

Istruzioni ergonomiche



ATTENZIONE: L'uso prolungato o improprio della tastiera può comportare lesioni.



ATTENZIONE: Osservare lo schermo o il monitor esterno per periodi prolungati può causare disturbi alla vista.

I computer portatili non sono necessariamente progettati per un funzionamento continuo come le apparecchiature da ufficio. Se questo computer portatile viene utilizzato per il funzionamento continuo, si consiglia di collegare una tastiera esterna.

I computer portatili PP05S e PP06S non sono progettati per il funzionamento continuo come le apparecchiature per ufficio. Se si desidera utilizzarlo in ufficio, è consigliabile collegare un monitor e una tastiera esterni.

Per migliorare il comfort e l'efficienza, osservare le seguenti istruzioni ergonomiche durante l'installazione e l'uso del computer stazione di lavoro.

- Posizionare il computer direttamente di fronte a sé.
- Regolare l'inclinazione dello schermo del computer, le impostazioni di contrasto e/o luminosità, quindi l'illuminazione intorno ad esso (come le luci della lavagna luminosa, le lampade da scrivania e le tende o veneziane nelle finestre vicine) per minimizzare i riflessi ed i bagliori sullo schermo.
- Quando si usa un monitor esterno collegato al computer, posizionare il monitor a una distanza che ne consenta una lettura senza sforzo (normalmente da 45 a 61 centimetri dagli occhi). Quando si è seduti di fronte al monitor accertarsi che lo schermo del monitor sia allo stesso livello degli occhi o leggermente più in basso.
- Usare una sedia che supporti in maniera adeguata la parte inferiore della schiena.
- Mentre si usa la tastiera, il touchpad, il track stick o il mouse esterno, mantenere gli avambracci in posizione orizzontale e i polsi in posizione rilassata e confortevole.
- Mentre si usa la tastiera, il touchpad o il track stick, usare sempre il palm rest. Se si usa un mouse esterno, lasciare sufficiente spazio per appoggiare le mani.
- Lasciare la parte superiore delle braccia rilassata lungo i fianchi.
- Assicurarsi che i piedi siano appoggiati al pavimento.
- Mentre si è seduti, accertarsi che il peso delle gambe sia appoggiato sui piedi e non sulla parte anteriore della sedia. Regolare l'altezza della sedia o utilizzare un poggiapiedi, se necessario, per mantenere una postura corretta.
- Variare le attività di lavoro. Organizzare il lavoro in modo da evitare l'uso della tastiera per periodi prolungati. Quando non si usa la tastiera per digitare, eseguire attività che richiedano l'uso di entrambe le mani.

Per maggiori informazioni sulle abitudini ergonomiche nell'uso del computer, consultare lo standard BSR/HFES 100 che può essere acquistato sul sito Web di Human Factors and Ergonomics Society (HFES) all'indirizzo www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 (solo in inglese).

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.