

# Comfort Guidelines



## Important Ergonomic Information

Whether you spend five minutes or five hours using your keyboard, mouse, or trackball, these suggestions can help you stay comfortable and productive.

Some research suggests that

- long periods of repetitive motion,
- using an improperly set up work space,
- incorrect body position, and
- poor work habits

may be associated with physical discomfort and injury to nerves, tendons, and muscles. If you feel pain, numbness, tingling, weakness, swelling, burning, cramping, or stiffness in your hands, wrists, arms, shoulder, neck, or back, see a qualified health professional.

Follow the guidelines in this booklet to maximize your comfort and lessen the chance of injury.

## Make sure that your workspace is set up properly...

Your keyboard and monitor should be directly in front of you with your mouse or trackball next to it. Place your mouse or trackball within easy reach so that your elbow can remain next to your side when using them.



### DO

- **DO** adjust the height of your chair and table as to have the keyboard, mouse, or trackball at or below elbow height.
- **DO** use the adjustment mechanism on the keyboard, if necessary to obtain the proper keyboard height.
- **DO** remember, if you use a mouse pad, take its thickness into consideration when making the height adjustments.
- **DO** have your feet well supported and your shoulders relaxed.

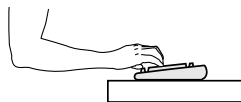
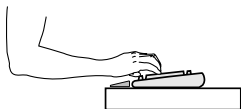
**DO** place materials on your desk according to their frequency of use:

- **Frequent** - Put materials you use the most closest to you.
- **Occasional** - Put materials that you use occasionally no farther than an arm's length away.
- **Infrequent** - Put your infrequently used materials further away, but consider convenience.

**DO** place documents you need while typing close to the monitor to reduce frequent head turning and change of eye focus. You can use a document holder to help.

## Keep your shoulders, arms, wrists, and hands relaxed and comfortable as you work...

To keep your shoulders, arms, wrists, and hands relaxed as you work, let them hang loosely at your sides for a moment, allowing them to dangle toward the floor and to become relaxed. Try to maintain this relaxed feeling while you work.



### DO

If you have a **wrist rest** or a **palm rest**, use it **between keying tasks, not while typing.**

Using it while typing may increase pressure against the hand and increase the chance of injury.

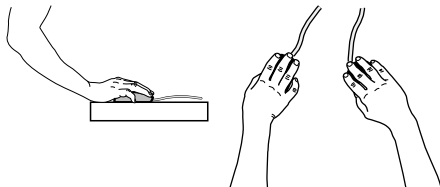
When you use your keyboard, mouse, or trackball, avoid placing or supporting your wrists on sharp edges or on your desktop.

As you use your keyboard, mouse, or trackball, make sure that your elbow is next to your side. Keep your wrist relaxed and straight—don't bend it up, down, or to either side. Keep your shoulders relaxed. Do not hunch or shrug.

**DON'T rest your wrist on sharp edges.**



**DON'T bend your wrist.**



## Practice good work habits...

- **Take frequent short breaks.** Get up and walk around at least a couple of times every hour.
- **Vary your tasks throughout the day.** Do something different with your hands and arms for a while.
- **Use a light touch** on the keyboard and for better control of the mouse or trackball.
- **Use software features** to customize your mouse or trackball to help you reduce stress to your arm, wrist, or hand by minimizing repetitive or awkward motions.

## Be alert to signs of discomfort...

If at any time during or after typing you feel pain, weakness, numbness, or tingling in your hands, wrists, elbows, shoulders, neck, or back, or if you have any reason to believe that you might be experiencing discomfort as a result of typing or from using the mouse, you should consult a qualified health professional.

## Getting information...

Please review this entire booklet for suggestions regarding work habits and workspace arrangement.

For information regarding strategies or customizations which might increase your comfort when using the other parts of your computer system (monitor, CPU, etc.), please consult the literature and software packaged with those components.

# Richtlinien zur Vermeidung von Gesundheitsschäden



## Wichtige Informationen zur Arbeitsplatzeinrichtung

Diese Vorschläge sollen Ihnen helfen, fit zu bleiben, egal ob Sie Tastatur, Maus oder Trackball fünf Minuten oder fünf Stunden lang einsetzen.

Medizinische Untersuchungen zeigen, daß

- über einen längeren Zeitraum durchgeführte und sich ständig wiederholende Bewegungen
- ein schlecht eingerichteter Arbeitsplatz
- eine falsche Körperhaltung und
- ungeeignete Arbeitsweisen

zu körperlichen Beschwerden oder Verletzungen an Nerven, Sehnen und Muskeln führen können. Konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie Schmerzen, Schwellungen, Krämpfe, ein steifes oder taubes Gefühl in den Fingern, Händen, Handgelenken, Armen oder Schultern spüren.

Befolgen Sie die Richtlinien in diesem Heft, um Ihre Arbeit angenehmer zu machen und Gesundheitsschäden zu vermeiden.

## Achten Sie darauf, daß Ihr Arbeitsplatz korrekt eingerichtet ist:

Tastatur und Monitor sollten sich direkt vor Ihnen befinden, Maus bzw. Trackball neben der Tastatur. Platzieren Sie Maus bzw. Trackball so, daß Sie das Gerät leicht erreichen können und keine unnötigen Bewegungen ausführen müssen.

### Achten Sie auf folgendes:



- **Passen** Sie die Stuhlhöhe so an, daß Tastatur und Maus bzw. Trackball auf Ellbogenhöhe oder darunter liegen.
- **Stellen** Sie die Tastaturneigung mit der entsprechenden Vorrichtung ein.
- **Berücksichtigen** Sie beim Höhereinstellung die Dicke des Mauspads, wenn Sie eines verwenden.
- **Achten** Sie auf entspannte Haltung der Füße und Schultern.

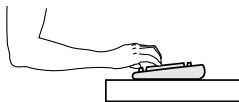
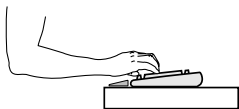
**Ordnen** Sie die Gegenstände auf Ihrem Schreibtisch an:

- Oft verwendete Gegenstände – Diese sollten leicht erreichbar sein.
- Gelegentlich verwendete Gegenstände – Diese sollten nicht weiter als eine Armeslänge entfernt sein.
- Seltener verwendete Gegenstände – Diese können weiter entfernt aufbewahrt werden.

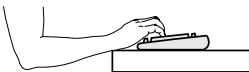
**Platzieren** Sie Vorlagen neben dem Monitor, um unnötige Kopfbewegungen zu vermeiden. Verwenden Sie am besten einen Manuskriphalter.

## Halten Sie beim Arbeiten Schultern, Arme, Handgelenke und Hände entspannt

Entspannen Sie Schultern, Arme, Handgelenke und Hände ab und zu, indem Sie die Arme locker herunterhängen lassen. Versuchen Sie, dieses entspannte Gefühl beizubehalten.



**Stützen Sie die Handgelenke nicht auf einer scharfen Kante ab.**



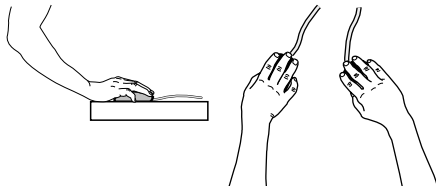
### Achten Sie auf folgendes:

Verwenden Sie eine **Handgelenks-** oder eine **Handflächenstütze nur, wenn Sie nicht tippen.** Wenn Sie die Stütze während des Tippens verwenden, erhöhen Sie den Druck auf die Hand und somit auch das Gesundheitsrisiko.

Sie sollten vermeiden, Ihre Handgelenke an scharfen Kanten oder dem Schreibtisch abzustützen.

Achten Sie beim Arbeiten mit Tastatur, Maus und Trackball darauf, daß Sie Ihre Ellbogen seitlich vom Körper halten. Halten Sie die Handgelenke entspannt und gerade, winkeln Sie sie nicht nach oben, nach unten oder zur Seite ab. Halten Sie die Schultern entspannt, machen Sie keinen Buckel und ziehen Sie den Kopf nicht ein.

**Winkeln Sie die Handgelenke nicht ab.**



## Üben Sie vorteilhafte Arbeitsweisen:

- **Legen Sie häufig eine kurze Pause ein.** Stehen Sie einige Male pro Stunde auf und laufen Sie herum.
- **Versuchen Sie, Ihre Tätigkeiten zu variieren.** Beschäftigen Sie Ihre Hände ab und zu mit etwas anderem.
- **Berühren Sie die Tasten** von Tastatur und Maus bzw. Trackball **nur leicht.**
- **Stellen Sie mit den entsprechenden Software-Funktionen** die Maus bzw. den Trackball so ein, daß Sie unnötige Bewegungen vermeiden können.

## Achten Sie auf auftretende Beschwerden

Konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie beim oder nach dem Tippen Schmerzen, Schwellungen, Krämpfe, ein steifes oder taubes Gefühl in den Fingern, Händen, Handgelenken, Armen oder Schultern spüren oder wenn Sie der Meinung sind, daß auftretende Beschwerden auf die Arbeit an Tastaturen und Mäusen zurückzuführen sind.

## Weitere Informationen

In diesem Heft finden Sie Vorschläge zu gesunden Arbeitsweisen und Arbeitsplätzen.

Informationen über Vorgehensweisen im Umgang mit anderen Komponenten des Computer-systems (Monitor, PC usw.) finden Sie in der dazugehörigen Dokumentation und Software.



## Informations importantes relatives à l'ergonomie

Que vous passiez cinq minutes ou cinq heures à utiliser votre clavier, souris ou boule de pointage, les suggestions suivantes vous permettront de le faire confortablement.

Des études ont démontré que

- des tâches répétitives effectuées pendant de longues périodes,
- un espace de travail mal agencé,
- une position incorrecte, et
- de mauvaises habitudes de travail

risquent d'entraîner de l'inconfort, voire des lésions au niveau des nerfs, des tendons et des muscles.

Si vous ressentez des douleurs, des engourdissements, des picotements, des gonflements, des crampes, des raideurs ou des sensations de brûlure, au niveau des mains, des poignets, des bras, des épaules, du cou ou du dos lorsque vous utilisez un clavier, une souris ou une boule de pointage, veuillez consulter un médecin.

Suivez les conseils figurant dans ce guide afin d'augmenter votre confort et réduire tout risque de blessure.

## Assurez-vous que votre espace de travail est bien agencé...

Placez-vous bien en face de l'écran et du clavier, avec la souris ou la boule de pointage proche de ce dernier. La souris ou la boule de pointage doit être facilement accessible de façon à ce que votre coude demeure près du corps lorsque vous l'utilisez.



### POSITION CORRECTE

- **REGLEZ** la hauteur de votre chaise et celle de la table de sorte que le clavier, la souris et la boule de pointage soient au niveau des coudes ou plus bas.
- **UTILISEZ** le mécanisme de réglage de hauteur du clavier, si nécessaire.
- **TENEZ COMPTE**, si vous utilisez un tapis pour souris, de l'épaisseur de ce dernier lors des réglages concernant la hauteur.

