

# Οδηγός άνεσης & ασφάλειας

## Οδηγός χρήσης



© Copyright 2007 Hewlett-Packard  
Development Company, L.P.

Οι πληροφορίες στο παρόν έγγραφο μπορεί να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση. Οι μοναδικές εγγυήσεις για προϊόντα και υπηρεσίες της HP είναι αυτές που ορίζονται στις ρητές δηλώσεις εγγύησης που συνοδεύουν αυτά τα προϊόντα και αυτές τις υπηρεσίες. Τίποτα από όσα αναφέρονται στο παρόν δεν πρέπει να εκληφθεί ως πρόσθετη εγγύηση. Η HP δεν θα φέρει ευθύνη για τεχνικά ή λεκτικά σφάλματα ή παραλείψεις που περιλαμβάνονται στο παρόν.

Τρίτη έκδοση: Νοέμβριος 2007

Δεύτερη έκδοση: Μάιος 2007

Κωδικός εγγράφου: 417893-153

## Εισαγωγή



Ο Οδηγός απευθύνεται σε χρήστες ηλεκτρονικών υπολογιστών. Σε αυτόν παρουσιάζονται ο σωστός τρόπος για την οργάνωση του χώρου εργασίας, οι κατάλληλες στάσεις του σώματος και οι συνήθειες σε επίπεδο υγείας και πρακτικής κατά την εργασία. Επιπλέον, περιλαμβάνει πληροφορίες που αφορούν την ηλεκτρική και μηχανική ασφάλεια, οι οποίες ισχύουν για όλα τα προϊόντα HP.

Διατίθεται επίσης στη διεύθυνση <http://www.hp.com/ergo>.



## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

⚠ **ΠΡΟΕΙΔ/ΣΗ!** Η εργασία στον ηλεκτρονικό υπολογιστή μπορεί να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς. Διαβάστε και τηρείτε πάντα τις οδηγίες που περιλαμβάνονται στον *Οδηγό άνεσης και ασφάλειας* προκειμένου να μειώσετε στο ελάχιστο τον κίνδυνο τραυματισμού και να αυξήσετε την άνεσή σας.

Οι έρευνες αποδεικνύουν ότι η παρατεταμένη πληκτρολόγηση, η ακατάλληλη διαμόρφωση του χώρου εργασίας, οι κακές εργασιακές συνήθειες, οι πιεστικές συνθήκες και σχέσεις εργασίας και τα προβλήματα υγείας μπορεί να οδηγήσουν στην πρόκληση τραυματισμών. Σε αυτούς περιλαμβάνονται το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, η τενοντίτιδα, η τενοντοθυλακίτιδα, καθώς και άλλες μυοσκελετικές παθήσεις.

Τα συμπτώματα αυτών των παθήσεων εκδηλώνονται κατά κανόνα στα χέρια, στους καρπούς, στους βραχίονες, στους ώμους, στον αυχένα ή στην πλάτη και προκαλούν συνήθως:

- Μούδιασμα, κάψιμο ή φαγούρα
- Πόνο ή ευαισθησία
- Πόνο, ταχυπαλμία ή πρήξιμο
- Σφίξιμο ή δυσκαμψία
- Αδυναμία ή πάγωμα

Τα συμπτώματα μπορεί να εκδηλώνονται κατά την πληκτρολόγηση, κατά τη χρήση του ποντικιού ή σε άλλες ώρες της ημέρας, όταν δεν χρησιμοποιείτε τα χέρια σας, όπως, για παράδειγμα, κατά τη διάρκεια της νύχτας, περίπτωση στην οποία μπορεί ακόμα και να σας ξυπνούν. Εάν παρατηρήσετε τα συγκεκριμένα συμπτώματα ή οποιονδήποτε επίμονο πόνο διαφορετικής φύσεως, ο οποίος πιστεύετε ότι οφείλεται στο ότι χρησιμοποιείτε ηλεκτρονικό υπολογιστή, θα πρέπει να συμβουλευθείτε άμεσα ένα γιατρό ή να απευθυνθείτε στο τμήμα της εταιρείας σας που είναι υπεύθυνο για την υγεία και την ασφάλεια κατά την εργασία (εάν υπάρχει). Όσο πιο έγκαιρα διαγνωστεί και αντιμετωπιστεί το πρόβλημα, τόσο λιγότερες είναι οι πιθανότητες να επιδεινωθεί.

Στις επόμενες σελίδες θα βρείτε πληροφορίες σχετικά με τη σωστή οργάνωση του χώρου εργασίας, τις στάσεις στις οποίες πρέπει να διατηρείτε το σώμα σας όταν εργάζεστε, καθώς και τις συνήθειες σε επίπεδο υγείας και πρακτικής. Επιπλέον, παρέχονται πληροφορίες για την ασφαλή χρήση του προϊόντος, οι οποίες ισχύουν για όλα τα προϊόντα HP.



# Πίνακας περιεχομένων

## 1 Προώθηση ασφαλούς και άνετου περιβάλλοντος εργασίας

Κρίσιμες επιλογές .....	1
Ενέργειες για ασφάλεια και άνεση .....	2
Μαθητές και δάσκαλοι .....	2
Βασικές αρχές .....	3
Προσαρμοστείτε .....	3
Κινηθείτε .....	3
Χαλαρώστε .....	4
Ακούστε .....	4
Θυμηθείτε .....	4

## 2 Διαμόρφωση άνετου περιβάλλοντος εργασίας

Ποικιλία στάσεων .....	6
Αλλάζετε συχνά στάση .....	6
Κινηθείτε .....	7
Διαφορετικές εργασίες, διαφορετικές στάσεις .....	7
Οργάνωση προσαρμογών .....	8
Πέλματα, γόνατα και πόδια .....	9
Εξασφαλίστε αρκετό χώρο για τα πόδια σας .....	10
Πλάτη .....	11
Αισθανθείτε άνετα .....	12
Ωμοί και αγκώνες .....	13
Βραχίονες, καρποί και χέρια .....	14
Μη στηρίζετε τους καρπούς σας στην επιφάνεια εργασίας .....	15
Μάτια .....	17

## 3 Οργάνωση χώρου εργασίας

Οθόνη .....	18
Τοποθέτηση οθόνης .....	19
Ρύθμιση ύψους οθόνης .....	19
Κλίση οθόνης .....	19
Ρύθμιση ύψους οθόνης για χρήστες διπλοεστιακών, τριπλοεστιακών και πολυεστιακών φακών .....	19
Μείωση αντανάκλασης οθόνης .....	20
Πληκτρολόγιο και συσκευή κατάδειξης .....	21
Τοποθέτηση πληκτρολογίου .....	21
Ρύθμιση ύψους και κλίσης πληκτρολογίου .....	21
Ευθυγράμμιση ποντικιού και πληκτρολογίου .....	21
Άνετη χρήση συρόμενου ραφιού πληκτρολογίου .....	22

Υποβραχιόνια και υποκάρπια .....	23
Υποστήριξη βραχιόνων .....	23
Χρήση υποκαρπίου .....	24
Έγγραφα και βιβλία .....	25
Ελαχιστοποίηση αποστάσεων .....	25
Χρήση αναλόγιου .....	25
Τηλέφωνο .....	26

#### 4 Εργασία σε άνετο περιβάλλον

Χρήση φορητού υπολογιστή .....	28
Όταν ταξιδεύετε .....	28
Εξασφάλιση άνεσης .....	29
Γίνετε εφευρετικοί .....	29
Μεταφορά φορητού υπολογιστή .....	30
Στυλ πληκτρολόγησης .....	31
Αναζήτηση πλήκτρων και συνδυασμοί πλήκτρων .....	32
Στυλ χειρισμού συσκευής κατάδειξης .....	33
Ρύθμιση στοιχείων ελέγχου .....	34
Τακτικός καθαρισμός .....	34
Χρήση πληκτρολογίου σε καναπέ ή κρεβάτι .....	35
Προσέχετε τους βραχιόνες, τους καρπούς και τα χέρια σας .....	35
Συχνά διαλείμματα και εναλλαγή εργασιών .....	36
Κάνετε συχνά διαλείμματα .....	36
Ασχοληθείτε με διαφορετικού είδους εργασίες .....	36
Ελαττώστε τις πηγές που σας προκαλούν στρες .....	36
Αναπνέετε βαθιά .....	37
Συνήθειες οργανισμού και άσκηση .....	38
Προσωπικά ορια αντοχής .....	38
Υγεία και καλή φυσική κατάσταση .....	38

#### 5 Οργάνωση προσαρμογών

Από το δάπεδο προς τα επάνω .....	40
Από την επιφάνεια εργασίας προς τα κάτω .....	41

#### 6 Λίστα ελέγχου άνεσης και ασφάλειας

Καθιστή θέση .....	42
Ωμοί, βραχιόνες, καρποί και χέρια .....	43
Μάτια .....	44
Στυλ πληκτρολόγησης .....	45
Πληκτρολόγιο και συσκευή κατάδειξης .....	46
Οθόνη .....	47
Φορητός υπολογιστής .....	48
Γενικά προληπτικά μέτρα .....	49

#### 7 Πληροφορίες ηλεκτρικής και μηχανικής ασφάλειας

Πολιτική ασφάλειας προϊόντος και γενικές προδιαγραφές .....	51
Απαιτήσεις εγκατάστασης .....	52
Γενικές προφυλάξεις για τα προϊόντα HP .....	53
Βλάβες που απαιτούν σέρβις .....	53



