

# Ergonomikos rekomendacijos



**ĮSPĖJIMAS: Netinkamas arba ilgai dirbas su klaviatūra, gali pakenkti sveikatai.**



**ĮSPĖJIMAS: Ilgai žiūrint į monitoriaus ekraną, gali nuvargti akys.**

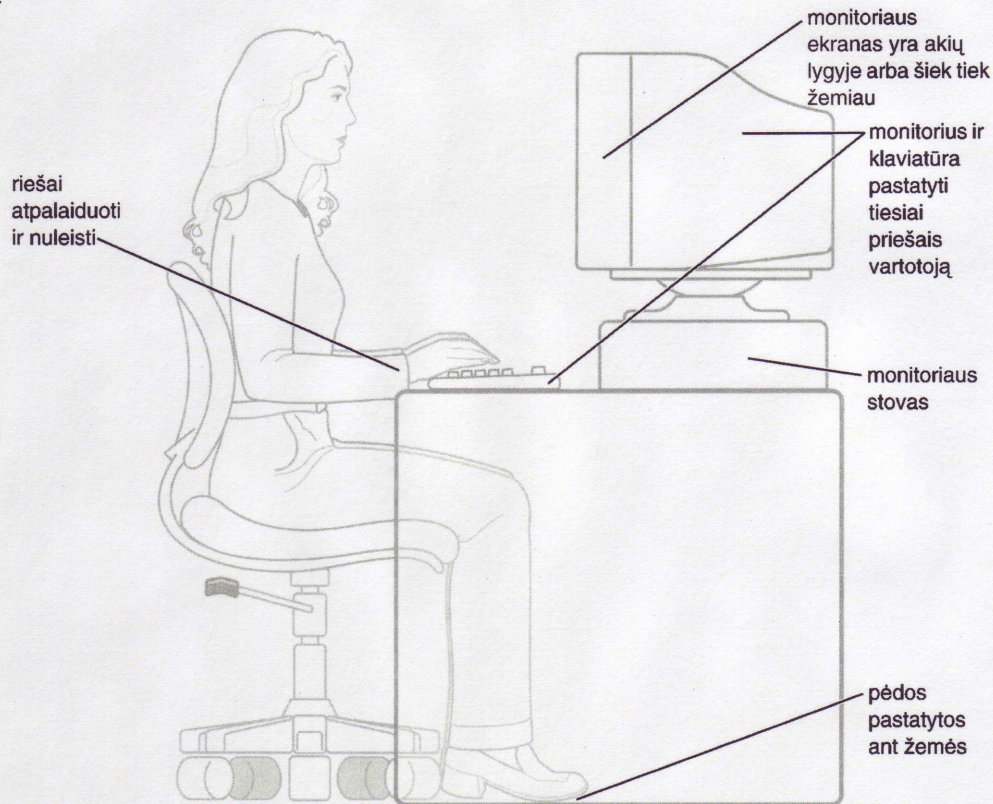
Patogumui ir darbo našumui užtikrinti, nustatydami ir naudodami savo stalinį kompiuterį, vadovaukitės toliau pateiktomis ergonomikos rekomendacijomis:

- Pastatykite savo kompiuterį taip, kad monitorius ir klaviatūra darbo metu būtų tiesiai prieš jus. Tinkamą klaviatūros padėtį galima nustatyti naudojant specialias, parduotuvėse įsigijamas lentynas.
- Pastatykite monitorių tokiu atstumu, kad į jį būtų patogų žiūrėti (paprastai 450–610 mm [18–24 colių] atstumu nuo akių). Sėdint prieš monitorių, jo ekranas būtinai turi būti jūsų akių aukštyje arba šiek tiek žemiau.
- Pareguliuokite monitoriaus pokrypį, ekrano kontrastingumo ir ryškumo parametrus bei aplinkos apšvietimą (pavyzdžiui, šviestuvus, stalines lempas ir ant gretimų langų esančias užuolaidas arba žaliuzes) taip, kad jų atspindžiai ir akinamas spindesys ant ekrano būtų minimalus.
- Sėdėkite ant kėdės su patogiu atlošu (apatinė nugaros dalis turi būti patogiai atremta).
- Dirbant su klaviatūra arba pele, rankos ir riešai turi būti laikomi horizontaliai, natūralioje padėtyje.
- Dirbdami su klaviatūra arba pele, visada palikite vietos rankoms padėti.
- Neįtemkite viršutinės rankų dalies – laikykite rankas įprastoje padėtyje, neleidę.
- Pėdomis būtinai remkitės į grindis.
- Sėdėdami visą kojų svorį perkelkite į pėdas – nesiremkite kojomis į kėdės kraštą. Pareguliuokite kėdės aukštį arba, jeigu būtina, naudokite paminą tinkamai sėdėjimo padėčiai išlaikyti.
- Pakaitomis dirbkite įvairius darbus. Pabandykite organizuoti savo darbą taip, kad jums nereiktų ilgą laiką spausdinti. Baigę spausdinti, pasistenkite daryti tokius darbus, kuriems atlikti reikia naudoti abejas rankas.
- Vieta po darbo stalu turi būti tvarkinga, ji neturi būti užstatyta, ten neturi būti laidų, kurie trukdytų patogiai sėdėti arba keltų pavojų užkliūti.

Papildomos informacijos apie darbo kompiuteriu ergonomiką rasite BSR/HFES 100 standarte, kuri galite įsigyti Žmogiškųjų faktorių ir ergonomikos bendrijos (angl. Human Factors and Ergonomics Society – HFES) tinklapyje

[www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7](http://www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7) (tik anglų kalba).

Pavyzdys:



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.