**POSITIONNEZ** correctement vos pieds et détendez vos épaules.

**PLACEZ** les objets sur votre bureau en fonction de leur fréquence d'utilisation:

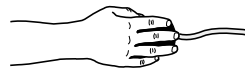
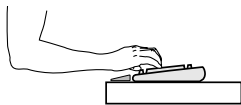
- Fréquente - Placez près de vous les objets que vous utilisez le plus souvent.
- Occasionnelle - Placez les objets dont vous ne vous servez qu'à l'occasion à une longueur de bras maximum.
- Rare - Placez un peu plus loin les objets dont vous ne vous servez que très rarement, tout en leur ménageant un accès facile.

**PLACEZ** les documents dont vous avez besoin lorsque vous tapez près du moniteur afin de réduire les mouvements superflus de la tête et les efforts de mise au point réalisés par l'œil. Pour vous aider, servez-vous d'un porte-copies.

## Relâchez vos épaules et gardez vos bras, poignets et mains détendus tout en travaillant...

De temps à autre, laissez pendre vos bras le long du corps afin de détendre vos épaules, vos poignets et vos mains. Essayez de travailler tout en restant détendu.

### POSITION CORRECTE



**ÉVITEZ de reposer vos poignets sur un rebord à arête vive.**

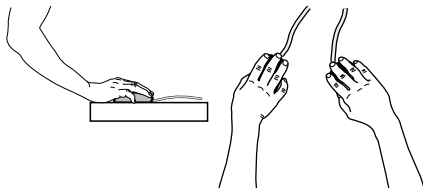


Si vous possédez un **repose-poignet** ou un **repose-paume**, **utilisez-le entre vos travaux de frappe, et non pendant**. Dans le cas contraire, vous risquez d'augmenter la pression exercée contre la main, ce qui peut entraîner des lésions.

Lorsque vous utilisez votre clavier, souris ou boule de pointage, évitez de reposer vos poignets sur un rebord à arête vive.

Lorsque vous travaillez à votre bureau, vos coudes doivent être placés près de votre corps. Vos poignets doivent être détendus et à plat, ne les pliez pas vers le haut, vers le bas ou sur les côtés. Relâchez vos épaules. Évitez de les rentrer ou de les hausser.

**ÉVITEZ de plier vos poignets.**



## Prenez de bonnes habitudes...

- **Observez des pauses régulières.** Levez-vous et faites quelques pas plusieurs fois par heure.
- **Veillez à diversifier la nature de votre travail au cours de la journée.** Faites d'autres mouvements avec vos mains et vos bras pendant un moment.
- **Appliquez une pression légère** sur les touches du clavier, même chose pour votre souris ou boule pointage.
- **Servez-vous des caractéristiques logicielles** de votre clavier, souris ou boule de pointage pour réduire la tension à laquelle vos bras, poignets et mains sont soumis, en diminuant les mouvements répétitifs ou superflus.

## Soyez attentif aux signes d'inconfort

Si à tout moment, pendant ou après vos travaux de frappe, vous ressentez des douleurs, des faiblesses, des engourdissements ou des picotements au niveau des mains, des poignets, des bras, des épaules, du cou ou du dos, et que vous pensez, pour une raison ou une autre, que cet inconfort pourrait provenir de l'utilisation du clavier ou de la souris, consultez un médecin.

## Pour de plus amples informations...

Veillez examiner ce guide et prendre connaissance des conseils prodigués concernant les mauvaises habitudes et l'agencement du plan de travail.

Pour savoir comment améliorer davantage votre confort lorsque vous utilisez d'autres éléments de votre système informatique (moniteur, unité centrale, etc.), veuillez consulter la documentation et le logiciel afférents aux éléments en question.

# Indicazioni per il massimo comfort



## Avvertenze

Sia che si utilizzino la tastiera, il mouse o la trackball per cinque minuti sia che li si usino per ore, i suggerimenti riportati di seguito sono sempre utili.

Alcuni studi hanno dimostrato che

- lunghi periodi di attività ripetitiva,
- l'utilizzo inadeguato dell'area di lavoro,
- una postura scorretta e
- cattive abitudini

possono provocare dolori e lesioni a nervi, tendini e muscoli. Rivolgersi a un medico se le mani, i polsi, le braccia, le spalle, il collo o la schiena fanno male, sono intorpiditi, indeboliti, gonfi, irrigiditi, se si hanno dei crampi o si avverte una sensazione di formicolio o bruciore.

Attenersi alle istruzioni riportate di seguito per massimizzare il comfort e ridurre i rischi di lesione.

## Utilizzare lo spazio di lavoro in modo adeguato

Posizionare tastiera e monitor di fronte a sé e il mouse o la trackball a lato a portata di mano, in modo da raggiungerli senza sforzo.



- **Regolare** l'altezza della sedia e della scrivania in modo tale che tastiera, mouse o trackball siano allo stesso livello o in una posizione inferiore rispetto ai gomiti.
- **Utilizzare** l'apposito meccanismo per la regolazione dell'altezza della tastiera se necessario.
- **Ricordare** di prendere in considerazione lo spessore del tappetino per il mouse quando si regola l'altezza.
- **Mettere** i piedi in una posizione stabile e mantenere rilassate le spalle.

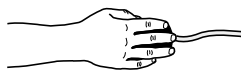
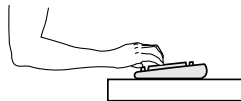
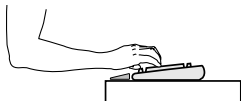
**Collocare** i vari oggetti sulla scrivania in funzione della frequenza d'uso.

- Tenere vicino gli oggetti utilizzati molto spesso.
- Posizionare gli oggetti utilizzati occasionalmente dove sia possibile raggiungerli senza sforzo.
- Collocare il materiale utilizzato raramente più lontano ma in una posizione comunque pratica.

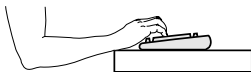
**Tenere** vicino al monitor i documenti da utilizzare mentre si usa il computer per evitare di ruotare spesso la testa e modificare la messa a fuoco. Un supporto per documenti può essere utile.

## Mantenere le spalle, le braccia, i polsi e le mani in una posizione comoda e rilassata

Per rilassare gli arti superiori mentre si lavora, rilassarli per qualche istante lungo il corpo. Cercare di lavorare in una posizione rilassata.



***Non appoggiare i polsi su spigoli.***

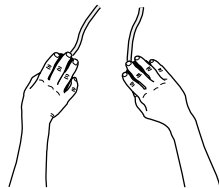
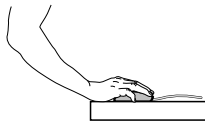


Se si dispone di un **supporto per i polsi o per le mani**, utilizzarlo **solo quando non si digita** per ridurre la pressione sulle mani e il rischio di lesione.

Quando si utilizza la tastiera, il mouse o la trackball, non appoggiare i polsi su spigoli o sulla scrivania.

Tenere i gomiti lungo i lati del corpo. Mantenere i polsi rilassati e dritti: non piegarli verso l'alto, verso il basso o lateralmente. Non curvare o alzare le spalle e cercare di mantenerle rilassate.

***Non piegare i polsi.***



## Ricordare qualche semplice precauzione

- **Fare pause frequenti.** Alzarsi e camminare almeno un paio di volte ogni ora.
- **Variare attività nell'arco della giornata.** A questo scopo si consiglia di eseguire ogni tanto altri movimenti con le mani e con le braccia.
- **Agire con delicatezza** sulla tastiera e sul mouse o sulla trackball per un maggiore controllo.
- **Personalizzare il mouse o la trackball** con l'apposito software al fine di ridurre la pressione esercitata sulle braccia, sui polsi e sulle mani a causa di azioni ripetitive o movimenti scomodi.

## Smettere di lavorare appena si accusano dolori

Rivolgersi a un medico se, durante o dopo l'uso del computer, le mani, i polsi, le braccia, le spalle, il collo o la schiena fanno male, sono intorpiditi, indeboliti, si avverte una sensazione di formicolio o se si ha l'impressione che tali problemi siano stati causati dall'uso della tastiera o del mouse.

## Per ulteriori informazioni

Leggere attentamente questo opuscolo in cui si trovano suggerimenti sul modo di lavorare e organizzare l'area di lavoro.

Per informazioni su come massimizzare il comfort durante l'uso di altri elementi del computer (monitor, CPU, ecc.) consultare la documentazione e il software forniti con i componenti stessi.



# Recomendaciones para evitar el cansancio

The Logitech logo is displayed in a bold, black, sans-serif font. The word "logitech" is lowercase, with a registered trademark symbol (®) to the upper right of the "h".

## Información sanitaria importante

Tanto durante sesiones de trabajo de cinco minutos como de cinco horas, los consejos siguientes sirven para mantener la productividad y evitar la aparición de síntomas de cansancio.

Según algunas investigaciones,

- realizar tareas repetidas durante largos periodos de tiempo,
- una disposición inadecuada del lugar de trabajo,
- una posición incorrecta del cuerpo y
- hábitos de trabajo deficientes

pueden ocasionar cansancio y lesiones físicas en nervios, tendones y músculos. Ante cualquier síntoma de dolor, rigidez, hormigueo, debilidad, inflamación, quemadura, calambre o agarrotamiento de manos, muñecas, brazos, hombros, cuello o espalda, consulte a un profesional sanitario titulado.

Siga las recomendaciones de este folleto para aumentar al máximo la comodidad y reducir el riesgo de lesiones.

## Asegúrese de que la disposición del espacio de trabajo es la adecuada...

El teclado y el monitor deben estar frente a usted y el ratón o el trackball junto a ellos. Coloque el ratón o el trackball en una posición cercana de modo que sea posible utilizarlos sin necesidad de mover los codos.

### POSICIONES CORRECTAS



- **AJUSTE** la altura de la silla y la mesa de manera que el teclado y el ratón o el trackball queden a la misma altura o por debajo de los codos.
- **UTILICE**, en caso necesario, el mecanismo de ajuste del teclado para que éste alcance la altura adecuada.
- **RECUERDE** que si utiliza una alfombrilla para el ratón, tendrá que tener en cuenta el grosor de la misma para realizar los ajustes de altura necesarios.
- **MANTENGA** los pies sobre una superficie firme y los hombros relajados.

**DISPONGA** los materiales en el escritorio de acuerdo con su frecuencia de uso:

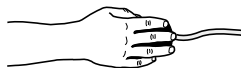
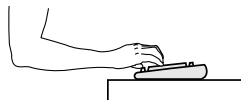
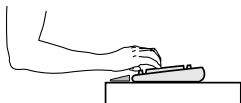
- Uso habitual: colóquelos lo más cerca posible.
- Uso normal: colóquelos al alcance de su brazo.
- Uso esporádico: colóquelos en un lugar más lejano, pero práctico.

**COLOQUE** los documentos que va a utilizar mientras escribe lo más cerca posible del monitor para reducir los giros de la cabeza y los cambios de enfoque visual. Pruebe a utilizar un portadocumentos.