Επισκευή .....	53
Εξαρτήματα στήριξης .....	53
Αερισμός .....	53
Νερό και υγρασία .....	53
Προϊόντα με γείωση .....	54
Πηγές τροφοδοσίας .....	54
Ευκολία πρόσβασης .....	54
Διακόπτης επιλογής τάσης .....	54
Εσωτερική μπαταρία .....	54
Καλώδια ρεύματος .....	54
Προστατευτικό φιλ .....	54
Καλώδιο προέκτασης .....	55
Υπερφόρτωση .....	55
Καθαρισμός .....	55
Θερμότητα .....	55
Κυκλοφορία αέρα και ψύξη .....	55
Ανταλλακτικά .....	55
Έλεγχος ασφάλειας .....	55
Προαιρετικά είδη και προϊόντα αναβάθμισης .....	55
Επιφάνειες με υψηλή θερμοκρασία .....	55
Εισχώρηση ξένων σωμάτων .....	56
Προφυλάξεις για προϊόντα φορητών υπολογιστών .....	57
Υποστήριγμα οθόνης .....	57
Επαναφορτιζόμενη μπαταρία .....	57
Βάση μονάδας .....	57
Προφυλάξεις για προϊόντα διακομιστών και δικτύου .....	58
Κλείστρα και καλύμματα ασφαλείας .....	58
Εξαρτήματα και προαιρετικά είδη .....	58
Προϊόντα με τροχήλατη βάση .....	58
Επιδαπέδια προϊόντα .....	58
Προϊόντα τοποθέτησης σε rack .....	58
Προφυλάξεις για προϊόντα με τροφοδοτικά άμεσης τοποθέτησης .....	60
Προφυλάξεις για προϊόντα με υποδοχή εξωτερικής τηλεοπτικής κεραίας .....	61
Συμβατότητα .....	61
Γείωση εξωτερικής τηλεοπτικής κεραίας .....	61
Προστασία από κεραυνούς .....	61
Ηλεκτροφόρα σύρματα .....	61
Γείωση κεραίας .....	61
Προφυλάξεις για προϊόντα με μόντεμ, τηλεπικοινωνίες ή εξαρτήματα τοπικού δικτύου (LAN) .....	63
Προφυλάξεις για προϊόντα με ενσωματωμένο λείζερ .....	64
Προειδοποιήσεις ασφαλούς λειτουργίας λείζερ .....	64
Συμμόρφωση με τους κανονισμούς CDRH .....	64
Συμμόρφωση με τους διεθνείς κανονισμούς .....	64
Ετικέτα προϊόντος λείζερ .....	64
Σύμβολα στον εξοπλισμό .....	65

## 8 Περισσότερες πληροφορίες

Ευρετήριο .....	69
-----------------	----



# 1 Προώθηση ασφαλούς και άνετου περιβάλλοντος εργασίας

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Σύμφωνα με ορισμένους επιστήμονες, η εντατική ή παρατεταμένη εργασία σε άβολη ή μη φυσιολογική θέση εγκυμονεί κινδύνους, όπως αυτοί που αναφέρονται στην ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ που περιλαμβάνεται στην αρχή του Οδηγού που κρατάτε στα χέρια σας. Οι πληροφορίες που αναφέρονται σε αυτόν τον Οδηγό έχουν ως σκοπό να σας βοηθήσουν ώστε να εργάζεστε με μεγαλύτερη ασφάλεια, προτείνοντας πιο άνετους και αποτελεσματικούς τρόπους εργασίας.

## ΣΥΜΒΟΥΛΗ

### Αυτοέλεγχος

Αφού πρώτα διαβάσετε τις πληροφορίες που περιέχει ο παρόν Οδηγός, ελέγξτε προσεκτικά τις στάσεις και τις συνήθειές σας, χρησιμοποιώντας τις πληροφορίες που θα βρείτε στην ενότητα [Λίστα ελέγχου άνεσης και ασφάλειας στη σελίδα 42](#).

## Κρίσιμες επιλογές



Εάν είστε ενήλικος ή μαθητής και χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας από κοινού με άλλα άτομα στη δουλειά ή στο σχολείο, πρέπει κάθε φορά που κάθεστε να εργαστείτε να διαμορφώνετε το περιβάλλον σύμφωνα με τις ανάγκες σας. Ρυθμίστε την κλίση της οθόνης, χρησιμοποιήστε ένα κουτί ως υποπόδιο, μια κουβέρτα για να υψώσετε την έδρα του καθίσματος ή οτιδήποτε άλλο χρειάζεται για να διαμορφώσετε ένα άνετο περιβάλλον.

Η στάση του σώματός σας, ο φωτισμός, η επίπλωση, η οργάνωση της εργασίας σας, οι συνθήκες υπό τις οποίες εργάζεστε, αλλά και οι συνήθειές σας επηρεάζουν το πώς νιώθετε και το πόσο αποτελεσματικά εργάζεστε. Προσαρμόζοντας το περιβάλλον εργασίας σας και τις πρακτικές που εφαρμόζετε, θα μπορέσετε να ελαττώσετε την κούραση και τις ενοχλήσεις, μειώνοντας ταυτόχρονα τον κίνδυνο καταπόνησης, η οποία, σύμφωνα με ορισμένους επιστήμονες, μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς.

Οι επιλογές που κάνετε κάθε φορά που χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας μπορεί να επηρεάζουν την άνεσή σας και την ασφάλειά σας μακροπρόθεσμα. Αυτό ισχύει ανεξάρτητα από το εάν χρησιμοποιείτε επιτραπέζιο πληκτρολόγιο και οθόνη στο γραφείο, φορητό υπολογιστή στο δωμάτιό σας -εάν είστε φοιτητής- ασύρματο πληκτρολόγιο, το οποίο τοποθετείτε στα γόνατά σας ή υπολογιστή χειρός -εάν είστε στο αεροδρόμιο. Σε κάθε περίπτωση, εσείς οι ίδιοι επιλέγετε τη θέση στην οποία εργάζεστε και τη στάση του σώματός σας, ανάλογα με τη θέση στην οποία βρίσκεται ο υπολογιστής, το τηλέφωνο, το υλικό ή τα έγγραφα που χρησιμοποιείτε για τη δουλειά σας. Πέρα από αυτά, έχετε τη δυνατότητα να ρυθμίσετε το φωτισμό, καθώς και άλλους παράγοντες.

## Ενέργειες για ασφάλεια και άνεση

Οι παράγοντες του εργασιακού περιβάλλοντος από τους οποίους εξαρτάται η αποτελεσματική ή μη εργασία είναι πολλοί και επηρεάζουν, έως ένα βαθμό, την υγεία και την ασφάλειά μας. Εάν λάβετε υπόψη τις συμβουλές αυτού του Οδηγού και τις αξιολογείτε ανά τακτά χρονικά διαστήματα, είναι πολύ πιθανό να μπορέσετε να δημιουργήσετε ένα πιο ασφαλές, άνετο και υγιεινό περιβάλλον, το οποίο θα συμβάλει στην αποτελεσματική εργασία σας.

## Μαθητές και δάσκαλοι

Οι συμβουλές που παρέχονται μέσω αυτού του Οδηγού απευθύνονται σε μαθητές όλων των ηλικιών. Είναι πιο εύκολο να μάθετε να διαμορφώνετε τις ιδανικές συνθήκες στο χώρο στον οποίο εργάζεστε από την πρώτη φορά που θα χρησιμοποιήσετε τον υπολογιστή σας παρά να προσπαθήσετε να κόψετε τις κακές εργασιακές σας συνήθειες μετά από χρόνια χρήσης του υπολογιστή. Εάν είστε δάσκαλος ή δασκάλα, μπορείτε να ζητήσετε από τους μαθητές σας να δουλεύουν σε ομάδες και να βρίσκουν εφευρετικές λύσεις, εάν δεν υπάρχουν εργονομικά έπιπλα σχεδιασμένα ειδικά για υπολογιστές.

# Βασικές αρχές

Εάν θέλετε να εργάζεστε με ασφάλεια και άνεση, πρέπει να σέβεστε τις ακόλουθες αρχές κάθε φορά που χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας.

## Προσαρμόστετε

- Προσαρμόστε τη στάση του σώματός σας και τη θέση του εξοπλισμού που χρησιμοποιείτε όταν εργάζεστε.
- Δεν υπάρχει μόνο μία “σωστή” στάση. Μπορείτε, ακολουθώντας τις συμβουλές που περιλαμβάνονται στον οδηγό, να βρείτε τη στάση που σας κάνει να αισθάνεστε άνετα και να προσπαθείτε να την τηρείτε, όταν χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας.



## Κινηθείτε

- Οργανώστε τις εργασίες σας έτσι ώστε να κινείστε συχνά και να μην έχετε την ίδια στάση όλη την ημέρα.
- Ασχοληθείτε με εργασίες που απαιτούν περπάτημα.



## Χαλαρώστε

- Δημιουργήστε καλές σχέσεις στο γραφείο και στο σπίτι. Χαλαρώστε και προσπαθήστε να μειώσετε τις πηγές που σας προκαλούν στρες.
- Προσέξτε ώστε να μην καταπονείτε το σώμα σας σφίγγοντας τους μύες σας ή σηκώνοντας τους ώμους σας.
- Κάνετε συχνά και σύντομα διαλείμματα.



## Ακούστε

- “Ακούστε” το σώμα σας.
- Μην παραβλέπετε την παραμικρή ένταση, ενόχληση ή πόνο που αισθάνεστε και λάβετε μέτρα για άμεση ανακούφισή.



## Θυμηθείτε

- Μην ξεχνάτε να ασκείτε τακτικά, διατηρώντας καλή τη φυσική σας κατάσταση. Με αυτόν τον τρόπο, θα βελτιώσετε την αντοχή του σώματός σας στις “κακουχίες” της καθιστικής εργασίας.
- Να σέβεστε τη φυσική σας κατάσταση και να μην επιβαρύνετε τον οργανισμό σας. Προσαρμόστε τις εργασιακές σας συνήθειες με τρόπο τέτοιο ώστε να μπορείτε να αντεπεξέρχεστε στις υποχρεώσεις σας.



---

## 2 Διαμόρφωση άνετου περιβάλλοντος εργασίας

### Ποικιλία στάσεων

#### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

- Μην έχετε την ίδια στάση όλη την ημέρα.
- Μην κάθεστε σκυφτά.
- Μην γέρνετε υπερβολικά προς τα πίσω.

