

## Ergonomi Yönergeleri



**UYARI:** Ergonomik olmayan veya çok uzun süre klavye kullanımı rahatsızlığa yol açabilir.



**UYARI:** Uzun süre LCD ekran veya monitör ekranına bakmak göz bozukluklarına yol açabilir.

Taşınabilir bilgisayarlar ofis malzemesi gibi sürekli kullanım için zorunlu olarak tasarlanmamışlardır. Bu taşınabilir bilgisayar sürekli kullanım amaçlıysa, harici bir klavye takmanız önerilir.

PP05S ve PP06S taşınabilir bilgisayarlar ofis malzemesi olarak sürekli kullanım için tasarlanmamıştır. Ofis içerisinde uzun süreli kullanım için harici klavye takmanız önerilir.

Rahat ve etkin çalışma için, bilgisayar çalışma ortamınızı oluştururken aşağıdaki ergonomi kurallarına uyun:

- Bilgisayarınızı çalıştığınız sürece doğrudan karşınıza koyun.
- Bilgisayar ekranının eğimini ayarlayın, parlaklık ve/veya kontrast ayarlarını yapın, çevrenizdeki ışığı ayarlayın (masaüstü çalışma lambaları, masaüstü lambaları ve yakın pencerelerdeki perdeler veya storlar gibi) bu şekilde ekrandaki yansıma ve parlamaları en aza indirmiş olursunuz.
- Bilgisayarınızla birlikte harici bir monitör kullanırken, monitörü rahat görüş mesafesine koyun (genellikle gözlerinizden 450 - 610 milimetre [18 - 24 inç] uzağa). Monitörün önünde oturduğunuzda, monitör ekranının göz seviyesi veya biraz altında olmasını sağlayın.
- Sırt desteği iyi olan bir sandalye kullanılmalıdır.
- Klavyeyi kullanırken, ön kollarınızı yatay durumda ve klavye, dokunmatik yüzey, izleme çubuğu ve harici fare kullanırken bileklerinizi doğal, rahat bir pozisyonda tutun.
- Klavye, dokunmatik yüzey veya izleme çubuğuyla birlikte mutlaka bir avuç içi dayanağı kullanın. Harici fare kullanırken ellerinizi dinlendireceğiniz kadar bir alan bırakın.
- Kollarınızın üst kısımları doğal bir şekilde yanlarınızda olsun.
- Ayaklarınızı yerde düz duracak şekilde yerleştirin.
- Otururken ağırlığınız ayaklarınızda olsun, sandalyenizin ön kısmında değil. Uygun konumu elde etmek için gerekiyorsa sandalyenizin yüksekliğini ayarlayın veya ayak desteği kullanın.
- İş aktivitelerinizde değişiklikler yapın. İşinizi organize etmeye çalışın, böylelikle uzun saatler boyunca yazmanız gerekmez. Yazmaya ara verdiğinizde her iki elinizi kullandığınız işler yapmaya çalışın.

Ergonomik bilgisayar kullanımı alışkanlıklarıyla ilgili daha fazla bilgi için, [www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7](http://www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7) adresindeki Human Factors and Ergonomics Society (HFES) web sitesinden (Sadece İngilizce) satın alabileceğiniz BSR/HFES 100 standartına bakın.

*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.