## Mantenga las manos, muñecas, hombros y brazos relajados y en una posición cómoda mientras trabaja...

Para mantener las manos, muñecas, hombros y brazos relajados mientras trabaja, deje caer los brazos a ambos lados de su cuerpo durante unos segundos y estírelos hacia el suelo para relajarlos. Intente mantener el mismo grado de relajación mientras trabaja.

### POSICIONES CORRECTAS



Si dispone de un **reposamuñecas** o un **reposamanos**, **utilícelo sólo durante las pausas al escribir**.

No lo utilice mientras escribe puesto que puede aumentarse la tensión ejercida sobre las manos y, por tanto, el riesgo de lesiones.

Al utilizar el teclado, el ratón o el trackball, procure no reposar o colocar las muñecas sobre los bordes angulosos del escritorio.

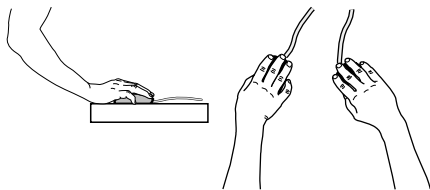
Durante la utilización del teclado, el ratón o el trackball, asegúrese de que los codos permanecen a ambos lados del tronco. Mantenga las muñecas relajadas y rectas.

No las doble hacia arriba ni hacia abajo, y no las tuerza hacia ningún lado. Mantenga los hombros relajados. No los encorve ni los encoja.

***NO deje reposar las muñecas sobre bordes angulosos.***



***NO doble ni tuerza las muñecas.***



## Ejercite hábitos de trabajo adecuados...

- **Descanse con frecuencia durante algunos minutos.** Levántese y pasee como mínimo una vez cada media hora.
- **Combine la naturaleza de sus tareas durante la jornada.** Realice distintos movimientos con manos y brazos de vez en cuando.
- **No ejerza presión** sobre el teclado y utilice el ratón y el trackball sin aferrarse a ellos para un mayor control.
- **Haga uso de las opciones de software** para personalizar el ratón o el trackball con el fin de reducir al mínimo los movimientos repetitivos o incómodos y evitar así la acumulación de tensión en manos, muñecas y brazos.

## Manténgase alerta ante posibles indicios de cansancio...

Si durante o después de la utilización del teclado, nota cualquier sintoma de dolor, debilidad, rigidez u hormigueo en manos, muñecas, codos, hombros, cuello o espalda o si sospecha que una molestia determinada es fruto del uso del teclado o el ratón, consulte a un profesional sanitario titulado.

## Obtenga más información...

Lea todas las secciones de este folleto, donde encontrará recomendaciones sobre los hábitos de trabajo y la disposición del escritorio.

Para obtener más información sobre recomendaciones y operaciones de personalización que pueden contribuir a evitar la aparición de síntomas de cansancio durante la utilización de otros dispositivos del ordenador (el monitor, CPU, etc.), consulte los manuales y paquetes de software correspondientes al dispositivo en cuestión.

# Directrizes relativas ao conforto



## Informações importantes relativas à ergonomia

Quer gaste cinco minutos ou cinco horas a utilizar o teclado, o rato ou a esfera de tracção, estas sugestões podem ajudá-lo a estar mais confortável e a ser produtivo.

Alguns investigadores sugerem que

- a repetição de determinado movimento durante um longo período de tempo
- num ambiente de trabalho inadequado,
- com uma posição incorrecta do corpo e
- hábito de trabalho errados

podem estar associados ao desconforto físico e a lesões dos nervos, tendões e músculos. Se tiver dores, sonolência, fraqueza, formiguesiros, se lhe aparecerem inchaços, queimaduras, câibras ou rigidez nas mãos, pulsos, ombros e pescoço, consulte um médico.

Siga as directrizes contidas nesta brochura para maximizar o conforto e diminuir as probabilidades de ocorrência de lesões.

## Certifique-se de que o seu espaço de trabalho é o mais adequado...

O teclado e o monitor devem estar mesmo à sua frente com o rato ou a esfera de tracção perto de si. Coloque o rato ou a esfera de tracção a uma distância que lhe permita colocar num posição confortável.



### FAÇA

- **AJUSTE** a altura da cadeira e da mesa de forma a que o teclado, o rato ou a esfera de tracção estejam ao nível ou abaixo da altura dos cotovelos.
- **UTILIZE** o mecanismo de ajuste do teclado, se necessário, para obter a altura adequada do teclado.
- **LEMBRE-SE**, se utilizar um tapeta para o rato, tenha em conta a espessura do tapete do rato quando fizer os ajustes da altura.

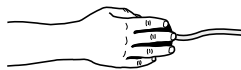
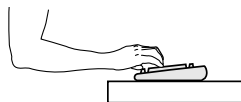
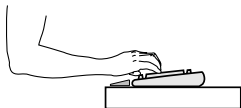
**COLOQUE** os materiais de que necessita de acordo com a frequência de utilização.

- Frequentemente – coloque os materiais que utiliza com mais frequência o mais perto de si possível.
- Ocasionalmente – coloque os materiais que utiliza ocasionalmente a uma distância não superior ao comprimento de um braço.
- Raramente – coloque os materiais que raramente utiliza a alguma distância mas não demasiada.

**COLOQUE** os documentos de que necessita enquanto tecla perto do monitor, de forma a diminuir as dores no pescoço e alterar a focagem dos olhos. Utilize um suporte para documentos para fixar os documentos.

## Mantenha os ombros, braços, pulsos e mãos relaxados e confortáveis enquanto trabalha...

Para manter os ombros, braços, pulsos e mãos relaxados enquanto trabalha. Estique os braços numa posição paralela ao corpo por alguns instantes para relaxar os braços. Tente preservar esta sensação de relaxamento enquanto trabalha.



**NÃO** coloque o pulso sobre extremidades



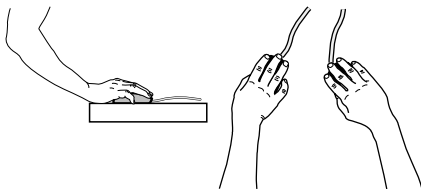
## FAÇA

Se tiver um suporte para **descanso dos pulsos ou uma área de repouso dos pulsos, utilize-o entre a alternância de tarefas e não enquanto tecla.** Se utilizar um suporte para descanso dos pulsos ou recorrer a uma área para repousar os pulsos enquanto tecla pode aumentar a pressão exercida sobre a mão e aumentar as hipóteses de lesionar o pulso.

Quando utilizar o teclado, o rato ou a esfera de tracção, evite colocar ou apoiar os pulsos em extremidades pontiagudas ou na secretária.

Quando utilizar o teclado, o rato ou a esfera de tracção, certifique-se de que o seu cotovelo está ao lado do corpo. Mantenha o pulso relaxado e direito. Não o dobre para cima, baixo ou para o lado. Mantenha os ombros relaxados. Não arqueie as costas ou encolha os ombros.

**NÃO** dobre o pulso.



## Tenha bons hábitos de trabalho...

- **Faça intervalos com frequência.** Levante-se e ande algumas horas ao fim de uma hora.
- **Varie as suas tarefas ao longo do dia.** Faça movimentos diferentes com as mãos e os braços durante algum tempo.
- **Prima as teclas do teclado** de forma suave e utilize com firmeza o rato e a esfera de tracção.
- **Utilize as funções do software** para personalizar o rato e a esfera de tracção, para o ajudar a reduzir o stress exercido sobre o braço, pulso ou mão, reduzindo os movimentos repetitivos ou estranhos.

## Esteja alerta para os sinais de desconforto...

Se durante ou depois de teclar sentir dores, fraqueza, sonolência ou formigueiros nas mãos, pulsos, cotovelos, ombros, pescoço, costas ou se julgar que o desconforto que está a sentir se deve ao teclar ou à utilização do rato, consulte um médico.

## Obtenção de informações...

Leia atentamente as sugestões contidas neste folheto relacionadas com hábitos de trabalho e a organização do espaço de trabalho. Para obter informações relacionadas com estratégias ou personalizações que possam aumentar o conforto quando utiliza os outros componentes do PC que possam aumentar o conforto quando utiliza os outros componentes do PC (monitor, CPU, etc.), consulte a literatura e o software empacotado juntamente com esses componentes.



# Comfortrichtlijnen



## Belangrijke ergonomische informatie

Of u uw toetsenbord, muis of trackball nu vijf minuten of vijf uur gebruikt, deze suggesties verzekeren uw gebruikscomfort en productiviteit.

Onderzoek heeft aangetoond dat

- lange perioden van herhaalde bewegingen,
- met een slecht georganiseerde werkruimte,
- een verkeerde lichaamshouding en
- slechte werkgewoontes

wellicht in verband staan met lichamelijk ongemak en letsel aan zenuwen, pezen en spieren.

Raadpleeg onmiddellijk een dokter als uw handen, polsen, armen, schouders, nek of rug pijnlijk, gevoelig, gezwollen, branderig, stijf of gevoelloos zijn, of als u kramp of tintelingen ondervindt.

Volg de richtlijnen in dit foldertje voor optimaal comfort en om de kans op letsel te verkleinen.

## Zorg dat uw werkruimte goed ingericht is...

Uw toetsenbord en monitor dienen recht vóór u te staan met uw muis of trackball ernaast. Zet uw muis of trackball binnen handbereik, zodat uw elleboog losjes naast u hangt terwijl u het apparaat gebruikt.



### VERGEET NIET

- **PAS** vooral de hoogte van uw stoel en bureau aan, zodat het toetsenbord, de muis of de trackball op gelijke hoogte met uw elleboog zijn, of iets eronder.
- **GBERUIK** vooral het bijstellingsmechanisme op het toetsenbord om indien nodig de juiste toetsenbordhoogte te verkrijgen.
- **LET** vooral op de dikte van een muismat, als u er een gebruikt.
- **ONDERSTEUN** vooral uw voeten goed en houd uw schouders ontspannen.

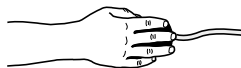
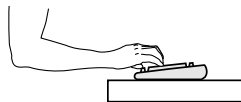
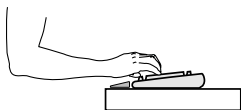
**LEG** materiaal op uw bureau op basis van gebruiksfrequentie:

- Veelvuldig: leg materiaal dat u het meest gebruikt, dicht bij u.
- Af en toe: materiaal dat u af en toe gebruikt, dient niet meer dan een arm van u af te liggen.
- Sporadisch: leg minder vaak gebruikte materialen verder weg, maar verlies gemak niet uit het oog.

**LEG** documenten die u tijdens het typen nodig heeft, vooral dicht bij de monitor, om hoofdbewegingen en verandering van oogfocus te verminderen. U kunt bijvoorbeeld een documenthouder gebruiken.

## Houd uw schouders, armen, polsen en handen ontspannen en comfortabel tijdens uw werk...

Laat ze daarom even losjes naast uw lichaam hangen, zodat ze ontspannen naar beneden hangen. Probeer dit ontspannen gevoel te houden terwijl u werkt.