#### ΣΥΜΒΟΥΛΗ

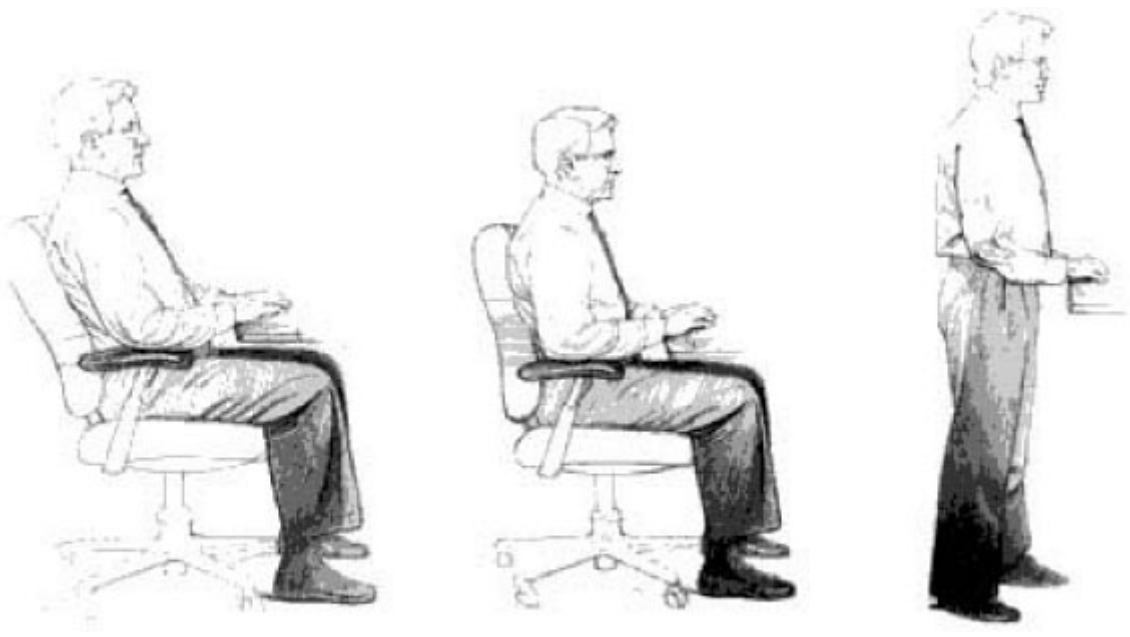
##### Απογευματινή κατάπτωση

Προσέχετε ιδιαίτερα τη στάση του σώματός σας τις απογευματινές ώρες, όταν έχετε ήδη αρχίσει να κουράζεστε.

### Αλλάζετε συχνά στάση







**Κεκλιμένη θέση**

**Θέση με όρθιο τον κορμό**

**Όρθια θέση**

Μπορείτε, ανάλογα με την εργασία σας, να βρείτε διάφορες άνετες θέσεις και στάσεις. Βρείτε τις στάσεις στις οποίες αισθάνεστε άνετα και αλλάζετε θέση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Αντί να διατηρείτε το σώμα σας στην ίδια στάση όλη την ημέρα, είναι καλύτερα να βρείτε διάφορες άνετες στάσεις. Η ποικιλία στάσεων είναι μια σειρά κατάλληλων στάσεων στις οποίες μπορείτε να διατηρείτε το σώμα σας ώστε να εργάζεστε άνετα.

## Κινηθείτε

Η παρατεταμένη διατήρηση του σώματος σε μία στάση προκαλεί δυσφορία και κουράζει το μυϊκό σύστημα. Η αλλαγή στάσης ωφελεί πολλά σημεία του σώματος, όπως τη σπονδυλική στήλη, τις αρθρώσεις, τους μύες και το κυκλοφορικό.

- Βρείτε τις στάσεις στις οποίες αισθάνεστε άνετα και αλλάζετε τις κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Κάνετε σύντομα διαλείμματα συχνά. Να σηκώνεστε, να τεντώνεστε προσεκτικά ή να περπατάτε για λίγο στο χώρο που εργάζεστε.
- Εναλλάξτε την εργασία σας με άλλες που απαιτούν κίνηση, όπως να πάρετε μια εκτύπωση από τον εκτυπωτή, να αρχειοθετήσετε κάποια έγγραφα ή να μιλήσετε σε ένα συνάδελφό σας που βρίσκεται σε άλλο χώρο.
- Εάν έχετε τη δυνατότητα να διαμορφώσετε τα έπιπλα που χρησιμοποιείτε, ίσως νιώσετε άνετα εναλλάσσοντας την όρθια με την καθιστή θέση.

## Διαφορετικές εργασίες, διαφορετικές στάσεις

Η επιλογή στάσης μπορεί να διαφέρει ανάλογα με την εργασία που έχετε να κάνετε. Μπορεί, για παράδειγμα, να αισθάνεστε πιο άνετα σε ελαφρά κεκλιμένη θέση όταν χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας, ενώ η θέση με όρθιο τον κορμό μπορεί να είναι ιδανική όταν ανατρέχετε σε βιβλία ή έγγραφα αναφοράς.

## Οργάνωση προσαρμογών

Η σειρά με την οποία θα προσαρμόσετε τη στάση του σώματός σας και θα διαμορφώσετε το εργασιακό σας περιβάλλον μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τη δυνατότητα ρύθμισης των επίπλων. Για συμβουλές σχετικά με τη σειρά των ρυθμίσεων, ανατρέξτε στην ενότητα [Οργάνωση προσαρμογών στη σελίδα 39](#).

# Πέλματα, γόνατα και πόδια

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Μην τοποθετείτε κουτιά ή άλλα αντικείμενα κάτω από το γραφείο σας, τα οποία θα μπορούσαν να περιορίσουν το διαθέσιμο χώρο για τα πόδια σας. Κανονικά, πρέπει να μπορείτε να σηκωθείτε από το κάθισμα χωρίς δυσκολία.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- **Περπάτημα**

Να σηκώνεστε τακτικά από το γραφείο σας και να περπατάτε μικρές αποστάσεις.

- **Τα πόδια σε άνετη στάση**

Αλλάζετε τη στάση των ποδιών σας κατά τη διάρκεια της εργασίας σας.

Όταν κάθεστε, τα πέλματα πρέπει να ακουμπούν στο δάπεδο. Χρησιμοποιείτε επιφάνεια εργασίας και κάθισμα που σας επιτρέπουν να ακουμπάτε τα πόδια σας στο δάπεδο ή, εναλλακτικά, χρησιμοποιείτε υποπόδιο. Εάν χρησιμοποιείτε υποπόδιο, το φάρδος του πρέπει να επαρκεί ώστε να έχετε τη δυνατότητα να αλλάζετε τη στάση των ποδιών σας.

## ΣΩΣΤΟ

Ακουμπάτε τα πέλματά σας στο δάπεδο ή στο υποπόδιο.



## ΛΑΘΟΣ!

Μην κρεμάτε τα πόδια σας γιατί έτσι καταπονούνται οι μηροί.



## Εξασφαλίστε αρκετό χώρο για τα πόδια σας

Ο ελεύθερος χώρος κάτω από την επιφάνεια εργασίας πρέπει να είναι αρκετός για την άνετη κίνηση των γονάτων και των ποδιών. Αποφύγετε τη στήριξη σε σημεία όπου ασκείται έντονη πίεση στην κάτω πλευρά των μηρών, κοντά στο γόνατο, καθώς και στις γάμπες. Τεντώνετε τα πόδια σας και αλλάζετε τη στάση των ποδιών σας κατά τη διάρκεια της εργασίας σας.

# Πλάτη

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Εάν αγοράσατε ένα καινούργιο κάθισμα ή εάν χρησιμοποιείτε το κάθισμα από κοινού με άλλα άτομα, ρυθμίστε το ανάλογα με τις προσωπικές ανάγκες σας.

## ΣΥΜΒΟΥΛΗ

### Αλλάζετε συχνά τις ρυθμίσεις του καθίσματος

Εάν το κάθισμα που χρησιμοποιείτε είναι ρυθμιζόμενο, πειραματιστείτε με τις ρυθμίσεις και βρείτε τις θέσεις που σας κάνουν να αισθάνεστε άνετα. Έτσι, θα μπορείτε, στο μέλλον, να αλλάζετε συχνά τις ρυθμίσεις του καθίσματος.

Ρυθμίστε το κάθισμα με τρόπο τέτοιο ώστε να υποστηρίζεται ολόκληρο το σώμα σας. Κατανείμειτε σωστά το βάρος σας και χρησιμοποιείτε όλη την έκταση της έδρας και της πλάτης για την υποστήριξη του σώματός σας. Εάν το κάθισμά σας διαθέτει υποστήριξη οσφυϊκής μοίρας, ρυθμίστε τις καμπύλες της πλάτης έτσι ώστε να εφαρμόζουν στη φυσική καμπύλη της οσφυϊκής σας χώρας.

## ΣΩΣΤΟ

Κατανείμειτε σωστά το βάρος σας και χρησιμοποιείτε όλη την έκταση της έδρας και της πλάτης για την υποστήριξη του σώματός σας.



## ΛΑΘΟΣ!

Μη σκύβετε προς τα εμπρός.



## Αισθανθείτε άνετα

Πρέπει πάντα να φροντίζετε ώστε να υποστηρίζεται σωστά η οσφυϊκή σας μοίρα. Βεβαιωθείτε ότι αισθάνεστε άνετα στη στάση που εργάζεστε.

# Ωμοι και αγκώνες

## ΣΥΜΒΟΥΛΗ

### Χαλαρώστε

Μην ξεχνάτε να χαλαρώνετε, κυρίως τα σημεία του σώματός σας τα οποία συσσωρεύουν ένταση, όπως ο αυχένας και οι ώμοι.

Για να μειώσετε στο ελάχιστο τη μυϊκή ένταση, οι ώμοι σας πρέπει να είναι χαλαροί, ούτε ανασηκωμένοι ούτε κυρτοί (ανατρέξτε στην ενότητα [Υποστήριξη βραχιόνων στη σελίδα 23](#)) και οι αγκώνες σας πρέπει να βρίσκονται σε άνετο σημείο, σε σχέση με το ύψος του πληκτρολογίου. Τοποθετείτε τους αγκώνες σας στο ύψος της νοητής γραμμής που σχηματίζεται από την κεντρική σειρά πλήκτρων του πληκτρολογίου (η σειρά που περιλαμβάνει το γράμμα Λ). Ορισμένοι αισθάνονται άνετα να τοποθετούν τους αγκώνες ελαφρώς πιο πάνω από τη κεντρική σειρά πλήκτρων και να ρυθμίζουν την κλίση του πληκτρολογίου στη χαμηλότερη (πιο οριζόντια) θέση.

### ΣΩΣΤΟ

Γυρίστε στο πλάι το κάθισμά σας για να διαπιστώσετε εάν το ύψος των αγκώνων σας είναι σχεδόν ίσο με το ύψος της κεντρικής σειράς πλήκτρων του πληκτρολογίου.



