

Instrukcje dotyczące ergonomii

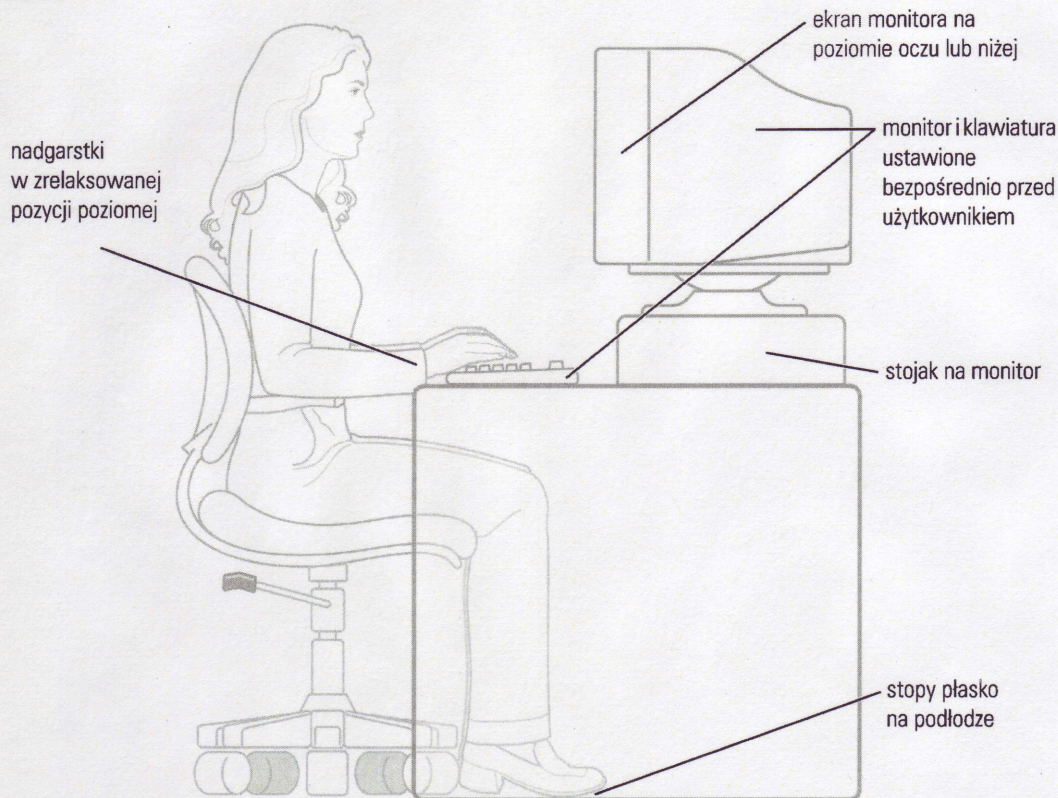
⚠ OSTRZEŻENIE: Niewłaściwe lub zbyt długie używanie klawiatury może spowodować obrażenia.

⚠ OSTRZEŻENIE: Długotrwałe patrzenie w ekran monitora może nadwęgryć wzrok.

Aby zapewnić wygodę i wydajność pracy, podczas konfiguracji i korzystania z komputera, należy stosować się do następujących wskazówek dotyczących ergonomii:

- Ustaw komputer tak, aby w trakcie pracy monitor i klawiatura znajdowały się bezpośrednio przed Tobą. W handlu dostępne są specjalne półki, które pomagają w prawidłowym ustawieniu klawiatury.
- Ustaw monitor w odpowiedniej odległości (zwykle 450 do 610 milimetrów od oczu użytkownika). Siadając przed monitorem, sprawdź, czy ekran monitora znajduje się na poziomie oczu lub trochę poniżej.
- Dostosuj nachylenie monitora, ustawienie jasności i kontrastu oraz oświetlenie w pomieszczeniu (lampy sufitowe, biurkowe, zasłony lub żaluzje na pobliskich oknach), aby zminimalizować refleksy świetlne na ekranie monitora.
- Ze względu na charakterystyki obudowy, model DCTA nie powinien być umieszczony w podstawowym obszarze widzenia użytkownika.
- Należy używać krzesła, które zapewnia dobre oparcie dla dolnej części pleców.
- Używając klawiatury lub myszy, trzymaj przedramiona w linii poziomej z nadgarstkami w neutralnej, wygodnej pozycji.
- Zapewnij sobie miejsce, gdzie możesz oprzeć ręce podczas pracy z klawiaturą lub myszą.
- Ramiona powinny swobodnie opadać wzdłuż tułowia.
- Stopy powinny być oparte płasko na podłodze.
- Siadając, upewnij się, że ciężar nóg spoczywa na stopach, a nie na przedniej części krzesła. Wyreguluj wysokość krzesła lub używaj podnóżka, aby zachować właściwą pozycję.
- Należy urozmaicać wykonywane czynności. Praca powinna być tak zorganizowana, aby nie trzeba było pisać na klawiaturze przez dłuższy czas. Po zakończeniu pisania należy wykonywać czynności, które wymagają użycia obu rąk.
- Utrzymuj porządek pod biurkiem, aby przewody i inne przeszkody nie przeszkadzały wygodnie siedzieć ani nie powodowały możliwości potknięcia.

Więcej informacji o zasadach ergonomicznej pracy z komputerem można znaleźć w normie BSR/HFES 100, którą można zakupić na stronie internetowej towarzystwa Human Factors and Ergonomics Society (HFES) pod adresem www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 (tylko po angielsku).
Przykład:



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.