**Leun NIET met uw polsen op scherpe randen.**



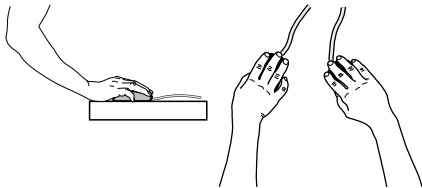
### VERGEET NIET

Als u een **polsteun** of **handsteun heeft, gebruik die dan tussen toetsenbordtaken door, niet tijdens het typen.** Anders wordt de druk tegen de hand misschien vergroot en verhoogt u de kans op letsel.

Wanneer u uw toetsenbord, muis of trackball gebruikt, leg of rust uw polsen dan niet op scherpe randen of op uw bureaublad.

Zorg dat uw elleboog losjes naast u hangt terwijl u uw toetsenbord, muis of trackball gebruikt. Houd uw pols ontspannen en in een rechte lijn; buig uw pols niet naar boven, beneden of zijwaarts. Houd uw schouders ontspannen; trek ze niet omhoog en zit niet ineengedoken.

**Buig uw pols NIET.**



## Leer uzelf goede werkgewoontes aan...

- **Neem regelmatig korte pauzes.** Sta ten minste een paar keer per uur op en loop wat rond.
- **Varieer uw taken in de loop van de dag.** Doe af en toe iets anders met uw handen en armen.
- **Gebruik een lichte aanslag** op het toetsenbord en de muis of trackball voor betere besturing.
- **Gebruik softwarefuncties** om uw muis of trackball op maat te maken, zodat u druk op uw arm, pols of hand kunt verminderen door herhaalde of lastige bewegingen te minimaliseren.

## Let op tekens van ongemak...

Als u tijdens of na het typen pijn, een zwak, dof of tintelend gevoel in uw handen, polsen, ellebogen, schouders, nek of rug ondervindt, of als u reden heeft om te geloven dat u ongemak ervaart als gevolg van typen of het gebruik van de muis, dient u contact op te nemen met een dokter.

## Voor meer informatie...

Lees alstublieft het hele foldertje door voor suggesties over werkgewoontes en organisatie van uw werkruimte.

Raadpleeg de literatuur en de software die u bij deze onderdelen in het pakket vindt, voor meer informatie over strategieën of aanpassingen waarmee u uw gebruikscomfort kunt verhogen als u de andere delen van uw computersysteem (monitor, CPU etc.) gebruikt.

# Riktlinjer för din bekvämlighet



## **B**Viktig ergonomisk information

Oavsett om du sitter fem minuter eller fem timmar vid ditt tangentbord, mus eller styrkula, kan dessa förslag hjälpa dig att ha det bekvämt och vara produktiv även i fortsättningen.

Viss forskning tyder på att

- långa perioder med enformiga rörelser,
- med en ett olämpligt arbetsutrymme,
- felaktig arbetsställning och
- dåliga arbetsrutiner

kan orsaka fysiskt obehag och skada nerver, senor och muskler. Om du upplever smärta, domning, stickande, svaghet, svullnad, brännande, kramper eller styvhet i dina händer, vristar, armar, axlar, nacke eller rygg, bör du gå till en behörig medicinsk person. Följ riktlinjerna i det här häftet för att maximera din bekvämlighet och minska risken för skador.

## Kontrollera att du har rätt arbetsställning...

Ditt tangentbord och din bildskärm ska vara placerade rakt framför dig med din mus eller styrkula intill. Placera musen eller styrkulan så att du lätt kommer åt den och så att du kan hålla kvar armbågen längs din sida när du använder den.



- **JUSTERA** höjden på stol och bord så att tangentbord och mus eller styrkula hamnar i eller under armbågshöjd.
- **JUSTERA** vid behov tangentbordet med dess justeringsmekanism, för att få rätt höjd på det.
- **TÄNK PÅ** musmattans tjocklek (om du använder musmatta) när du justerar höjden.
- **SE TILL** att ha bra stöd för fötterna och undvik att spänna axlarna.

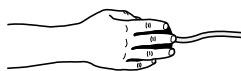
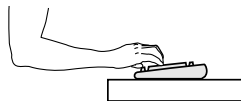
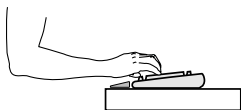
**PLACERA** föremål på ditt skrivbord utifrån hur ofta du använder dem:

- Ofta - Placera de föremål du använder ofta närmast dig.
- Ibland - Placera de föremål du använder ibland på högst en armlängds avstånd.
- Sällan - Placera de föremål du använder sällan en bit bort, men ändå inom bekvämt räckhåll.

**PLACERA** de dokument du använder medan du skriver nära bildskärmen så att du inte ständigt behöver vrida på huvudet och fokusera blicken på nytt. En dokumenthållare är till god hjälp.

## Håll axlar, armar, vrister och händer avslappnade och bekvämt medan du arbetar...

Du håller axlar, armar, vrister och händer avslappnade medan du arbetar genom att låta dem hänga slappt utmed sidorna ett ögonblick och slappna av. Försök att behålla denna avslappnade känsla medan du arbetar.



**Stöd INTE vristerna på skarpa kanter.**



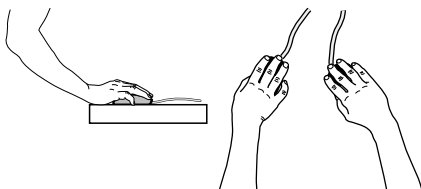
### GÖR SÅ HÄR

Om du har ett **vriststöd** eller ett **handedsstöd**, ska du **inte använda det medan du skriver på tangentbordet, utan i pauserna**. Om du använder det medan du skriver på tangentbordet kan trycket mot handen öka och då ökar samtidigt risken för skador.

När du använder ditt tangentbord, mus eller styrkula, ska du undvika att placera eller stödja vristerna på skarpa kanter eller mot skrivbordet.

När du använder ditt tangentbord, mus eller styrkula, ska du se till att hålla armbågen intill sidan. Vristen ska vara avslappnad och rak – böj den varken uppåt, neråt eller åt någon sida. Låt axlarna vara avslappnade. Var noga med att inte kuta eller spänna axlarna.

**Böj INTE vristerna.**



## Skaffa dig bra arbetsrutiner...

- Ta korta raster ofta. Res dig upp och gå runt i rummet minst ett par gånger i timmen.
- Variera dina arbetsuppgifter under dagens lopp. Utför andra sysslor med dina händer och armar en stund.
- Var mjuk i fingrarna när du skriver på tangentbordet och för att styra musen eller styrkulan bättre.
- Använd programfunktioner för att skraddarsy din mus eller styrkula och minska påfrestningar på arm, wrist, eller hand genom att minimera upprepade eller obekväma rörelser.

## Var uppmärksam på kroppens signaler om obehag...

Om du vid något tillfälle under eller efter det att du skrivit på tangentbordet, upplever smärta, svaghet, domningar eller stickande känslor i händer, vrist, armbågar, axlar, nacke eller rygg, eller om du har skäl att tro att du skulle kunna råka ut för kroppsligt obehag genom efter att ha skrivit på tangentbordet eller använt musen, bör du rådfråga en behörig medicinsk person.

## Skaffa information...

Läs igenom hela det här häftet för förslag om arbetsrutiner och att arrangera sitt arbetsutrymme.

För information om strategier eller anpassningar som skulle kunna öka din bekvämlighet när du använder övriga delar av ditt datorsystem (bildskärm, processor osv), se den dokumentation och programvara som medföljde dessa komponenter.



# Vejledning om velvære



## Et par vigtige oplysninger om ergonomi

Uanset om du arbejder fem minutter eller fem timer med et tastatur, en mus eller styrekugle kan disse forslag hjælpe dig til velvære og effektivitet i arbejdet.

Visse undersøgelser tyder på, at

- længere perioder med gentagne bevægelser
- arbejde ved en forkert indrettet arbejdsplads
- ukorrekt kroppsstilling og
- dårlige arbejdsvaner

kan være forbundet med fysisk ubehag og skader på nerver, sener og muskulatur. Hvis du føler smerter, følelseløshed, snurren, svækkelse, brændende fornemmelser, krampes eller stivhed i hænder, håndled, arme, skuldre, nakke eller ryg, bør du opsøge en specialist eller læge.

Følg rådene i denne vejledning for maksimal velvære og mindskning af risikoen for skader.

## Sørg for at indrette din arbejdsplads rigtigt...

Tastaturet og skærmen skal være placeret lige frem foran dig med mus og styrekugle lige ved siden af. Placer musen eller styrekuglen inden for rækkevidde, sådan så albuen forbliver i siden på dig, når de bruges.



### GØR SÅDAN

- **JUSTER** højden på bordet og stolen for at få tastatur, mus og styrekugle i højde med eller lavere end albuehøjden.
- **BRUG** indstillingsmulighederne på tastaturet for om muligt at opnå den rigtige højde på tastaturet.
- **HUSK** at tage tykkelsen i betragtning, hvis du anvender en musematte, når du justerer højden.
- **GIV** dine fødder god støtte og slap af i skuldrene.

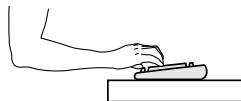
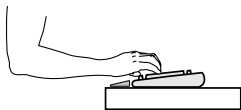
**LÆG** materialet på dit skrivebord i forhold til, hvor ofte du får brug for det:

- Ofte – Læg de materialer, du anvender mest, tættest ved dig.
- Af og til – Læg de materialer, du anvender lejlighedsvist, inden for en hånds rækkevidde.
- Sjældent – Læg de materialer, du anvender sjældent, lidt længere væk; men alligevel i bekvem afstand.

LÆG de dokumenter, du får brug for under arbejdet, tæt ved skærmen for at undgå at skulle dreje hovedet og skifte blik alt for ofte. Du kan tage en dokumentholder til hjælp.

## Slap af i skuldre, arme, håndled og hænder, når du arbejder...

For at kunne slappe af i skuldre, arme, håndled og hænder under arbejdet, skal du lade dem hænge løst ned et øjeblik, mens de får lov at dingle ned mod gulvet og finde hvile. Prøv at fastholde denne afslappethed, mens du arbejder.



**HVIL IKKE håndledet på skarpe kanter.**



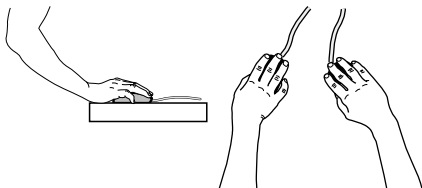
## GØR SÅDAN

Hvis du har en **støtte til hånd** eller **håndled**, skal du **anvende den imellem arbejdsopgaverne, men ikke mens du taster ind**. Hvis de anvendes, mens du taster ind, kan det øge trykket mod din hånd og øge risikoen for skader.

Ved anvendelse af tastatur, mus eller styrekugle, skal du undgå at lægge eller støtte håndledet på skarpe kanter eller på skrivebordsfladen.

Når du anvender tastatur, mus eller styrekugle, skal du sørge for, at din albue er i sidehøjde med dig selv. Slap af i håndledet og hold det lige – bøj det hverken op, ned eller til siden. Slap af i skuldrene. Skut ikke ryggen eller træk på skuldrene.