# Βραχίονες, καρποί και χέρια

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Μη στηρίζετε τους καρπούς σε αιχμηρά σημεία.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- **Πληκτρολόγιο σε δύο κομμάτια**

Εάν δεν μπορείτε να διατηρήσετε τους καρπούς σας σε μια άνετη και ουδέτερη θέση, μπορείτε να δοκιμάσετε ένα εργονομικό πληκτρολόγιο σε δύο κομμάτια. Ωστόσο, πρέπει να έχετε υπόψη ότι εάν η θέση του πληκτρολογίου είναι εσφαλμένη ή εάν η στάση του σώματός σας δεν είναι η κατάλληλη, μπορεί η κάμψη των καρπών σας να είναι σημαντικά μεγαλύτερη απ' όσο πρέπει. Εάν, λοιπόν, αποφασίσετε να χρησιμοποιήσετε ένα εργονομικό πληκτρολόγιο σε δύο κομμάτια, η θέση του πρέπει να είναι τέτοια ώστε οι βραχίονες, οι καρποί και τα χέρια σας να είναι σε άνετη θέση κατά την πληκτρολόγηση.

- **Υπολογιστές χειρός**

Οι πληροφορίες που παρέχονται σε αυτήν την ενότητα σχετικά με τις στάσεις στις οποίες πρέπει να διατηρείτε τους βραχίονες, τους καρπούς και τα χέρια σας ισχύουν και για τους χρήστες υπολογιστών χειρός, ανεξάρτητα από το εάν χρησιμοποιείτε γραφίδα ή πληκτρολόγιο για υπολογιστές χειρός.

Όταν πληκτρολογείτε ή χρησιμοποιείτε μια συσκευή κατάδειξης, διατηρείτε τους βραχίονες, τους καρπούς και τα χέρια σας σε άνετη θέση. Εσείς οι ίδιοι μπορείτε να κρίνετε καλύτερα πώς αισθάνεστε μεγαλύτερη άνεση. Ένας τρόπος να βρείτε τη στάση που σας κάνει να αισθάνεστε πιο άνετα είναι να χαλαρώσετε εντελώς τους βραχίονες, τους καρπούς και τα χέρια σας στα πλευρά σας και να παρατηρήσετε πώς στέκονται. Όταν τα ανασηκώνετε για να πληκτρολογήσετε, κρατήστε τα στις ίδιες ή κοντά στις ίδιες σχετικές θέσεις (στην ουδέτερη άνετη στάση τους), αποφεύγοντας τη σημαντική κάμψη των καρπών σας προς τα επάνω, προς τα κάτω ή πλάγια, ειδικά με μεγάλη συχνότητα ή για μεγάλες χρονικές περιόδους (ανατρέξτε στην ενότητα [Πληκτρολόγιο και συσκευή κατάδειξης στη σελίδα 21](#)). Αυτές οι συμβουλές ισχύουν πάντα και ανεξάρτητα από το πού βρίσκεστε -στο γραφείο, στο σπίτι ή εάν ταξιδεύετε- ή από το εάν στέκεστε ή κάθεστε.

## ΣΩΣΤΟ

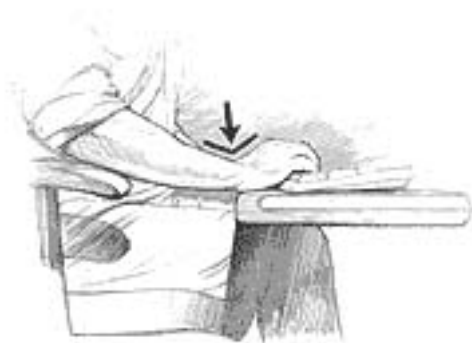
Διατηρείτε τους καρπούς σας σε άνετη θέση.



## ΛΑΘΟΣ!

Μη στηρίζετε τις παλάμες σας και μην κάμπτετε έντονα τους καρπούς σας προς τα κάτω όταν πληκτρολογείτε.





### **ΣΩΣΤΟ**

Διατηρείτε τους καρπούς σας σε άνετη θέση.



### **ΛΑΘΟΣ!**

Μην κάμπτετε τους καρπούς σας έντονα προς τα μέσα.



## **Μη στηρίζετε τους καρπούς σας στην επιφάνεια εργασίας**

Όταν πληκτρολογείτε, μη στηρίζετε τους καρπούς σας στο γραφείο, στους μηρούς σας ή στο υποκάρπιο (γνωστό και ως υποστήριγμα καρπού). Η στήριξη των παλαμών κατά την πληκτρολόγηση μπορεί να αποδειχθεί επιβλαβής από τη στιγμή που σας αναγκάζει να τραβάτε προς τα πίσω τους καρπούς και τα δάχτυλα. Σε αυτήν τη στάση, μπορεί επίσης να ασκείται πίεση στην κάτω πλευρά των καρπών. Τα

ειδικά υποθέματα προορίζονται για την ανάπαυση των καρπών στα διαλείμματα, όταν δεν πληκτρολογείτε (όταν, για παράδειγμα, διαβάζετε κάτι στην οθόνη του υπολογιστή).

# Μάτια

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- **Μην ξεχνάτε να ανοιγοκλείνετε τα μάτια σας**

Όταν κοιτάζετε την οθόνη, μην ξεχνάτε να ανοιγοκλείνετε τα μάτια σας. Παρόλο που πρόκειται για μια φυσική κίνηση την οποία δεν σκέπτεστε για να κάνετε, είναι πιθανό, όταν χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή σας, να ανοιγοκλείνετε τα μάτια σας με μικρότερη συχνότητα (έρευνες αποδεικνύουν ότι πολλοί, όταν χρησιμοποιούν υπολογιστή, ανοιγοκλείνουν τα μάτια τους με αναλογία 1/3 σε σχέση με άλλες δραστηριότητες). Το άνοιγμα και κλείσιμο των ματιών παρέχει φυσική προστασία στα μάτια, αφού με αυτόν τον τρόπο λιπαίνονται, προλαμβάνοντας την ξηροφθαλμία, μια πάθηση συνηθισμένη και εξαιρετικά ενοχλητική.

- **Διαλείμματα για την ξεκούραση των ματιών**

Ξεκουράζετε τα μάτια σας, εστιάζοντας σε σημεία που βρίσκονται σε μεγάλη απόσταση.

Η παρατεταμένη εργασία μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή κουράζει τα μάτια και προκαλεί ερεθισμό. Γι' αυτό το λόγο, πρέπει να λαμβάνετε σοβαρά υπόψη τη φροντίδα των ματιών σας, ακολουθώντας τις παρακάτω συμβουλές.

### **Ξεκούραση των ματιών**

Κάνετε συχνά διαλείμματα προκειμένου να ξεκουράζονται τα μάτια σας. Παίρνετε τακτικά τα μάτια σας από την οθόνη και εστιάζετε σε σημεία που βρίσκονται σε μεγάλη απόσταση. Θα έχετε έτσι την ευκαιρία να τεντωθείτε, να πάρετε βαθιές ανάσες και να χαλαρώσετε.

### **Καθαρισμός οθόνης και γυαλιών**

Διατηρείτε την οθόνη, τους φακούς επαφής ή τα γυαλιά σας καθαρά. Εάν χρησιμοποιείτε φίλτρο οθόνης, καθαρίζετε το τακτικά, σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή.

### **Οφθαλμολογικός έλεγχος**

Για να είστε βέβαιοι ότι φοράτε τα σωστά γυαλιά, κάνετε συχνές επισκέψεις στον οφθαλμίατρό σας για εξέταση. Εάν φοράτε διπλοεστιακά, τριπλοεστιακά ή πολυεστιακά γυαλιά, ίσως αναγκάζεστε να κάθεστε σε άβολη στάση μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή. Μπορείτε να το αναφέρετε στον οφθαλμίατρό σας και να εξετάσετε το ενδεχόμενο χρήσης γυαλιών κατάλληλων για εργασία σε υπολογιστή. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στην ενότητα [Οθόνη στη σελίδα 18](#).

## 3 Οργάνωση χώρου εργασίας

### Οθόνη

#### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

- Εάν εργάζεστε στην οθόνη περισσότερο από ό,τι με έντυπα έγγραφα, μην τοποθετείτε την οθόνη σε πλαϊνή θέση.
- Αποφύγετε να επιλέγετε ακατάλληλη στάση σώματος για καλύτερη αντανάκλαση οθόνης.
- Αποφύγετε να έχετε πηγές έντονου φωτισμού στο οπτικό σας πεδίο. Για παράδειγμα, μην κάθεστε απέναντι από ένα ακάλυπτο παράθυρο κατά τη διάρκεια της ημέρας.

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- **Ύψος ματιών**  
Το ύψος των ματιών παρουσιάζει μεγάλες αποκλίσεις, ανάλογα με τον εάν κάθεστε σε κεκλιμένη θέση ή σε θέση με όρθιο τον κορμό ή σε μια άλλη ενδιάμεση θέση. Μην ξεχνάτε να ρυθμίζετε το ύψος και την κλίση της οθόνης κάθε φορά που αλλάζει το ύψος των ματιών σας.
- **Ρύθμιση φωτεινότητας και αντίθεσης**  
Περιορίστε την πιθανότητα καταπόνησης των ματιών χρησιμοποιώντας τα χειριστήρια φωτεινότητας και αντίθεσης της οθόνης για να βελτιώσετε την ποιότητα εικόνας των κειμένων και των γραφικών.
- **Περιορισμός αντανάκλασης**  
Τοποθετήστε την οθόνη έτσι ώστε το πλευρικό τμήμα της να κοιτά προς το παράθυρο.  
Η σωστή θέση της οθόνης και η ρύθμιση της γωνίας της συμβάλλουν στη μείωση της καταπόνησης των ματιών και της μυϊκής κόπωσης του αυχένα, των ώμων και του άνω τμήματος της πλάτης.

## Τοποθέτηση οθόνης



Υπάρχουν διάφορες ρυθμίσεις ύψους της οθόνης, οι οποίες επιτρέπουν την άνετη θέση του κεφαλιού σε σχέση με τους ώμους.

