

## Инструкции по эргономике



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



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ.** Длительная работа за дисплеем или внешним монитором может вызвать переутомление глаз.

Переносные компьютеры не всегда предназначены для длительного использования в качестве офисного оборудования. Если этот переносной компьютер используется в течение длительного времени, рекомендуется подключить внешнюю клавиатуру.

Переносные компьютеры PP05S и PP06S не предназначены для длительного использования в качестве офисного оборудования. При работе в офисе лучше использовать внешнюю клавиатуру.

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

- Во время работы компьютер должен находиться прямо перед вами.
- Чтобы максимально уменьшить отражение и блики на дисплее, отрегулируйте его наклон, контрастность и яркость, а также внешнее освещение (верхний свет, настольные лампы, шторы или жалюзи на ближайших окнах).
- Если используется внешний монитор, он должен находиться на расстоянии, удобном для глаз (обычно от 450 до 610 мм). Когда вы сидите перед монитором, его экран должен находиться на уровне глаз или чуть ниже.
- Используйте стул со спинкой, обеспечивающей хорошую опору для нижней части спины.
- При работе с клавиатурой, сенсорной панелью, микроджойстиком или внешней мышью держите предплечья горизонтально, а запястья в удобном свободном положении.
- При работе с клавиатурой, сенсорной панелью или микроджойстиком всегда пользуйтесь подставкой для рук. Если вы пользуетесь внешней мышью, оставьте на столе место, чтобы руки лежали удобно.
- 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.

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](http://www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7) (только на английском языке).

*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.