## BØJ IKKE håndledet.



## Hold gode arbejdsvaner...

- Hold korte pauser med jævne mellemrum. Rejs dig op og gå lidt omkring mindst et par gange i timen.
- Varier dine opgaver dagen igennem. Lav lidt forskelligt med hænder og arme i et stykke tid.
- Hold en afslappet kontakt med tastaturet for at få bedre kontrol over musen eller styrekuglen.
- Udnyt mulighederne i programmet til at indstille musen eller styrekuglen til hjælp for mindre belastning af arme, håndled ved at reducere monotone eller akavede bevægelser.

## Vær på vagt over for ubehag...

Hvis du på noget som helst tidspunkt under eller efter tastearbejdet føler smerte, svækkelse, følelsesløshed eller snurren i hænder, håndled, albuer, skuldre, nakke eller ryg, eller hvis du har grund til formodning om, at du måske føler ubehag som følge af indtastning eller brug af musen, bør du konsultere en specialist eller læge.

## Hent informationer...

Læs venligst hele denne vejledning igennem for forslag til arbejdsvaner og indretning af arbejdspladsen.

For yderligere information om strategier og tilpasninger, der kan øge velværet, mens du arbejder med andre dele af computeren (skærmen, centralenheden osv.), bør du søge hjælp i den litteratur eller det program, der hører til de dele af udstyret.

# Retningslinjer for god arbeidskomfort



## Viktig informasjon om ergonomi

Enten du tilbringer fem minutter eller fem timer ved tastaturet eller musen, kan disse enkle reglene hjelpe deg til å jobbe effektivt og uten plager.

Forskning tyder på at

- lange perioder med repeterende bevegelser,
- i et ukomfortabelt arbeidsmiljø,
- med feil kroppsstilling og
- dårlige arbeidsvaner

kan føre til fysisk ubehag og skader på nerver, sener og muskler. Dersom du opplever smerte, nummenhet, prikking, svakhet, opphovning, svie, krampe eller stivhet i hånden, håndleddet, armen, skulderen, nakken eller ryggen, bør du søke kvalifisert medisinsk hjelp.

Følg retningslinjene i dette heftet for å bedre din arbeidskomfort, og redusere sjansen for at du skal pådra deg belastningsskader.

## Pass på at arbeidsplassen din er satt opp riktig...

Tastaturet og skjermen bør være plassert rett foran deg, med musen (eller trackball) ved siden av. Plasser musen (eller trackball) innen rekkevidde slik at du kan hvile albuen inntil kroppen mens du bruker den.



### PASS PÅ

- **PASS PÅ** at høyden på stolen og skrivebordet er justert slik at du har tastaturet og musen (eller trackball) i albuehøyde eller lavere.
- **PASS PÅ** å bruke tastaturets justeringsmekanisme dersom det er nødvendig for å få tastaturet i riktig høyde.
- **PASS PÅ** at du husker å ta med musemattens tykkelse i beregningen når du justerer arbeidshøyde for musen.
- **PASS PÅ** at du har god støtte for beina og at du slapper av i

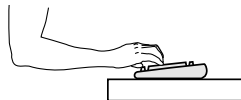
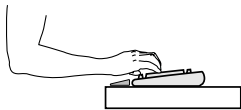
**PASS PÅ** at du plasserer ting på skrivebordet etter hvor ofte du bruker dem:

- Ofte - De tingene du bruker oftest, plasserer du nærmest deg.
- Av og til - De tingene du bruker av og til, plasserer du ikke lenger enn en armlengde unna.
- Sjelden - De tingene du sjelden bruker, plasserer du lenger unna, men ikke utilgjengelig.

**PASS PÅ** å plassere dokumenter som du trenger når du skriver, i nærheten av skjermen. Da unngår du for mange hodebevegelser og slipper å endre øyefokus. Det kan være lurt å bruke en dokumentholder.

## Vær avslappet i skuldre, armer, håndledd og hender når du jobber...

For å slappe av i skuldre, armer, håndledd og hender når du jobber, slipper du armene ned langs siden en stund. La hendene svinge fritt ned mot gulvet og kjenn at du slapper av. Forsøk å beholde denne avslappede følelsen mens du jobber.



**UNNGÅ å hvile håndleddet på skarpe**



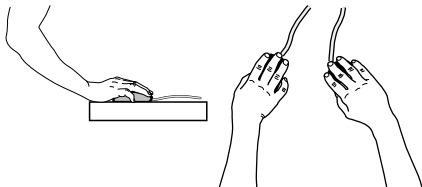
### PASS PÅ

Dersom du har en **håndleddsstøtte** eller en **håndflatestøtte**, bruk den bare under pauser i skrivingen, og ikke når du skriver. Dersom du bruker den når du skriver, kan det føre til større belastning for hendene og øke sjansen for belastningsskader.

Når du bruker tastatur og mus (eller trackball) bør du unngå å plassere - eller støtte - håndleddet på skarpe kanter eller på skrivebordsflaten.

Når du bruker tastatur og mus (eller trackball), bør du også passe på at du har albuen inntil kroppen. Hold håndleddet avslappet og rett – ikke bøy det opp, ned eller til siden. Hold skuldrene avslappet. Ikke bøy overkroppen fremover eller til siden.

**UNNGÅ å bøye håndleddet.**



## Praktiser gode arbeidsvaner...

- **Ta korte pauser med jevne mellomrom.** Stå opp og gå litt rundt, minst et par ganger hver time.
- **Variér arbeidsoppgavene gjennom arbeidsdagen.** Gjør noe annet med hendene og armene i en liten stund.
- **Bruk lette berøringer på tastaturet,** og for bedre kontroll med musen (eller trackball).
- **Bruk tilgjengelige programvarefunksjoner for å tilpasse musen (eller trackball),** slik at du unngår repeterende og ubehagelige bevegelser og derved reduserer belastningen på armen, håndleddet, og hånden.

## Lytt til kroppens signaler...

Dersom du på noe tidspunkt opplever smerte, svakhet, nummenhet eller prikking i hånden, håndleddet, albuen, skuldrene, nakken eller ryggen, eller du har grunn til å tro at du opplever ubehag som følge av bruk av mus eller tastatur, bør du søke kvalifisert medisinsk hjelp.

## Finne informasjon...

Vennligst les hele dette heftet for å få informasjon om gode arbeidsvaner og et godt arbeidsmiljø. For å få informasjon om strategier og tilpasninger du kan gjøre for å bedre din arbeidskomfort ved bruk av andre systemkomponenter (skjerm, CPU, etc.), ber vi deg vennligst slå opp i disse komponentenes medfølgende brukerveiledning og programvare.



# Käyttömukavuusohjeita



## Tärkeä ergonomiatietoa

Työskenteletpä viisi minuuttia tai viisi tuntia käyttäen näppäimistöä, hiirtä tai ohjauspalloa, seuraavat neuvot auttavat, että työskentelysi muodostuu miellyttäväksi ja tuloksekkaaksi.

Tutkimukset viittaavat siihen suuntaan, että

- kauan jatkuvat saman liikkeen toistot
- sopimattomasti järjestetty työtila
- virheellinen työskentelyasento, ja
- huonot työskentelytavat

saatavat olla yhteydessä fyysisen epämukavuuden kanssa, sekä hermotuksen, jänteiden ja lihasten vahingoittumisen kanssa. Jos tunnet kipua, havaitset tunnottomuutta, pistelyä, turvotusta, poltetta, kouristelua tai jäykkyyttä käsissäsi, ranteissasi, käsivarsissasi, olkapäissäsi tai selässäsi, käänny terveydenhoidon ammattihenkilön puoleen.

Noudata tämän ohjeivihkosen neuvoja, jotta käyttömukavuus muodostuisi parhaaksi mahdolliseksi ja jotta rasitusvammojen mahdollisuus vähenisi.

## Varmista, että työskentelytilasi on tarkoituksenmukaisesti järjestetty...

Näppäimistön ja näytön tulee olla suoraan edessäsi ja hiiren tai ohjauspallon välittömästi niiden vieressä. Sijoita hiiri tai ohjauspallo helposti ulottuvilleksesi siten, että kyynärpäsi pysyy kylkituntumassa sivullasi hiirtä tai ohjauspalloa käyttäessäsi.



### TEE NÄIN

- **SÄÄDÄ** istuimesi ja työpöytäsi korkeus siten, että näppäimistö ja hiiri tai ohjauspallo jäävät kyynärpään korkeudelle tai sen alle.
- **KÄYTÄ** hyväksi näppäimistön säätömekanismeja, mikäli se on tarpeen näppäimistön saamiseksi sopivalla korkeudelle.
- **MUISTA** korkeussäätöä tehdessäsi ota huomioon myös hiirimaton paksuus, jos käytät hiirimattoa.
- **PIDÄ** jalkasi hyvin tuettuina ja olkapääsi rentoutuneina.

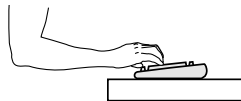
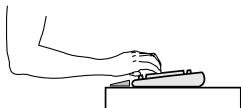
**SIJOITA** tarvikeet pöydällesi käyttötärpeen toistumisen mukaisesti:

- Usein toistuva käyttö: sijoita nämä käyttötärvikkeet lähimmäksi itseäsi.
- Silloin tällöin toistuva käyttö: sijoita silloin tällöin käytettävät tarvikkeet enintään käsivarrenmitan etäisyydelle.
- Harvoin toistuva käyttö: sijoita harvoin käytettävät tarvikkeet kauemmas, mutta ota käyttömukavuus huomioon sijoittelussa.

**SIJOITA** kirjoitettaessa tarvittavat dokumentit näytön lähelle välttääksesi alituista pään ja katseen kääntämistä. Käytä apuna paperinpidikettä.

## Pidä olkapääsi, käsivartesi, ranteesi ja kätesi rentoina työskennellessäsi...

Pitaaksesi olkapääsi, käsivartesi, ranteesi ja kätesi rentoina työskennellessäsi, laske ne velttoina kytkien tuntumaan hetkeksi, riiputtaen niitä päin lattiaa, ja rentouta ne. Koeta säilyttää rento olo työskennellessäsi.



**ÄLÄ lepuuta rannettasi terävien kulmien**



### TEE NÄIN

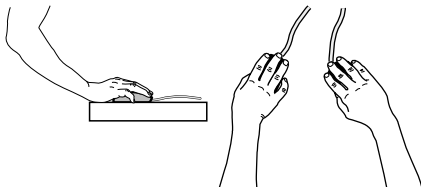
Jos sinulla on **lepotuki rannetta tai kämmentä varten, käytä sitä työskentelykatkojen aikana, älä näppäimistötyöskentelyn aikana.**

Tuen käyttö työskennellessä saattaa lisätä käden kuormitusta ja rasitusvamman mahdollisuutta.

Käyttäessäsi näppäimistöä, hiirtä tai ohjauspalloa vältä ranteittesi pitämistä ja tukemista terävien kulmien varassa tai pöydänreunaa vasten.

