

Instrucțiuni ergonomice

⚠ ATENȚIE: Utilizarea necorespunzătoare sau pe perioade prelungite a tastaturii poate provoca leziuni.

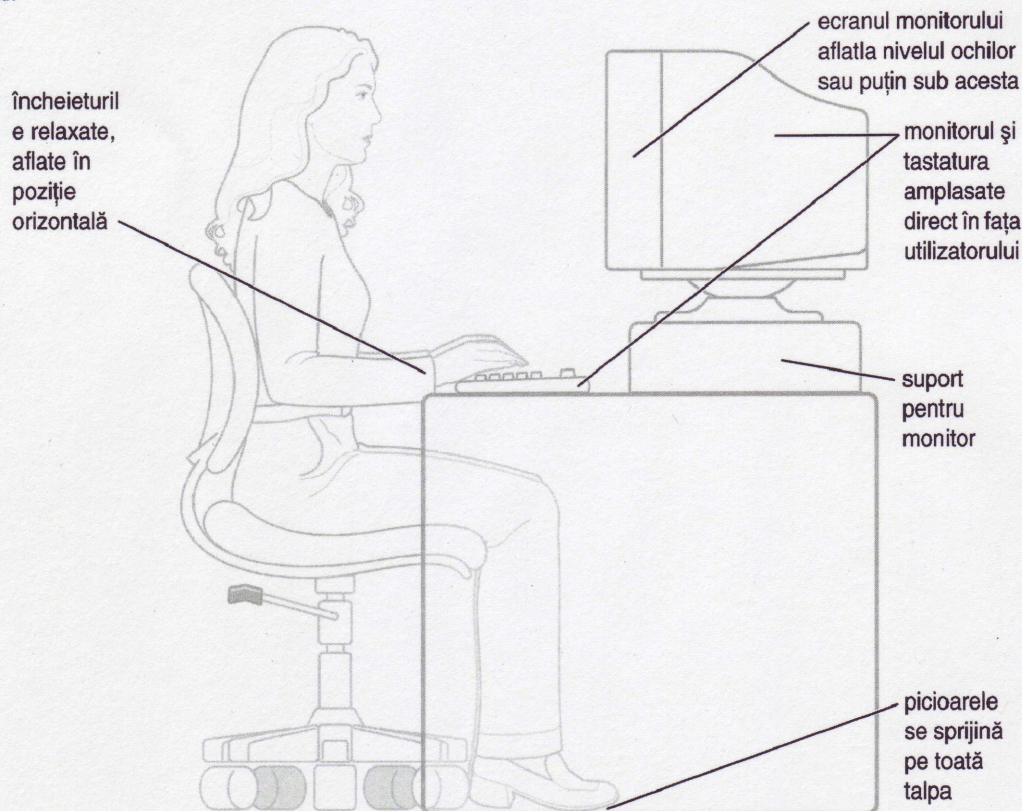
⚠ ATENȚIE: Utilizarea pe perioade îndelungate a monitorului poate determina suprasolicitarea ochilor.

Pentru mai mult confort și eficiență, urmați recomandările ergonomice de mai jos atunci când instalați și utilizați un calculator:

- Amplasați calculatorul în așa fel încât monitorul și tastatura să se afle în fața dumneavoastră atunci când lucrați. În comerț, sunt disponibile platforme speciale cu ajutorul cărora vă puteți poziționa corect tastatura.
- Amplasați monitorul la o distanță confortabilă pentru ochi (în general, la 450 - 610 mm [18 - 24 țoli] distanță de ochii dumneavoastră). Asigurați-vă că ecranul monitorului se află la nivelul ochilor sau puțin mai jos atunci când sunteți așezat în fața acestuia.
- Reglați atât gradul de înclinare, contrastul și luminozitatea monitorului, cât și lumina ambientă (lămpile de plafon sau de birou, draperiile sau jaluzelele ferestrelor din apropiere) pentru a reduce la minimum reflecția obiectelor și a surselor de lumină în ecranul monitorului.
- Datorită caracteristicilor carcasei calculatorului, modelul DCTA nu trebuie amplasat în câmpul vizual principal al utilizatorului.
- Utilizați un scaun care vă oferă un suport lombar adecvat.
- Atunci când utilizați tastatura sau mouse-ul, mențineți antebrațele în poziție orizontală, cu încheieturile într-o poziție neutră, confortabilă.
- Atunci când utilizați tastatura sau mouse-ul, asigurați-vă întotdeauna că dispuneți de suficient spațiu pentru a vă odihni mâinile.
- Lăsați brațele să atârne natural pe lângă corp.
- Asigurați-vă că picioarele dumneavoastră se sprijină pe podea pe toată suprafața tălpilor.
- Atunci când vă așezați, asigurați-vă că greutatea picioarelor dumneavoastră se sprijină pe tălpi, nu pe marginea anterioară a scaunului. Reglați înălțimea scaunului și utilizați, dacă este necesar, un suport pentru picioare pentru a menține o poziție corectă
- Efectuați activități cât mai variate. Încercați să vă organizați munca în așa fel încât să nu fie necesar să tastați perioade îndelungate de timp. Atunci când încetați utilizarea tastaturii, încercați să efectuați activități care solicită ambele mâini.
- Îndepărtați obiectele și cablurile de orice tip de sub biroul dumneavoastră, care vă pot împiedica să mențineți o poziție confortabilă sau pot prezenta risc de accidentare.

Pentru mai multe informații asupra utilizării ergonomice a calculatorului, consultați standardul BSR/HFES 100, care poate fi achiziționat pe site-ul web al organizației Human Factors and Ergonomics Society (HFES), la adresa www.hfes.org/Publications/ProductDetail.aspx?ProductId=7 (numai în limba engleză).

Exemplu:



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.