

Ergonoomiajuhised



ETTEVAATUST! Klaviatuuri ebaõige või pikaajaline kasutamine võib põhjustada traumasid.



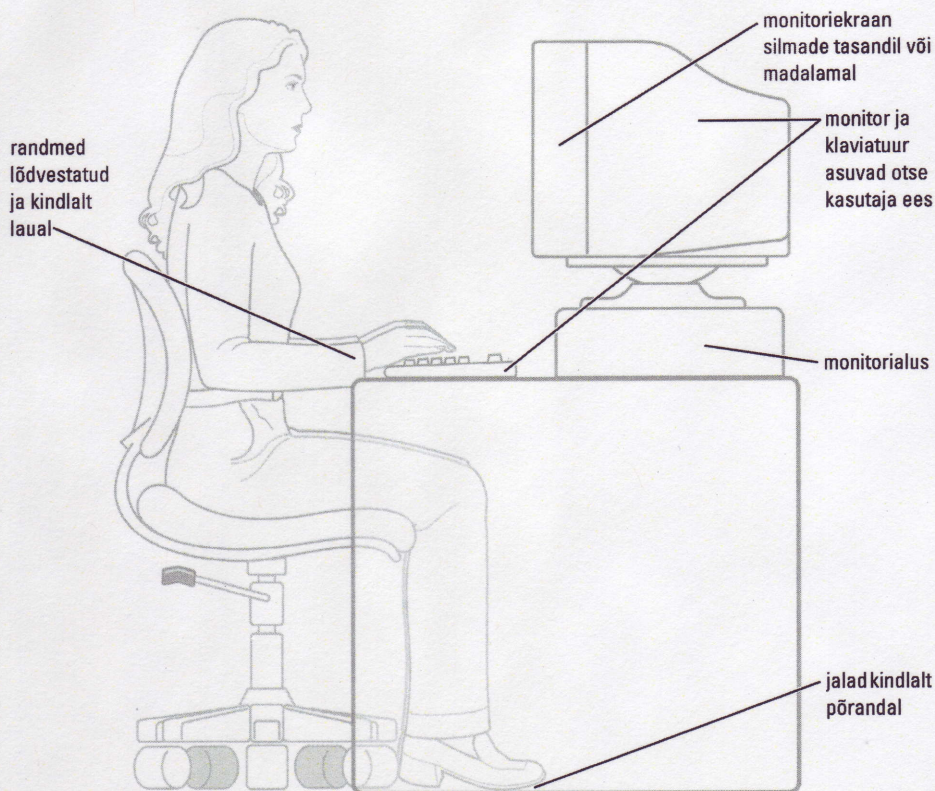
ETTEVAATUST! Monitriekraani pikaajaline vaatamine võib silmi pingutada.

Mugavuse ja tõhususe tagamiseks järgige oma arvutitöökoha sisseseadmisel ja kasutamisel järgmisi ergonoomiasuuniseid.

- Paigutage arvuti nii, et monitor ja klaviatuur oleksid töötamise ajal otse teie ees. Kaubanduses on saadaval spetsiaalsed riulid, mille abil saate klaviatuuri õigesti paigutada.
- Seadke monitor mugavale vaatekaugusele (tavaliselt 450 kuni 610 millimeetrit [18 kuni 24 tolli] silmadest eemal). Vcenduge, et monitori ees istumise ajal on selle ekraan silmadega ühel tasandil või veidi madalamal.
- Reguleerige monitori kallet, selle kontrastsuse ja heleduse seadeid ning valgust enda ümber (näiteks lae- või laualampe ning lähedal asuvate akende kardinaid või ruloosid), et vähendada monitriekraani peegeldusi ja läiget miinimumini.
- Kasutage tooli, mis toetab hästi selja alaosa.
- Klaviatuuri või hiire kasutamisel hoidke käsivarsi horisontaalselt nii, et randmed oleksid mugavas neutraalses asendis.
- Klaviatuuri või hiire kasutamisel jätke alati ruumi käte toetamiseks.
- Õlavarred peavad vabalt külgedel rippuma.
- Jälgige, et jalad toetuksid kindlalt põrandale.
- Istumise ajal jälgige, et jalgade raskus langeks labajalgadele, mitte tooli esiosale. Vajaduse korral reguleerige õige asendi säilitamiseks tooli kõrgust või kasutage jalatuge.
- Varieerige oma töötoiminguid. Proovige korraldada töö nii, et teil poleks vaja pikka aega järjest teksti sisestada. Kui lõpetate teksti sisestamise, püüdke teha mõlemat kätt nõudvaid toiminguid.
- Hoidke laualune vaba takistustest ja kaablitest või toitejuhtmetest, mis võivad takistada mugavat istumist või tekitada komistamisohu.

Kui soovite lisateavet ergonoomiliste arvutikasutusharjumuste kohta, siis lugege standardit BSR/HFES 100, mille saab osta Inimtegurite ja Ergonoomika Ühingu (Human Factors and Ergonomics Society, HFES) veebisaidilt aadressil www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 (ainult inglise keeles).

Näide:



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.