Näppäimistöä, hiirtä tai ohjauspalloa käyttäessäsi varmista, että kyynärpäsi on kylkiesi tuntumassa. Pidä ranteesi rentona ja suorana – älä taivuta sitä ylöspäin, älä alaspäin, äläkä sivullepäin. Pidä olkapääsi rentoina. Älä istu kyrryissä, äläkä kohota olkapääitiasi.

**ÄLÄ taivuta rannettasi.**



## Noudata hyviä työskentelytapoja...

- **Pida usein lyhyitä taukoja.** Nouse kävelemään ainakin pari kertaa tunnissa.
- **Vaihda työtehtäviä päivän mittaan.** Tee jotakin muuta käsilläsi ja käsivarsillasi vaihteeksi jonkin aikaa.
- **Työskentele koskettaen näppäimistöä keveästi,** keveä kosketus edistää hiiren ja ohjauspallon hallintaa.
- **Hyödynnä käyttöjärjestelmän ja ohjelmien ominaisuuksia** hiiren tai ohjauspallon toiminnan "räätälöimiseksi" juuri itsellesi sopivaksi, näin vähentääksesi käsivartesi, ranteesi ja kätesi rasitusta, minimoimalla liiketoiston ja hankalat liikeradat.

## Tarkkaile rasitusoireita...

Jos näppäintyöskentelyn kestäessä, tai sen jälkeen, tunnet kipua, heikkoutta tunnottomuutta tai pistelyä käsissäsi, ranteissasi, kynnärpäissäsi, olkapäissäsi, niskassasi tai selässäsi, tai jos sinulla on syytä epäillä, että tuntemasi pahaolo johtuu näppäimistötyöskentelystä tai hiiren käyttämisestä, käänny terveydenhoitoalan ammattilaisen puoleen.

## Lisätietoja...

Ole hyvä ja lue vihkonen kokonaan saadaksesi viitteitä, jotka koskettavat työskentelytapoja ja työskentelytilan järjestelyä.

Hankkiaksesi tietoa työnjärjestelystrategioista ja "räätälöinnistä", jotka voisivat edistää työskentelymukavuutta käyttäessäsi atk-laitteistosi muita komponentteja (näyttöä, keskusyksikköä jne.), ole hyvä, ja tukeudu kirjallisuuteen ja po. Komponentteihin ladattuihin käyttöjärjestelmiin ja ohjelmistoihin.

# Οδηγίες για άνετο χειρισμό



## Σημαντικές πληροφορίες για την εργονομία

Είτε χρησιμοποιήσετε το πληκτρολόγιο, το ποντίκι ή το trackball πέντε λεπτά είτε πέντε ώρες, οι παρακάτω υποδείξεις θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε την άνεση και την παραγωγικότητά σας.

Ειδική έρευνα εισηγείται ότι

- οι παρατεταμένες περίοδοι επανάληψης κάποιας κίνησης,
- η χρήση ακατάλληλα διαρρυθμισμένου χώρου εργασίας,
- η λανθασμένη στάση του σώματος και
- οι κακές εργασιακές συνήθειες

ενδέχεται να συσχετίζονται με σωματικές ενοχλήσεις και τραυματισμούς σε νεύρα, τένοντες και μυς. Αν αισθάνεστε πόνο, μούδιασμα, φαγούρα, αδυναμία, πρήξιμο, κάψιμο, κράμπες ή δυσκαμψία στις παλάμες, τους καρπούς, τα χέρια, τους ώμους, το λαιμό ή την πλάτη, επισκεφθείτε κάποιον ειδικό γιατρό.

Ακολουθήστε τις οδηγίες στο εγχειρίδιο για να νιώθετε περισσότερο άνετα και να μειώσετε την πιθανότητα τραυματισμού.

## Βεβαιωθείτε ότι ο χώρος εργασίας σας έχει σωστή διαρρύθμιση...

Το πληκτρολόγιο και η οθόνη σας πρέπει να είναι ακριβώς μπροστά σας με το ποντίκι ή το trackball στο πλάι. Τοποθετήστε το ποντίκι ή το trackball κοντά σας έτσι, ώστε ο αγκώνας σας να παραμένει δίπλα στα πλευρά σας όταν το χρησιμοποιείτε.



### ΠΡΕΠΕΙ

- **Να ρυθμίσετε** το ύψος της καρέκλας και του τραπέζιού έτσι ώστε το πληκτρολόγιο, το ποντίκι ή το trackball να είναι στο ύψος του αγκώνα ή λίγο χαμηλότερα.
- **Να χρησιμοποιήσετε** τα στηρίγματα του πληκτρολογίου, αν αυτό είναι απαραίτητο για να έχετε το πληκτρολόγιο στο κατάλληλο ύψος.
- **Να λάβετε** υπόψη σας, αν χρησιμοποιείτε pad για το ποντίκι, το πάχος του όταν κάνετε τις απαραίτητες προσαρμογές για το ύψος.
- **Να πατάτε** καλά τα πόδια σας και οι ώμοι σας να είναι χαλαροί.

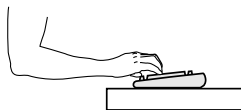
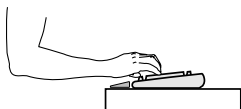
**Να τοποθετήσετε** τα αντικείμενα στο γραφείο σας ανάλογα με τη συχνότητα χρήσης τους:

- Συχνή χρήση - Τοποθετήστε σε πολύ κοντινή απόσταση τα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε περισσότερο.
- Περιστασιακή χρήση - Τοποθετήστε τα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε περιστασιακά σε σημείο όπου μπορείτε να τα φτάνετε εύκολα με το χέρι.
- Σπάνια χρήση - Τοποθετήστε τα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε σπάνια λίγο πιο μακριά, αλλά φροντίστε να είναι εύκολη και άνετη η πρόσβαση σε αυτά.

**Να τοποθετείτε** τα έγγραφα που χρειάζεστε κατά την πληκτρολόγηση κοντά στην οθόνη, ώστε να μειωθούν οι συχνές στροφές του κεφαλιού και οι αλλαγές εστίασης του βλέμματος. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια βάση στήριξης εγγράφων.

## Έχετε τους ώμους, τα χέρια, τους καρπούς και τις παλάμες άνετα και χαλαρά όταν εργάζεστε...

Για να διατηρήσετε τους ώμους, τα χέρια, τους καρπούς και τις παλάμες χαλαρά καθώς εργάζεστε, αφήστε τα χέρια σας να κρεμάσουν χαλαρά στα πλευρά σας για λίγο, δίνοντάς τους τη δυνατότητα να αιωρηθούν ελεύθερα και να χαλαρώσουν. Προσπαθήστε να διατηρήσετε αυτή την αίσθηση άνεσης στη διάρκεια της εργασίας σας.



### ΠΡΕΠΕΙ

Αν διαθέτετε υποστήριγμα καρπού ή παλάμης, χρησιμοποιήστε το στις ενδιάμεσες παύσεις, κι όχι κατά την πληκτρολόγηση. Αν το χρησιμοποιείτε κατά την πληκτρολόγηση, ενδέχεται να αυξηθεί η πίεση στο χέρι και συνεπώς η πιθανότητα τραυματισμού.

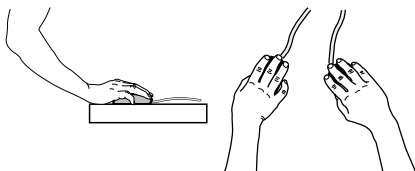
Όταν χρησιμοποιείτε το πληκτρολόγιο, το ποντίκι ή το trackball, μην τοποθετείτε ή στηρίζετε τους καρπούς σας σε αιχμηρές άκρες ή στο γραφείο σας.

Καθώς χρησιμοποιείτε το πληκτρολόγιο, το ποντίκι ή το trackball, βεβαιωθείτε ότι ο αγκώνας σας είναι κοντά στο πλευρό σας. Κρατάτε πάντα τον καρπό σας χαλαρό και ίσιο - μην τον λυγίζετε προς οποιαδήποτε κατεύθυνση. Αφήνετε τους ώμους σας χαλαρούς. Αποφεύγετε το καμπούριασμα ή το σήκωμα των ώμων.

**ΜΗ στηρίζετε τον καρπό σας σε αιχμηρές άκρες.**



**ΜΗ λυγίζετε τον καρπό σας.**



## Αποκτήστε καλές εργασιακές συνήθειες...

- **Κάντε συχνά σύντομα διαλείμματα.** Πρέπει να σηκώνεστε και να περπατάτε τουλάχιστον μία ή δύο φορές κάθε μία ώρα.
- **Εναλλάσσετε τις εργασίες στη διάρκεια της μέρας.** Χρησιμοποιείτε τα χέρια σας για να κάνετε κάτι διαφορετικό για λίγο.
- **Να πατάτε ελαφρά** τα πλήκτρα για να ελέγχετε καλύτερα το ποντίκι ή το trackball.
- **Χρησιμοποιήστε τις λειτουργίες του λογισμικού** για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις του ποντικιού ή του trackball έτσι, ώστε να μειωθεί η πίεση που ασκείται στο χέρι, τον καρπό ή την παλάμη σας ελαχιστοποιώντας τις επαναλαμβανόμενες ή τις αδέξιες κινήσεις.

## Μην αγνοείτε τυχόν σωματικές ενοχλήσεις...

Αν οποιαδήποτε στιγμή στη διάρκεια της πληκτρολόγησης ή και μετά αισθανθείτε πόνο, αδυναμία, μούδιασμα ή φαγούρα στις παλάμες, τους καρπούς, τους αγκώνες, τους ώμους, το λαιμό ή την πλάτη, ή αν έχετε λόγους να νομίζετε ότι ενδέχεται να υποστείτε ενοχλήσεις λόγω χρήσης του πληκτρολογίου ή του ποντικιού, θα πρέπει να συμβουλευτείτε έναν ειδικό γιατρό.

## Πληροφορίες

Διαβάστε το παρόν εγχειρίδιο για υποδείξεις σχετικά με τις εργασιακές συνήθειες και τη διαρρύθμιση του εργασιακού χώρου.

Για πληροφορίες σχετικά με διάφορες στρατηγικές ή προσαρμογές που ενδέχεται να αυξήσουν την άνεση χειρισμού άλλων εξαρτημάτων του συστήματός σας (οθόνη, CPU, κλπ.), συμβουλευτείτε την τεκμηρίωση και το λογισμικό που συνοδεύει τη συσκευασία αυτών των εξαρτημάτων.



# Советы по удобной работе с клавиатурой и мышью



## Важная информация по эргономике

Независимо от того, проводите ли Вы пять минут или пять часов у компьютера, пользуясь клавиатурой, мышью или трекболом, эти советы могут помочь Вам обеспечить благоприятные условия для работы без снижения производительности труда.

По результатам некоторых исследований

- длительные периоды повторяющихся движений,
- использование неправильно организованного рабочего места,
- неправильное положение тела и
- вредные привычки, связанные с процессом работы могут привести к физическому дискомфорту, повреждению нервов, связок и мышц.

Если Вы почувствуете боль, онемение, покалывание, слабость, отеки, чувство жжения, судороги и скованность в кистях рук, запястьях, руках, плечах, шее или спине, обратитесь к квалифицированному врачу.