Τοποθετήστε την οθόνη ακριβώς μπροστά σας (δείτε [Έγγραφα και βιβλία στη σελίδα 25](#)). Για να προσδιορίσετε την ιδανική απόσταση θέασης, τεντώστε το χέρι σας προς την οθόνη και δείτε το σημείο στο οποίο φθάνουν οι αρθρώσεις των δακτύλων σας. Τοποθετήστε την οθόνη κοντά σε αυτήν τη θέση. Εάν χρειαστεί, μετακινήστε την οθόνη πιο κοντά ή πιο μακριά, μέχρι να μπορείτε να βλέπετε με άνεση το κείμενο που εμφανίζεται σε αυτήν (ανατρέξτε στην ενότητα [Μάτια στη σελίδα 17](#)).

## Ρύθμιση ύψους οθόνης

Η θέση της οθόνης πρέπει να επιτρέπει το κεφάλι σας να είναι σε ισορροπία σε σχέση με τους ώμους σας. Ο αυχένας σας δεν πρέπει να κλίνει προς τα εμπρός ή προς τα πίσω. Μπορεί να σας φανεί άνετη η θέση στην οποία το ύψος των ματιών σας είναι ελαφρώς πιο πάνω από την πρώτη γραμμή του κειμένου. Όταν κοιτάτε στο κέντρο της οθόνης, τα μάτια σας πρέπει να βλέπουν ελαφρώς προς τα κάτω.

Η κατασκευή πολλών υπολογιστών παρέχει δυνατότητα τοποθέτησης της οθόνης επάνω στη μονάδα. Εάν θεωρείτε ότι το ύψος της οθόνης είναι υπερβολικό σε αυτήν τη θέση, μπορείτε να τοποθετήσετε την οθόνη στην επιφάνεια εργασίας. Εάν, πάλι, αισθάνεστε πίεση στον αυχένα ή στην πλάτη, ίσως η θέση της οθόνης είναι υπερβολικά χαμηλή. Σε αυτήν την περίπτωση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα κουτί, ένα βιβλίο ή μια ειδική βάση για να σηκώσετε πιο ψηλά την οθόνη.

## Κλίση οθόνης

Ρυθμίστε την κλίση της οθόνης έτσι ώστε να είναι ακριβώς απέναντι από τα μάτια σας. Σε γενικές γραμμές, η οθόνη πρέπει να είναι σε θέση παράλληλη προς το πρόσωπό σας. Για να ελέγξετε εάν η κλίση της οθόνης είναι σωστή, ζητήστε από κάποιον να κρατήσει έναν καθρέφτη στο κέντρο της οθόνης. Διατηρώντας τη στάση που συνήθως έχετε όταν εργάζεστε, θα πρέπει να βλέπετε τα μάτια σας στον καθρέφτη.

## Ρύθμιση ύψους οθόνης για χρήστες διπλοεστιακών, τριπλοεστιακών και πολυεστιακών φακών

Εάν οι φακοί των γυαλιών σας είναι διπλοεστιακοί, τριεστιακοί ή πολυεστιακοί, είναι εξαιρετικά σημαντικό να προσαρμόσετε κατάλληλα το ύψος της οθόνης. Αποφύγετε να γέρνετε το κεφάλι σας προς τα πίσω προκειμένου να βλέπετε την οθόνη μέσα από το κάτω μέρος των γυαλιών σας γιατί έτσι μπορεί να

προκληθεί μυϊκή κόπωση στον αυχένα και στην πλάτη σας. Αντ' αυτού, δοκιμάστε να χαμηλώσετε την οθόνη. Εάν δεν έχει αποτέλεσμα, εξετάστε το ενδεχόμενο να αγοράσετε γυαλιά κατασκευασμένα ειδικά για χρήση στον υπολογιστή.

### **ΛΑΘΟΣ!**

Εάν φοράτε διπλοεστιακά, τριπλοεστιακά ή πολυεστιακά γυαλιά, μην τοποθετείτε την οθόνη σε θέσεις που σας αναγκάζουν να γέρνετε το κεφάλι σας προς τα πίσω προκειμένου να δείτε την οθόνη.



## **Μείωση αντανάκλασης οθόνης**

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να περιορίσετε την αντανάκλαση. Για να περιορίσετε το έντονο φως της ημέρας, χρησιμοποιήστε περσίδες, κουρτίνες ή κλείνετε τα παραθυρόφυλλα. Χρησιμοποιείτε έμμεσο ή χαμηλό φωτισμό ή τοποθετήστε το φωτιστικό σας σε απόσταση από την οθόνη, για να αποφύγετε την αντανάκλαση σε αυτή.

Εάν η αντανάκλαση σας δημιουργεί πρόβλημα, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:

- Μετακινήστε την οθόνη σε σημείο όπου δεν υπάρχουν ανακλάσεις.
- Σβήστε ή χαμηλώστε τα φώτα οροφής και χρησιμοποιήστε φωτισμό εργασίας (ένα ή περισσότερα φωτιστικά με δυνατότητα προσαρμογής θέσης) για να φωτίσετε το χώρο όπου εργάζεστε.
- Εάν δεν είναι δυνατόν να ρυθμίσετε το φωτισμό της οροφής, δοκιμάστε να τοποθετήσετε την οθόνη μεταξύ των νοητών σειρών που σχηματίζουν τα φώτα οροφής και όχι απευθείας κάτω από αυτά.
- Τοποθετήστε ένα αντιθαμβωτικό φίλτρο στην οθόνη.
- Τοποθετήστε ένα γέισο στην οθόνη. Μπορείτε να δημιουργήσετε γέισο χρησιμοποιώντας ένα κομμάτι χαρτόνι και τοποθετώντας το έτσι ώστε να προεξέχει από την επάνω πλευρά της οθόνης.
- Μη δίνετε κλίση στην οθόνη και μην την περιστρέφετε με τρόπο που να σας αναγκάζει να κρατάτε το κεφάλι και τον αυχένα σε άβολη θέση.

# Πληκτρολόγιο και συσκευή κατάδειξης

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- **Αλλαγή χεριού**

Εάν θέλετε να ξεκουράσετε το χέρι σας, μπορείτε να χειρίζεστε κατά διαστήματα το ποντίκι ή το trackball με το άλλο σας χέρι (αλλάζοντας τις ρυθμίσεις των κουμπιών στο λογισμικό της συσκευής κατάδειξης).

- **“Ακούστε” το σώμα σας**

Αφήστε το σώμα σας να σας καθοδηγήσει σχετικά με το πού πρέπει να τοποθετήσετε το πληκτρολόγιο και τη συσκευή κατάδειξης που χρησιμοποιείτε. Οι ώμοι σας πρέπει να είναι χαλαροί, ενώ οι βραχίονες, οι καρποί και τα χέρια να είναι σε άνετη θέση.

Τοποθετήστε το πληκτρολόγιο, το ποντίκι και οποιαδήποτε άλλη συσκευή εισόδου σε θέσεις όπου θα μπορείτε να τα χρησιμοποιείτε με το σώμα σας σε χαλαρή και άνετη στάση. Με αυτόν τον τρόπο, δεν θα χρειάζεται να τεντώνετε ή να σηκώνετε τους ώμους σας κατά την εργασία σας.

## Τοποθέτηση πληκτρολογίου

Τοποθετήστε το πληκτρολόγιο ακριβώς μπροστά σας, έτσι ώστε να μη χρειάζεται να στρέψετε τον αυχένα και τον κορμό σας. Έτσι, θα έχετε τη δυνατότητα να πληκτρολογείτε με τους ώμους χαλαρούς και τους βραχίονες σε ελεύθερη και άνετη θέση.

## Ρύθμιση ύψους και κλίσης πληκτρολογίου

Οι αγκώνες σας πρέπει να βρίσκονται στο ύψος της νοητής γραμμής που σχηματίζουν τα πλήκτρα της κεντρικής σειράς του πληκτρολογίου ή όσο το δυνατόν πιο κοντά σε αυτό (ανατρέξτε στην ενότητα [Ωμοί και αγκώνες στη σελίδα 13](#)). Ρυθμίστε την κλίση του πληκτρολογίου έτσι ώστε οι βραχίονες, οι καρποί και τα χέρια σας να παραμένουν σε άνετη θέση. Για ορισμένους είναι άνετη η ρύθμιση του πληκτρολογίου στη χαμηλότερη (πιο οριζόντια) θέση, με τους αγκώνες ελαφρώς πιο πάνω από την κεντρική σειρά πλήκτρων.

## Ευθυγράμμιση ποντικιού και πληκτρολογίου

Εάν χρησιμοποιείτε ποντίκι ή trackball, τοποθετήστε το αμέσως δεξιά ή αριστερά από το πληκτρολόγιο και κοντά στο μπροστινό άκρο του πληκτρολογίου. Μην τοποθετείτε τη συσκευή σε μεγάλη απόσταση από την πλευρά του πληκτρολογίου ή προς το πίσω άκρο του πληκτρολογίου, γιατί θα αναγκάζεστε να κάμπτετε έντονα τον καρπό σας προς το πλάι ή να τεντώνετε υπερβολικά για να το φθάσετε (ανατρέξτε στην ενότητα [Στυλ χειρισμού συσκευής κατάδειξης στη σελίδα 33](#)).

Ίσως σας φανεί βολικό να τοποθετήσετε το ποντίκι ανάμεσα στο σώμα σας και στο πληκτρολόγιο, περίπτωση στην οποία θα πρέπει το βάθος του γραφείου σας να είναι αρκετό ώστε να έχετε τη δυνατότητα να τοποθετήσετε την οθόνη και το πληκτρολόγιο σε θέση τέτοια ώστε να υπάρχει ελεύθερος χώρος για την άνετη στήριξη των βραχιόνων (ανατρέξτε στην ενότητα [Υποστήριξη βραχιόνων στη σελίδα 23](#)).

## ΣΩΣΤΟ

Τοποθετήστε τη συσκευή κατάδειξης ακριβώς δεξιά ή αριστερά από το πληκτρολόγιο και κοντά στο μπροστινό άκρο του πληκτρολογίου.



### **ΛΑΘΟΣ!**

Μην τοποθετείτε το πληκτρολόγιο και τη συσκευή κατάδειξης σε διαφορετικά επίπεδα ή διαφορετικές αποστάσεις.



