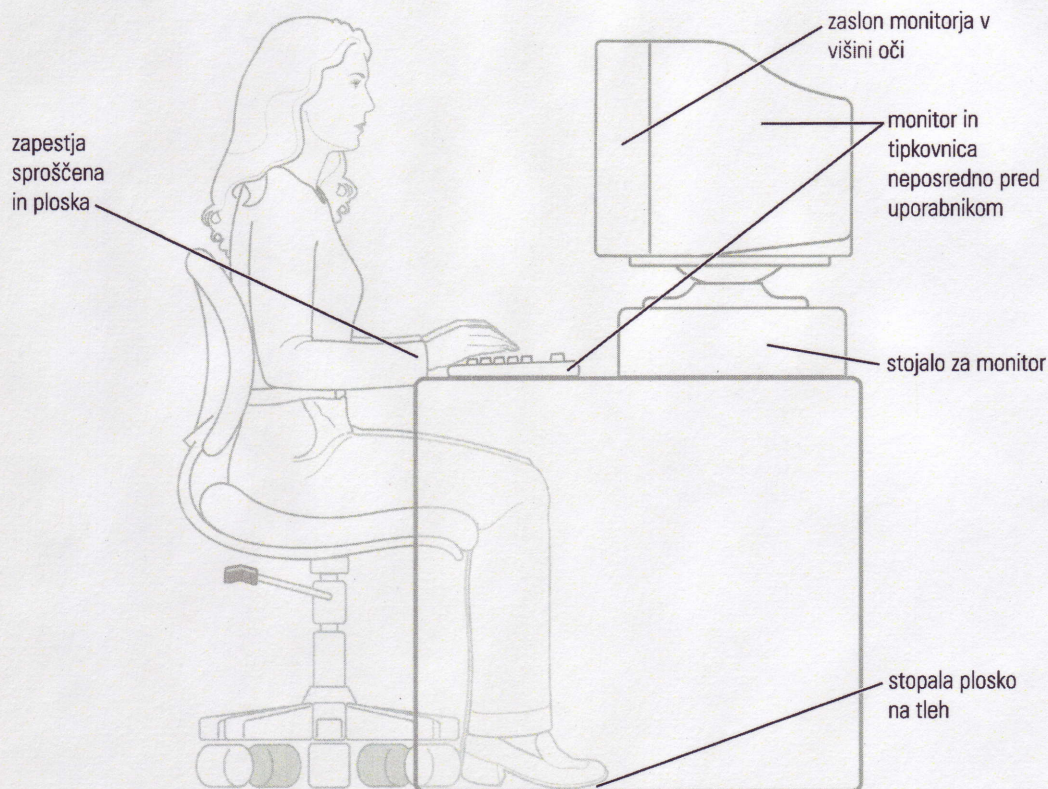
⚠ OPOZORILO: Prav tako lahko dolgotrajna uporaba zaslona monitorja obremeni oči.

Za večje udobje in učinkovitost pri delu z računalnikom upoštevajte te ergonomske nasvete za namestitev in delo z računalnikom:

- Pri delu postavite računalnik tako, da bosta tipkovnica in zaslon neposredno pred vami. Za to so na voljo posebni predali oziroma police.
- Monitor postavite na ustrežno udobno razdaljo (običajno od 450 do 610 mm) od oči. Ko sedite pred monitorjem, poskrbite, da bo njegov zaslon v višini oči ali celo rahlo nižje.
- Nastavite naklon zaslona, njegov kontrast in/ali svetlost ter osvetlitev prostora, v katerem ste, (na primer stropne in namizne luči ter zavese in žaluzije na bližnjih oknih), tako da bo na zaslonu čim manj odsevov.
- Zaradi njegovih karakteristik naj model DCTA ne bo postavljen v primarno vidno polje uporabnika.
- Sedite na stolu, ki zagotavlja dobro podporo spodnjega dela hrbta.
- Pri uporabi tipkovnice ali miške imejte podlakti v isti ravni kot zapestja, v nevtralnem, udobnem položaju.
- Pri uporabi miške in tipkovnice vedno imejte dovolj prostora za roke.
- Zgomj del rok naj ohlapno visi ob telesu.
- Noge imejte plosko na tleh.
- Pri sedenju poskrbite, da bo teža vaših nog na stopalih in ne na sprednjem delu sedeža. Za vzdrževanje pravilne drže po potrebi prilagodite višino stola ali uporabite podporo za stopala.
- Delo si organizirajte tako, da bo raznoliko. Skušajte se izogniti dolgotrajnemu tipkanju. Ko nehate tipkati, počnite stvari, ki zahtevajo obe roki.
- Pod mizo ne imejte kablov in drugih motečih predmetov, ki lahko preprečijo udobno sedenje.

Za več informacij o ergonomični uporabi računalnika si ogledajte standard BSR/HFES 100, ki ga je mogoče kupiti na spletni strani zveze Human Factors and Ergonomics Society (HFES) (Društvo za človeške dejavnike in ergonomijo) na naslovu www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 (samo v angleščini).

Primer:



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.