Следуйте советам, приведенным в этом буклете, для обеспечения максимального комфорта и снижения риска возникновения повреждений.

## Убедитесь в том, что Ваше рабочее место организовано правильным образом...

Ваша клавиатура и монитор должны располагаться прямо перед Вами, при этом мышка или трекбол должны находиться рядом с ними. Положите свою мышку или трекбол так, чтобы они были легко доступны и так, чтобы при их использовании Ваш локоть был приближен к телу.



### ОБЯЗАТЕЛЬНО

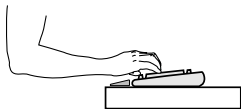
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО** отрегулируйте высоту своего стула и стола так, чтобы клавиатура, мышка или трекбол располагались на уровне высоты локтя
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО** используйте регулировочное устройство клавиатуры, если это необходимо для того, чтобы добиться нужной высоты
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО** помните: если Вы используете коврик для мыши, учитывайте его толщину при регулировке высоты.
- **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обеспечивайте опору стопам ног и расслабление плеч.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО** располагайте материалы на Вашем рабочем столе в соответствии с частотой их использования:

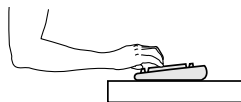
- Часто используемые – Располагайте материалы, которыми Вы пользуетесь наиболее часто, ближе всего к Вам.
- Используемые время от времени – Располагайте материалы, которые Вы используете время от времени, не далее, чем на расстоянии вытянутой руки.
- Редко используемые – Располагайте редко используемые материалы еще дальше от себя, но не пренебрегайте удобством пользования.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО** располагайте документы, которые Вам необходимы во время набора на клавиатуре, рядом с монитором для того, чтобы избежать частых поворотов головы и смены глазного фокуса. Вам может помочь специальный держатель для документов.

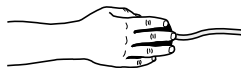
## Не напрягайте Ваши плечи, руки, запястья и кисти рук во время работы...



Если у Вас имеется опора под запястья или **опора под ладонь, используйте ее между выполнениями заданий, связанных с нажатием на кнопки, но не во время набора на клавиатуре.** Использование ее во время набора на клавиатуре может увеличить давление на кисть руки и тем самым повысить вероятность травмы.



Когда Вы используете свою клавиатуру, мышь или трекбол, избегайте размещения или поддержки запястий на острых краях или на крышке стола.

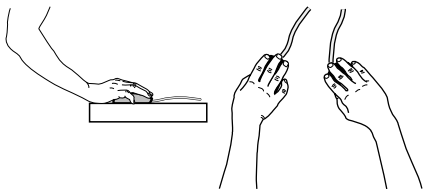


Когда Вы пользуетесь клавиатурой, мышкой или трекболом, убедитесь, что локоть приближен к Вам. Держите запястье расслабленным и прямым – не изгибайте его вверх, вниз или в сторону. Держите плечи расслабленными. Не сутультесь и не поднимайте плечи.

**НЕ опирайтесь запястьями на**



**НЕ изгибайте Ваши запястья.**



## Практикуйте полезные привычки при работе...

- **Часто делайте короткие перерывы.** Встаньте и пройдите как минимум пару раз в течение каждого часа.
- **Разнообразьте свои задачи в течение дня.** В течение какого-то времени выполняйте руками и кистями рук другие действия.
- **При работе с клавиатурой и для лучшего управления мышкой и трекболом пользуйтесь легкими касаниями.**
- **Используйте программные возможности** для индивидуальной настройки мышки или трекбола так, чтобы уменьшить напряжение рук, запястий или кистей рук путем сокращения повторяющихся или неудобных движений.

## Будьте внимательны к признакам дискомфорта...

Если в какой-то момент во время или после набора на клавиатуре Вы почувствовали боль, слабость, онемение или покалывание в кистях рук, запястьях, локтях, плечах, шее или спине, или если у Вас есть причина полагать, что Вы могли испытывать дискомфорт в результате набора на клавиатуре или использования мыши, Вам следует обратиться к квалифицированному врачу.

## Получение информации...

Пожалуйста, ознакомьтесь с этим буклетом для получения советов относительно методов работы и организации рабочего места.

Для получения информации относительно стратегии или индивидуальных мер по подгонке, которые могут повысить Ваш комфорт при использовании других частей Вашей компьютерной системы (монитора, ЦПУ и др.), пожалуйста, обратитесь к документации и программному обеспечению, поставляемому с этими компонентами.

# Kényelmi irányelvek



## Fontos ergonómiai tájékoztatás

Akár öt percet, akár öt órát tölt a billentyűzet, egér vagy trackball, használatával, ezek a javaslatok kényelme és termelékenységére érdekében szolgálnak.

Egyes kutatások szerint,

- hosszú ideig ismétlődő mozdulatok esetében,
- amikor a munkahely nincsen megfelelően kialakítva,
- helytelen a testhelyzet, és
- helytelen munkamódszerek

fizikai kényelmetlenséget és idegsérüléseket okozhat, károsíthatja az ínt és izmokat. Amennyiben fájdalmat, zsibbadtságot, bizsergést, gyengeséget, duzzadást, égést, görcsölést vagy merevséget érez kezében, csuklóján, karján, nyakán, vagy hátában, kérje ki minősített egészségügyi szakember véleményét.

Amennyiben követik a könyvecskében leírt irányelveket, maximalizálják kényelmüket és csökkentik a sérülések valószínűségét.

## Bizonyosodjanak meg, hogy munkaterületük szabályosan van kialakítva...

Billentyézete és a monitor, közvetlenül Ön előtt kell elhelyezkedjen, mellettük pedig az egér, illetve a trackball. Helyezzék az egeret vagy trackball-t könnyen elérhető helyre, olyképpen, hogy használat közben könyökük testük mellett maradjon.



### TENNIVALÓ

- **TENNIVALÓ** állítsák be a szék és az asztal magasságát olyképpen, hogy a billentyézet, egér vagy trackball, könyökmagasságban vagy ez alatt helyezkedjenek el.
- **TENNIVALÓ** amennyiben szükséges, állítsák a billentyézet magasságbeállítóját is a kívánt magasság elérése érdekében.
- **TENNIVALÓ** ne feledjék, amennyiben egérpadot használnak, a magasság beállításakor, figyelembe kell venni ennek a vastagságát

**TENNIVALÓ** helyezzék munkaeszközeiket az asztalra, felhasználásuk gyakoriságától függően:

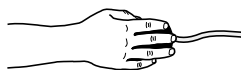
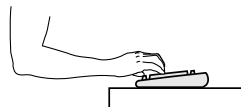
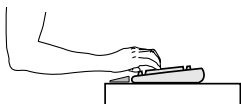
- Gyakori – helyezzék ezeket a legközelebb magukhoz.
- Néha – helyezzék a csak néha használt munkaeszközöket, nem távolabb mint egy karnyújtás.
- Nagyon ritkán – helyezzék távolabb a nagyon ritkán használt munkaeszközöket, de tartsák szem előtt a kényelmi szempontokat.

**TENNIVALÓ** helyezzék az írás közben használt dokumentumokat közel a monitorhoz, ezzel csökkentve a fejfordítás gyakoriságát és a szemfókusz változását. Szükség esetén, dokumentumtartóval könnyítheti meg feladatát.

## Tartsák vállukat, karjukat, csuklójukat és kezüket lazán munka közben work...

Ahhoz, hogy lazán tudja tartani, vállát, karját, kezét és csuklóját munka közben, eressze le ezeket lazán teste mellett moment, allowing them to dangle toward the floor and to become relaxed. Próbálja megőrizni munka közben is ezt az emyedségérzést.

### TENNIVALÓ



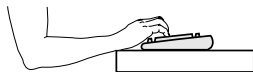
Amennyiben rendelkezik **csuklótámasszal** vagy **tenyéripihentetővel, csak billentyézési feladatok között, ne billentyőzés közben.**

Amennyiben billentyőzés közben használják ez megnövelheti a tenyérre gyakorolt nyomást s ezzel a sérülések veszélyét.

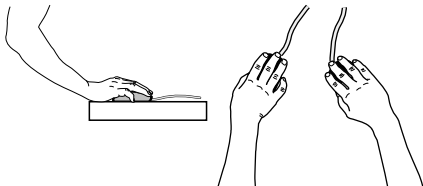
A billentyézet, egér vagy trackball használata közben, kerüljék csuklójuk támasztását éles tárgyakon vagy az asztal lapján.

A billentyézet, egér vagy használata közben, vigyázzanak, hogy könyökük, oldaluk mellett legyen. Tartsák lazán és egyenesen csuklójukat ne hajlítsák felfelé, lefelé, vagy oldalra. Tartsák vállukat lazán. TENNIVALÓ ne üljenek púposan vagy felhúzott vállal.

**Ne nyugtassák csuklójukat éles.**



**Ne tartsák meghajlítva csuklójukat.**



## Szabályos munkagyakorlat ...

- **Tartsanak gyakran rövid szüneteket.** Minden munkaóra közben, legalább egy párszor álljanak fel, és sétáljanak körbe..
- **A nap folyamán. Változtassák feladataikat.** Egy ideig, használják kezüket és karjukat másra is.
- **Gyengéden kezeljék a billentyézetet,** az egeret, illetve a trackball-t, hiszen így jobban ellenőrizhetik ezeket.
- **Használják a szoftvert** az egér vagy trackball testre szabásához ezzel csökkentve azt a stresszt amely a kezét és csuklóját éri, illetve csökkenti az ismétlődő és kényelmetlen mozdulatokat.

## Figyeljen a kényelmetlenségérzésre ...

Amennyiben gépelés alatt vagy után, fájdalmat, gyengeséget, zsibbadást vagy bizsergést érez, kezén, csuklóján, könyökén, vállán, nyakán vagy a hátán, vagy amennyiben bármilyen okból úgy véli, hogy kellemetlenségei a gépeléssel vagy az egér használatával magyarázható, konzultálnia kell, egy minősített egyézségügyi szakemberrel.

## Tájékoztatás ...

Kérjük, tekintse át az egész könyvecskét, a munkamódszerek és munkahely-elrendezés vonatkozásában.

Amennyiben további tájékoztatást kíván komfort-növelő stratégiák és testre szabás tekintetében amikor a számítógéprendszer egyéb részeit használja (monitor, CPU, stb.), tekintse át a vonatkozó komponensek és a hozzájuk mellékelt szoftverek szakirodalmát.



# Pokyny pro usnadnění

The Logitech logo, consisting of the word "logitech" in a bold, lowercase, sans-serif font, with a registered trademark symbol (®) to the upper right of the "h".

## **Důležité ergonomické informace**

At' už strávíte používáním své klávesnice, myši nebo kulového ovladače pět minut či pět hodin, tato doporučení vám mohou pomoci zůstat v pohodě a produktivní.