## **Άνετη χρήση συρόμενου ραφίου πληκτρολογίου**

Εάν χρησιμοποιείτε συρόμενο ράφι για το πληκτρολόγιο, το φάρδος του πρέπει να είναι αρκετό για την τοποθέτηση της συσκευής κατάδειξης, για παράδειγμα του ποντικιού ή του trackball. Διαφορετικά, θα αναγκαστείτε να τοποθετήσετε το ποντίκι στο γραφείο, δηλαδή πιο ψηλά και πιο μακριά από το πληκτρολόγιο. Αυτό θα σας αναγκάζει να σκύβετε συνέχεια προς τα εμπρός για να πιάνετε το ποντίκι, πράγμα το οποίο σταδιακά θα σας κουράζει.



# Υποβραχιόνια και υποκάρτπια

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Τα υποβραχιόνια του καθίσματος δεν πρέπει να σας αναγκάζουν:

- Να ανασηκώνετε ή να χαμηλώνετε τους ώμους σας.
- Να σκύβετε υπερβολικά προς τον ένα ή και τους δύο ώμους.
- Να ανοίγετε τους αγκώνες στο πλάι και προς τα έξω.
- Να ακουμπάτε τους καρπούς, τους βραχίονες ή τους αγκώνες σε σταθερό σημείο όταν πληκτρολογείτε.
- Να κάμπτετε σημαντικά τους καρπούς σας.
- Να κάθεστε πολύ μακριά από το πληκτρολόγιο ή τη συσκευή κατάδειξης.

## ΣΥΜΒΟΥΛΗ

### Μόνο για τα διαλείμματα

Τα ειδικά υποθέματα για την ξεκούραση των καρπών πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο στα διαλείμματα, όταν δηλαδή δεν πληκτρολογείτε και δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατάδειξης.

Η χρήση υποστηριγμάτων για τους βραχίονες ή τα χέρια παρέχουν χαλάρωση και άνεση.

## Υποστήριξη βραχιόνων

Ορισμένα καθίσματα διαθέτουν περιοχές καλυμμένες με αφρώδες υλικό στις οποίες μπορείτε να ξεκουράζετε τους βραχίονές σας. Όταν πληκτρολογείτε, χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατάδειξης ή κάνετε διάλειμμα, ενδεχομένως να είναι πιο βολικό να στηρίζετε τους βραχίονές σας από το μέσο και προς τον αγκώνα σε αυτές τις περιοχές. Εάν το βάθος της επιφάνειας εργασίας σας είναι αρκετό, ίσως αισθάνεστε άνετα αν τη χρησιμοποιείτε ως σημείο στήριξης (με την οθόνη και το πληκτρολόγιο τοποθετημένα στο πίσω μέρος του, ώστε να υπάρχει άνετος χώρος για να ακουμπάτε τους βραχίονές σας).

Το στήριγμα βραχιόνων στο κάθισμα ή στην επιφάνεια εργασίας είναι κατάλληλα ρυθμισμένο για πληκτρολόγηση όταν οι ώμοι σας είναι χαλαροί. Κάθε βραχίονας υποστηρίζεται εξίσου και παραμένει ελεύθερος να μετακινείται κατά την πληκτρολόγηση και οι καρποί σας βρίσκονται σε άνετη θέση. Το στήριγμα δεν είναι σωστά προσαρμοσμένο αν οι ώμοι σας είναι ανασηκωμένοι ή πεσμένοι, αισθάνεστε πίεση σε έναν ή και στους δύο αγκώνες, οι αγκώνες σας εκτείνονται προς το πλάι, οι καρποί, οι βραχίονες ή οι αγκώνες στηρίζονται σε σταθερά σημεία και είναι ακίνητοι κατά την πληκτρολόγηση ή οι καρποί σας κάμπτονται σημαντικά.

## ΣΩΣΤΟ

Τα στηρίγματα βραχιόνων είναι σωστά προσαρμοσμένα όταν οι ώμοι είναι χαλαροί, οι βραχίονες στηρίζονται (παραμένοντας ελεύθεροι κατά την πληκτρολόγηση) και οι καρποί σε άνετη θέση.



Άλλη μια επιλογή είναι η χρήση των στηριγμάτων βραχιόνων μόνο όταν κάνετε διάλειμμα, επιτρέποντας στους βραχίονες και τα χέρια να αιωρούνται ελεύθερα κατά την πληκτρολόγηση και την κατάδειξη. Σε αυτήν την περίπτωση, το στήριγμα είναι σωστά προσαρμοσμένο όταν βρίσκεται ελάχιστα χαμηλότερα από τη θέση πληκτρολόγησης των βραχιόνων σας, αλλά κοντά σε αυτήν και διαθέσιμο για παύσεις (όπως όταν διαβάζετε στην οθόνη). Πειραματιστείτε με το ύψος των στηριγμάτων για να βρείτε το καλύτερο για εσάς. Αφήστε να σας καθοδηγήσει η άνετη θέση του αυχένα, των ώμων, των αγκώνων, των βραχιόνων και των καρπών σας.

## Χρήση υποκαρπίου

Τα υποκάρπια (ή υποστηρίγματα καρπού) έχουν σχεδιαστεί για να χρησιμοποιούνται ως υποστήριγμα στα διαλείμματα και όχι κατά τη διάρκεια της πληκτρολόγησης ή κατά τη χρήση της συσκευής κατάδειξης. Ενώ πληκτρολογείτε ή χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατάδειξης, οι καρποί πρέπει να είναι ελεύθεροι και να μη στηρίζονται στο υποκάρπιο, στην επιφάνεια εργασίας ή στους μηρούς σας. Η στήριξη των παλαμών κατά την πληκτρολόγηση μπορεί να είναι επιβλαβής, καθώς σας αναγκάζει να τραβάτε προς τα πίσω τους καρπούς και τα δάχτυλα. Σε αυτήν τη στάση, μπορεί επίσης να ασκείται πίεση στην κάτω πλευρά των καρπών. Ανατρέξτε στην ενότητα [Βραχίονες, καρποί και χέρια στη σελίδα 14](#).

## Έγγραφα και βιβλία

Επιλέξτε ένα γραφείο ή άλλες επιφάνειες εργασίας με διαστάσεις που θα σας επιτρέπουν να τοποθετείτε γύρω σας τα περιφερειακά του υπολογιστή και τα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε για την εργασία σας. Για να περιορίσετε την κόπωση των ματιών, τοποθετήστε το υλικό αναφοράς που χρησιμοποιείτε συχνά στην ίδια απόσταση του οπτικού σας πεδίου.

### Ελαχιστοποίηση αποστάσεων

Τοποθετήστε τα έγγραφα, τα βιβλία ή οποιαδήποτε άλλα αντικείμενα χρησιμοποιείτε συχνά με τρόπο τέτοιο ώστε να μην χρειάζεται να εκτείνετε υπερβολικά τα χέρια σας για να τα φτάσετε. Εάν ανατρέχετε συχνά σε βιβλία, έγγραφα ή άλλο έντυπο υλικό κατά την εργασία σας και χρησιμοποιείτε συρόμενο ράφι για το πληκτρολόγιο, φροντίστε το ράφι να βρίσκεται σε θέση που δεν θα σας αναγκάζει να σκύβετε προς τα εμπρός ή να εκτείνετε υπερβολικά τον κορμό σας. Διαφορετικά, καταπονούνται οι ώμοι και η πλάτη. Εάν αισθανθείτε πίεση στους ώμους και στην πλάτη, ίσως πρέπει να αλλάξετε τη διαρρύθμιση του χώρου εργασίας σας.

#### ΛΑΘΟΣ!

Η διαρρύθμιση του χώρου εργασίας σας πρέπει να είναι τέτοια ώστε να μην είστε αναγκασμένοι να σκύβετε διαρκώς προς τα εμπρός για να δείτε ή να φθάσετε τα είδη που χρησιμοποιείτε συχνά, όπως βιβλία, έγγραφα ή τηλέφωνο.



### Χρήση αναλόγιου

Εάν χρησιμοποιείτε αναλόγιο, τοποθετήστε το κοντά στην οθόνη, στην ίδια απόσταση, ύψος και γωνία με την οθόνη. Αυτή η θέση του αναλόγιου διευκολύνει τον αυχένα, αφού μπορείτε να κοιτάζετε την οθόνη και το έγγραφο χωρίς να κινείτε τον αυχένα, διατηρώντας το κεφάλι σε θέση ισορροπίας σε σχέση με τους ώμους.

Εάν η κύρια απασχόλησή σας είναι η δακτυλογράφηση, ίσως σας διευκολύνει να τοποθετήσετε το αναλόγιο ακριβώς μπροστά σας και την οθόνη ελαφρώς προς το πλάι ή λοξά ανάμεσα στο πληκτρολόγιο και την οθόνη. Επιλέξτε αυτήν τη λύση μόνο εάν κοιτάζετε περισσότερο το έγγραφο και λιγότερο την οθόνη.

# Τηλέφωνο

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Μη χρησιμοποιείτε προσαρτήματα (“υποστηρίγματα ακουστικού τηλεφώνου” από καουτσούκ ή αφρώδες υλικό) που σας αναγκάζουν να κάμπτετε τον αυχένα σας στο πλάι για να συγκρατήσετε το τηλέφωνο ανάμεσα στο αυτί και τον ώμο σας, ιδιαίτερα εάν οι τηλεφωνικές σας συνομιλίες διαρκούν πολύ.

## ΣΥΜΒΟΥΛΗ

### Άνετη χρήση τηλεφώνου

Όταν μιλάτε στο τηλέφωνο, το κεφάλι σας πρέπει να βρίσκεται στη θέση ισορροπίας σε σχέση με τους ώμους, ιδιαίτερα εάν οι τηλεφωνικές σας συνομιλίες διαρκούν πολύ.

Εάν συγκρατείτε το ακουστικό του τηλεφώνου χρησιμοποιώντας το αυτί και τον ώμο σας, καταπονείτε τόσο τον αυχένα όσο και τον ώμο και την πλάτη. Εάν χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο συχνά, δοκιμάστε ένα σετ ακουστικών-μικροφώνου ή τοποθετήστε το τηλέφωνο σε σημείο που να μπορείτε να σηκώνετε το ακουστικό με το αριστερό σας χέρι, εάν είστε δεξιόχειρας ή με το δεξί, εάν είστε αριστερόχειρας. Με αυτόν τον τρόπο θα έχετε ελεύθερο το χέρι με το οποίο γράφετε και θα κρατάτε έτσι άνετα σημειώσεις.