Některé výzkumy naznačují, že

- dlouhá období opakovaného pohybu,
- používání nesprávně zorganizovaného pracoviště,
- nesprávná poloha těla a
- špatné pracovní návyky

mohou být spojeny s fyzickým nepohodlím a poškozením nervů, bolestí šlach a svalů. Jestliže pocítíte bolest, necitlivost, mravenčení, slabost, pozorujete vznik edémů (otoků), máte pocit pálení, objevují se křeče nebo ztuhlost rukou, zápěstí, paží, ramene, krku nebo zad, obraťte se na kvalifikovaného zdravotního odborníka.

Řiďte se pokyny uvedenými v této příručce, což vám umožní dosáhnout maximálního pohodlí a snížit riziko úrazu.

## Ujistěte se, že máte své pracoviště náležitě zorganizováno...

Vaše klávesnice a monitor by měly být umístěny přímo před vámi a myš nebo kulový ovladač by se měly nacházet vedle nich. Umístěte svoji myš nebo kulový ovladač tak, aby byly ve vašem dosahu, takže při jejich použití zůstává váš loket podél těla.



- **Přizpůsobte** výšku vaší židle a stolu tak, aby se klávesnice, myš nebo kulový ovladač nacházely u vašeho lokte nebo pod úrovní jeho výšky.
- **Použijte** nastavovací mechanismus na klávesnici pro případ, že je třeba seřídít její správnou výšku.
- **Nezapomeňte**, že jestliže používáte podložku na myš, musíte vzít výšku této podložky v úvahu, když nastavujete požadovanou výšku klávesnice.
- **Chodidla** musí být dobře podepřená a ramena uvolněná.

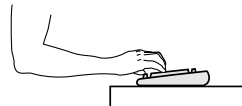
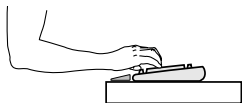
**Položte** si materiály na pracovní desku podle četnosti použití:

- Časté - položte materiály, které používáte často, co nejbližší k sobě.
- Příležitostně - položte materiály, které používáte příležitostně, ne dále než kam dosáhnete natažením paže.
- Zřídka - položte materiály, které používáte zřídka, dále od sebe, ale vezměte v úvahu pohodlnost jejich dosažení.

**Dokumenty**, které potřebujete při psaní, mějte v blízkosti monitoru, abyste minimalizovali časté otáčení hlavy a změnu soustředění oka. Pro usnadnění můžete použít držák (stojan) na dokumenty.

## Při práci držte ramena, paže, zápěstí a ruce volně a pohodlně...

Když pracujete, mějte ramena, paže, zápěstí a ruce uvolněné a nechte je občas na chvíli volně viset podél těla, spust' je přímo k podlaze a odreagujte se. Pokuste se pracovat s pocitem relaxace.



**NEPOKLÁDEJTE  
zápěstí na ostré hrany.**

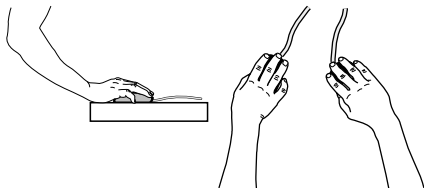


Jestliže používáte podložku zápěstí nebo dlaní, používejte ji mezi psaním a ne při psaní. Pokud ji používáte při psaní, mohlo by docházet ke zvýšenému tlaku na ruku a tím i k většímu riziku újmy.

Při užívání klávesnice, myši nebo kulového ovladače se vyhněte tomu, abyste opírali nebo podpírali své zápěstí pokládáním na ostré hrany nebo na povrch pracovní desky.

Když užíváte klávesnici, myš nebo kulový ovladač, ujistěte se, že máte své lokty podél těla. Mějte zápěstí uvolněná a udržte je v přímé pozici – neohýbejte je nahoru, dolů ani do stran. Držte ramena v uvolněné pozici. Nehrbte se a nekrčte ramena.

**NEOHÝBEJTE zápěstí.**



## Procvičujte dobré pracovní návyky...

- **Dopřejte si časté a krátké přestávky.** Vstaňte a projděte se alespoň dvakrát za hodinu.
- **Obměňujte během dne své úkoly.** Nechte ruce a paže dělat chvíli něco jiného.
- **Klávesnici ovládejte zlehka** a stejně tak i myš nebo kulový ovladač.
- **Využívejte softwarových vlastností** přizpůsobení myši nebo kulového ovladače svým potřebám jako uživatele, a tak snižte tlak na paži, zápěstí nebo ruku minimalizací opakovaných nebo neobratných pohybů.

## Všímejte si náznaků nepohodlnosti...

Jestliže během nebo po ukončení psaní pocítíte bolest, slabost, necitelnost nebo mravenčení v ruce, zápěstích, loktech, ramenech, krku nebo v zádech, či, pokud z jakéhokoliv důvodu jste přesvědčeni, že pociťujete nepohodlí způsobené psaním nebo užíváním myši, měli byste takové stavy konzultovat s kvalifikovaným zdravotním odborníkem.

### Získání informací...

Pročtěte si celou příručku, kde najdete doporučení týkající se pracovních návyků a aranžmá svého pracoviště.

Informace týkající se strategií nebo přizpůsobení systému svým potřebám jako uživatele, což může zvýšit úroveň vašeho pohodlí tím, že budete používat další součásti svého počítačového systému (monitor, CPU, etc.), najdete v příslušné literatuře a softwarovém balíčku týkajících se daných komponentů.

# Jak zapewnić komfort pracy



## Ważne informacje z zakresu ergonomii

Niezależnie od tego czy spędzasz pięć minut, czy pięć godzin używając klawiatury, myszki albo trackballa, poniższe wskazówki pomogą Ci w zapewnieniu wygody oraz zwiększeniu wydajności pracy.

Niektóre badania wskazują, że

- długotrwałe powtarzanie takich samych ruchów,
- nieprawidłowo zorganizowane stanowisko pracy,
- nieprawidłowa postawa,
- złe nawyki w sposobie wykonywania pracy

mogą wiązać się z poczuciem fizycznego dyskomfortu, a także z uszkodzeniem nerwów, ścięgien i mięśni. Jeśli odczuwasz ból, drętwienie, mrowienie, słabość, jeśli pojawia się opuchlizna, nadmierne rozgrzanie, kurcze albo sztywność rąk, nadgarstków, ramion, karku czy pleców, skontaktuj się z lekarzem.

Postępuj zgodnie z zaleceniami niniejszej broszury, aby zwiększyć komfort i zmniejszyć ryzyko wystąpienia urazów.

## Upewnij się, że Twoje stanowisko pracy jest poprawnie zorganizowane...

Klawiatura i monitor powinny być bezpośrednio przed Tobą, a mysz albo trackball tuż obok. Umieść mysz i trackball tak, aby mieć do nich łatwy dostęp – kiedy ich używasz, łokcie powinny pozostać przy tułowiu.



### WAŻNE

- **Ustaw** wysokość krzesła i stołu tak, aby klawiatura i mysz albo trackball znajdowały się na wysokości łokcia lub poniżej.
- **Aby** klawiatura miała odpowiednią wysokość, użyj mechanizmu dostosowywania klawiatury.
- **Jeśli** używasz podkładki pod mysz pamiętaj, aby przy ustawianiu wysokości wziąć pod uwagę także jej grubość.
- **Stopy** powinny wygodnie spoczywać, a barki być rozluźnione.

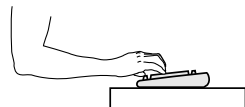
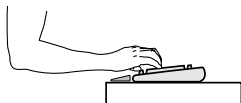
**Ułożenie** materiałów na biurku powinno być zależne od częstotliwości korzystania z nich:

- Często używane – Materiały takie połóż jak najbliżej siebie.
- Używane od czasu do czasu – Materiały, których używasz od czasu do czasu połóż w zasięgu ręki.
- Używane rzadko – Materiały, z których korzystasz rzadko, ułóż dalej; pamiętaj, że dostęp do nich również powinien być wygodny.

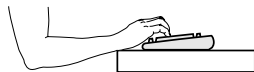
**Dokumenty**, z których korzystasz podczas pisania na komputerze połóż obok monitora, aby zminimalizować konieczność wykonywania skrętów głowy i zmian ogniskowej spojrzenia. Pod dokument możesz wsunąć podkładkę.

## Barki, ramiona, nadgarstki i ręce powinny być rozluźnione i spoczywać w wygodnej pozycji.

Aby ramiona, barki, nadgarstki i ręce były rozluźnione podczas pracy, opuść je swobodnie wzdłuż tułowia i pozostań w tej pozycji przez jakiś czas. Spróbuj zachować uczucie rozluźnienia podczas pracy.



### NIE opieraj nadgarstków na ostrych



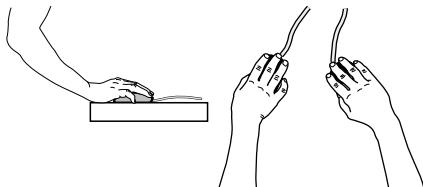
## WAŻNE

Jeśli używasz urządzenia wspomagającego **rozluźnien nadgarstków albo dłoni, nie korzystaj z niego podczas pracy z klawiaturą**, gdyż może ono zwiększyć nacisk na dłonie i ryzyko urazu.

Używając klawiatury, myszy lub trackballa, unikaj kładzenia i opierania nadgarstków na ostrych krawędziach lub na blacie biurka.

Używając klawiatury, myszy albo trackballa, upewnij się, że łokcie spoczywają przy tułowiu. Nadgarstki muszą być rozluźnione i wyprostowane. Nie zginaj ich do góry, do dołu ani na boki. Ramiona powinny być rozluźnione. Nie unosz ramion do góry ani nie siedź zgarbiony.

### NIE zginaj nadgarstków.



## Pracuj nad dobrymi nawykami...

- **Rób często krótkie przerwy.** Wstawaj i przejdź się przynajmniej kilka razy na godzinę.
- **Postaraj się podczas dnia wykonywać różnorodne czynności.** Zajmij się na jakiś czas innym zajęciem.
- **Używaj funkcji klawiatury light touch (lekki dotyk)** i, w celu lepszej kontroli, myszy i trackballa.
- **Wykorzystaj możliwości oprogramowania,** aby dostosować do swoich potrzeb mysz i trackball w celu zredukowania napięcia ramion, nadgarstków i rąk, przez zmniejszenie do minimum ilości ruchów powtarzalnych albo trudnych.

## Zwracaj uwagę na pojawianie się oznak dyskomfortu...

Jeśli w czasie pisania na komputerze albo później odczuwasz ból, słabość, drętwienie albo mrowienie w rękach, nadgarstkach, łokciach, barkach, karku, albo w plecach, albo jeśli masz powody przypuszczać, że na skutek pisania na komputerze albo używania myszy odczuwasz dyskomfort, powinieneś skontaktować się z lekarzem.

## Informacje...

Prosimy ponownie przejrzeć niniejszą broszurę i zwrócić uwagę na rady dotyczące nawyków dotyczących sposobu pracy i aranżacji stanowiska pracy.

Aby zdobyć informacje dotyczące strategii albo ustawień indywidualnych, które mogą zwiększyć komfort podczas używania innych części systemu komputerowego (monitora, jednostki centralnej, itd.), należy zapoznać się z dołączoną do nich literaturą i oprogramowaniem.