Όταν δεν χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο, φροντίστε να βρίσκεται κοντά σας.

## ΣΩΣΤΟ

Χρησιμοποιήστε σετ ακουστικών-μικροφώνου προκειμένου να έχετε τα χέρια σας ελεύθερα και να μην αναγκάζετε το σώμα σας να παίρνει άβολες στάσεις.



## ΛΑΘΟΣ!

Μη συγκρατείτε το ακουστικό του τηλεφώνου χρησιμοποιώντας το αυτί και τον ώμο σας.



## 4 Εργασία σε άνετο περιβάλλον

### Χρήση φορητού υπολογιστή

#### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- **Άνετη χρήση φορητού υπολογιστή**

Εάν είστε υποχρεωμένοι να εργαστείτε σε ένα χώρο όπου δεν υπάρχει το κατάλληλο κάθισμα ή τα απαιτούμενα εξαρτήματα, όπως στο αεροπλάνο ή στην ύπαιθρο, αλλάζετε συχνά στάσεις και κάνετε περισσότερα σύντομα διαλείμματα.

- **Πολύωρη εργασία**

Εάν είναι απαραίτητο να εργαστείτε για πολλές ώρες στο φορητό υπολογιστή σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτόνομη οθόνη ή να ανυψώσετε το φορητό υπολογιστή, τοποθετώντας τον επάνω σε ένα βιβλίο ή ένα κουτί και να χρησιμοποιήσετε αυτόνομο πληκτρολόγιο και συσκευή κατάδειξης. Με αυτές τις επιλογές, έχετε τη δυνατότητα να τοποθετήσετε το φορητό υπολογιστή σας σε διάφορες θέσεις, κάτι που είναι ιδιαίτερα σημαντικό, εάν η εργασία σας στο φορητό υπολογιστή είναι παρατεταμένη.

Οι ακόλουθες στρατηγικές έχουν σκοπό να σας βοηθήσουν να χρησιμοποιείτε με άνεση το φορητό υπολογιστή σας.

### Όταν ταξιδεύετε

Εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε τον υπολογιστή σας στο δωμάτιο του ξενοδοχείου, χρησιμοποιήστε μια κουβέρτα για την πλάτη της καρέκλας και μια πετσέτα τυλιγμένη σε σχήμα κυλίνδρου για την υποστήριξη της οσφυϊκής μοίρας.



## Εξασφάλιση άνεσης

Όταν εργάζεστε σε φορητό υπολογιστή, οι ώμοι και ο αυχένας σας πρέπει να είναι χαλαροί και το κεφάλι σας πρέπει να βρίσκεται σε θέση ισορροπίας πάνω από τους ώμους. Εάν πρέπει να εργαστείτε έχοντας το φορητό σας υπολογιστή στα πόδια σας, τοποθετήστε μια επιφάνεια υποστήριξης (το χαρτοφύλακά σας, ένα τραπεζάκι κρεβατιού ή ένα μεγάλο βιβλίο) κάτω από τον υπολογιστή. Έτσι θα ανυψωθεί ο υπολογιστής και μπορεί να έχετε μεγαλύτερη άνεση.

⚠ **ΠΡΟΕΙΔ/ΣΗ!** Για να μειώσετε την πιθανότητα τραυματισμού λόγω θερμότητας ή υπερθέρμανσης του υπολογιστή, μην τοποθετείτε τον υπολογιστή απευθείας στα πόδια σας και μην φράζετε τους αεραγωγούς του. Χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή μόνο πάνω σε σκληρή και επίπεδη επιφάνεια. Βεβαιωθείτε ότι ο αεραγωγός δεν φράζεται από κάποια άλλη σκληρή επιφάνεια, όπως έναν προαιρετικό εκτυπωτή που βρίσκεται δίπλα στον υπολογιστή, ή από κάποια μαλακή επιφάνεια, όπως μαξιλάρια ή χοντρά υφάσματα. Επίσης, μην αφήνετε το τροφοδοτικό AC να έρθει σε επαφή με το δέρμα σας ή μαλακή επιφάνεια, όπως μαξιλάρια, χαλιά ή υφάσματα, κατά τη διάρκεια της λειτουργίας. Ο υπολογιστής και το τροφοδοτικό AC πληρούν τα όρια θερμοκρασίας για επιφάνειες όπου έχει πρόσβαση ο χρήστης, όπως αυτά ορίζονται από το πρότυπο IEC 60950 (International Standard for Safety of Information Technology Equipment).

## Γίνετε εφευρετικοί

Χρησιμοποιείτε μαξιλάρια, κουβέρτες, πετσέτες και βιβλία για:

- Να ανυψώσετε την έδρα του καθίσματός σας.
- Να δημιουργήσετε υποπόδιο, εάν χρειάζεται.
- Να στηρίξετε την πλάτη σας.
- Να ανυψώσετε τον υπολογιστή και την οθόνη (ενώ χρησιμοποιείτε εξωτερικό πληκτρολόγιο και συσκευή κατάδειξης).
- Να στηρίξετε τους βραχίονές σας, εάν εργάζεστε σε καναπέ ή κρεβάτι.
- Να δημιουργήσετε άνετα υποθέματα όπου τα χρειάζεστε.

## Μεταφορά φορητού υπολογιστή

Εάν γεμίζετε την ειδική τσάντα μεταφοράς του φορητού υπολογιστή σας με εξαρτήματα και χαρτιά, αποφεύγετε να την κρεμάτε στον ώμο σας και προτιμήστε τη χρήση ειδικού καροτσιού ή τροχήλατης τσάντας μεταφοράς.



# Στυλ πληκτρολόγησης

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Μην χτυπάτε δυνατά τα πλήκτρα και μην ασκείτε μεγαλύτερη δύναμη από την απαραίτητη.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- **Εργαστείτε με λιγότερη ένταση**

Εάν έχετε συνηθίσει να πατάτε με δύναμη τα πλήκτρα, προσπαθήστε να μειώσετε την ένταση των χειριών σας κατά την πληκτρολόγηση. Πατάτε τα πλήκτρα πιο απαλά.

- **“Τυφλό” σύστημα πληκτρολόγησης**

Εάν δεν γνωρίζετε τυφλό σύστημα, το πιθανότερο, όταν πληκτρολογείτε, είναι να κάμπτετε τον αυχένα σας προς τα εμπρός. Μάθετε τυφλό σύστημα έτσι ώστε να μην είστε αναγκασμένοι να κοιτάζετε το πληκτρολόγιο τόσο συχνά.

Παρατηρήστε το στυλ με το οποίο πληκτρολογείτε και πώς χρησιμοποιείτε τα δάχτυλα και τα χέρια σας. Μην πιέζετε τα δάχτυλα και τους αντίχειρες περισσότερο απ' όσο χρειάζεται. Παρατηρήστε εάν πατάτε τα πλήκτρα απαλά ή δυνατά. Χρησιμοποιείτε την ελάχιστη δύναμη που απαιτείται για το πάτημα των πλήκτρων.

## ΣΩΣΤΟ

Διατηρείτε όλα σας τα δάχτυλα χαλαρά κατά την πληκτρολόγηση ή κατά τη χρήση της συσκευής κατάδειξης και μάθετε να αντιλαμβάνεστε και να εκτονώνετε την ένταση. Μπορεί να ακούγεται απλό, αλλά είναι πιθανό να χρειαστεί αρκετή προσπάθεια και προσοχή προκειμένου να σας γίνει συνήθεια.



## ΛΑΘΟΣ!

Μην ασκείτε σε κανένα από τα δάχτυλα περισσότερη πίεση απ' όση χρειάζεται, ανεξάρτητα από το εάν γνωρίζετε τυφλό σύστημα ή εάν χρησιμοποιείτε ενεργά το πληκτρολόγιο ή τη συσκευή κατάδειξης.



## Αναζήτηση πλήκτρων και συνδυασμοί πλήκτρων

Εάν θέλετε να φθάσετε ένα απομακρυσμένο πλήκτρο, μετακινήστε ολόκληρο το βραχίονα, αποφεύγοντας την υπερέκταση των δακτύλων. Εάν θέλετε να πατήσετε δύο πλήκτρα ταυτόχρονα, όπως **Ctrl+C** ή **Alt+F**, χρησιμοποιείτε και τα δύο σας χέρια, αντί να κάμπτετε βίαια το χέρι και τα δάχτυλα για να φθάσετε και τα δύο πλήκτρα.

# Στυλ χειρισμού συσκευής κατάδειξης

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Μη σφίγγετε το ποντίκι με το χέρι σας.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- **Άνετη χρήση συσκευής κατάδειξης**

Όταν χρησιμοποιείτε το ποντίκι, το trackball ή οποιαδήποτε άλλη συσκευή κατάδειξης, κρατάτε την χαλαρά και πατάτε τα κουμπιά της με ένα ελαφρό άγγιγμα. Τόσο τα χέρια όσο και τα δάχτυλα πρέπει να είναι πάντα χαλαρά, ανεξάρτητα από το εάν χρησιμοποιείτε τη συσκευή ή εάν στηρίζετε απλά το χέρι σας χαλαρά επάνω σε αυτή. Εάν γνωρίζετε εκ των προτέρων ότι δεν πρόκειται να χρησιμοποιήσετε τη συσκευή κατάδειξης για ένα σχετικά μεγάλο χρονικό διάστημα, βγάλτε το χέρι σας από πάνω της και χαλαρώστε τα δάχτυλα σας.

- **Αλλαγή χεριού**

Εάν θέλετε να ξεκουράσετε το χέρι σας, μπορείτε να χειριστείτε το ποντίκι ή το trackball με το άλλο σας χέρι για λίγο.

Όταν μετακινείτε το ποντίκι, πρέπει να χρησιμοποιείτε ολόκληρο το βραχίονα και το χέρι σας και όχι μόνο τον καρπό. Μη στηρίζετε τον καρπό σας όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατάδειξης. Διατηρείτε τον καρπό, το βραχίονα και τον ώμο σας σε θέση τέτοια ώστε να μπορείτε να τους κινείτε ελεύθερα.

## ΣΩΣΤΟ

Διατηρείτε τον καρπό σας σε άνετη θέση και τη συσκευή κατάδειξης σε ευθεία γραμμή με το βραχίονα.



## ΛΑΘΟΣ!

Μη μετακινείτε τη συσκευή κατάδειξης σε μεγάλη απόσταση από το πληκτρολόγιο διότι έτσι θα αναγκάζεστε να κάμπτετε έντονα τον καρπό προς το πλάι.



## Ρύθμιση στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα ελέγχου του λογισμικού για να ρυθμίσετε τις ιδιότητες της συσκευής κατάδειξης. Για παράδειγμα, εάν θέλετε να μειώσετε τις αποστάσεις μετακίνησης του ποντικιού, μπορείτε να αυξήσετε την ταχύτητα του δείκτη ή να ρυθμίσετε ανάλογα τις παραμέτρους επιτάχυνσης. Εάν χειρίζεστε τη συσκευή κατάδειξης με το αριστερό σας χέρι, μπορείτε να επιλέξετε τις ανάλογες ρυθμίσεις από τον πίνακα ελέγχου και να αλλάξετε τις λειτουργίες των κουμπιών έτσι ώστε να την χρησιμοποιείτε με άνεση.

## Τακτικός καθαρισμός

Οι ακαθαρσίες επηρεάζουν πολλές φορές την απόδοση των συσκευών κατάδειξης, καθιστώντας δύσκολη τη λειτουργία τους. Μην ξεχνάτε να καθαρίζετε τακτικά το ποντίκι ή τη συσκευή κατάδειξης που χρησιμοποιείτε. Τα οπτικά ποντίκια και τα οπτικά trackball δεν έχουν κινούμενα εξαρτήματα στην κάτω πλευρά τους και, ως εκ τούτου, μπορεί να μην είναι απαραίτητος ο καθαρισμός το ίδιο συχνά.

## Χρήση πληκτρολογίου σε καναπέ ή κρεβάτι

### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

Όταν χρησιμοποιείτε πληκτρολόγιο στο κρεβάτι ή σε καναπέ:

- Αποφεύγετε να ξαπλώνετε πολύ προς τα πίσω ή να σκύβετε πολύ μπροστά πάνω από τα τεντωμένα πόδια σας.
- Αποφεύγετε να κάθεστε εντελώς ακίνητοι και να εργάζεστε αδιάκοπα για μεγάλο χρονικό διάστημα.

### ΣΥΜΒΟΥΛΗ

#### Ξεκούραστη πλάτη

Ανεξάρτητα από το εάν κάθεστε σε καναπέ, καρέκλα ή στο κρεβάτι, είναι πολύ σημαντικό να στηρίζετε ολόκληρη την πλάτη σας. Γίνετε εφευρετικοί και χρησιμοποιείτε κουβέρτες, πετσέτες ή μαξιλάρια ως υποστηρίγματα.

Ακόμα κι αν το σημείο στο οποίο κάθεστε φαίνεται αναπαυτικό, όπως ο καναπές, το κρεβάτι ή η αγαπημένη σας πολυθρόνα, μπορεί να αισθανθείτε άβολα, εάν η στάση του σώματός σας δεν είναι η κατάλληλη ή εάν διατηρείστε στην ίδια στάση για πολλή ώρα.

## Προσέχετε τους βραχίονές, τους καρπούς και τα χέρια σας

Εάν χρησιμοποιείτε το πληκτρολόγιο στα γόνατά σας, στον καναπέ ή στο κρεβάτι, πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί ώστε να διατηρείτε τους βραχίονες, τους καρπούς και τα χέρια σας σε άνετη θέση. Αποφεύγετε τη συχνή και παρατεταμένη έντονη κάμψη των καρπών σας προς τα επάνω, προς τα κάτω, προς τα έξω ή προς τα μέσα.

### ΣΩΣΤΟ

Πειραματιστείτε, τοποθετώντας μαξιλάρια κάτω από τους βραχίονές σας, τα οποία θα σας βοηθήσουν να διατηρείτε τους ώμους σας χαλαρούς και τους καρπούς σας σε άνετη θέση.



# Συχνά διαλείμματα και εναλλαγή εργασιών

## ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!

### Αδιάκοπη εργασία

Όταν η προθεσμία για να ολοκληρώσετε την εργασία σας σας πιέζει, όπως, για παράδειγμα, εάν έχετε να συντάξετε μια έκθεση προόδου ή μια εργασία για το μάθημά σας, αποφύγετε να εργάζεστε στον υπολογιστή αδιάκοπα, χωρίς να κάνετε διαλείμματα. Σε αυτήν ακριβώς την περίπτωση είναι που πρέπει να είστε προσεκτικοί και να λαμβάνετε τα “σήματα” που σας στέλνει ο οργανισμός σας και να ξεκουράζεστε κάνοντας σύντομα διαλείμματα. Το να διακόπτετε την εργασία σας και να παίζετε παιχνίδια στον υπολογιστή **δεν** ξεκουράζει το σώμα σας.

## ΣΥΜΒΟΥΛΗ

### Δοκιμάστε το και θα δείτε

Αντίθετα προς αυτό που πιστεύουν πολλοί, οι έρευνες αποδεικνύουν ότι *η παραγωγικότητα ΔΕΝ μειώνεται όταν γίνονται συχνά, σύντομα διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργασίας.*

Όπως αναφέρεται παραπάνω, η θέση των επιπλων, ο εξοπλισμός γραφείου και ο φωτισμός είναι μόνο λίγοι από τους παράγοντες που επηρεάζουν την άνεση κατά την εργασία. Ιδιαίτερη σημασία έχουν και οι εργασιακές σας συνήθειες. Να θυμάστε πάντα αυτήν τη συμβουλή.

## Κάνετε συχνά διαλείμματα

Εάν εργάζεστε παρατεταμένα στον υπολογιστή, κάνετε σύντομα διαλείμματα τουλάχιστον μία φορά ανά ώρα ή και περισσότερο, εάν είναι δυνατόν. Το όφελος μπορεί να είναι μεγαλύτερο, εάν κάνετε πολλά σύντομα διαλείμματα και όχι λίγα αλλά μεγαλύτερα σε διάρκεια.

Εάν σας είναι δύσκολο να θυμάστε ότι πρέπει να κάνετε διάλειμμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα χρονόμετρο ή ειδικό λογισμικό. Υπάρχουν αρκετά εργαλεία λογισμικού, τα οποία μπορούν να σας υπενθυμίζουν τότε πρέπει να κάνετε διάλειμμα, ανάλογα με τις ρυθμίσεις που έχετε κάνει.

Στο διάλειμμα, σηκωθείτε και τεντωθείτε, εκτείνοντας κυρίως τους μύες και τις αρθρώσεις που διατηρείτε στην ίδια στάση κατά τη χρήση του υπολογιστή.

## Ασχοληθείτε με διαφορετικού είδους εργασίες

Μελετήστε τις εργασιακές σας συνήθειες και τα είδη των εργασιών με τις οποίες ασχολείστε. Βγείτε από τη ρουτίνα και προσπαθήστε να ασχοληθείτε με διάφορες εργασίες κατά τη διάρκεια της ημέρας. Με αυτόν τον τρόπο, θα αποφύγετε να κάθεστε στην ίδια θέση ή να ασχολείστε διαρκώς με τις ίδιες δραστηριότητες για πολλές ώρες, χρησιμοποιώντας τα χέρια, τους ώμους, τον αυχένα και την πλάτη σας. Μπορείτε, για παράδειγμα, να εκτυπώνετε τα έγγραφά σας και να τα επιμελείστε στο χαρτί και όχι στην οθόνη του υπολογιστή.

## Ελαττώστε τις πηγές που σας προκαλούν στρες

Μπορείτε να πάρετε μαζί στη δουλειά σας τα πράγματα που σας βοηθούν να καταπολεμάτε το στρες. Εάν αντιληφθείτε ότι επηρεάζεται η σωματική ή ψυχική σας υγεία, αφιερώστε λίγο χρόνο για να εντοπίσετε τις αλλαγές που χρειάζεται να κάνετε προκειμένου να ελαττώσετε ή να εξαλείψετε τα αίτια που σας προκαλούν στρες.

## Αναπνέετε βαθιά

Παίρνετε τακτικά βαθιές αναπνοές. Η έντονη συγκέντρωση που απαιτείται συχνά κατά την εργασία σε ηλεκτρονικό υπολογιστή μας κάνει πολλές φορές να κρατάμε την αναπνοή μας ή να μην παίρνουμε βαθιές αναπνοές.

## Συνήθειες οργανισμού και άσκηση

Η άνεση και η ασφάλειά σας κατά την εργασία στον ηλεκτρονικό υπολογιστή μπορεί να επηρεάζονται από τη γενική κατάσταση της υγείας σας. Οι έρευνες αποδεικνύουν ότι οι διάφορες παθήσεις αυξάνουν τον κίνδυνο πρόκλησης δυσφορίας, μυϊκής κόπωσης, κακώσεων και τραυματισμών στις αρθρώσεις.

Στις ήδη υπάρχουσες παθήσεις συγκαταλέγονται:

- Κληρονομικοί παράγοντες
- Η αρθρίτιδα, καθώς και άλλες διαταραχές των συνδετικών ιστών
- Ο διαβήτης και άλλες διαταραχές ενδοκρινολογικής φύσεως
- Διαταραχές του θυρεοειδούς
- Διαταραχές του αγγειακού συστήματος
- Η γενικά κακή φυσική κατάσταση και οι κακές διατροφικές συνήθειες ή οι τραυματισμοί, τα τραύματα και οι μυοσκελετικές διαταραχές
- Το υπερβολικό σωματικό βάρος
- Το στρες
- Το κάπνισμα
- Η εγκυμοσύνη, η εμμηνόπαυση και άλλες παθήσεις που επηρεάζουν τα επίπεδα των ορμονών και την κατακράτηση υγρών στον οργανισμό
- Η προχωρημένη ηλικία

## Προσωπικά όρια αντοχής

Οι χρήστες ηλεκτρονικών υπολογιστών δεν έχουν όλοι την ίδια αντοχή στην παρατεταμένη και εντατική εργασία. Προσδιορίστε τα προσωπικά σας όρια αντοχής και αποφύγετε την υπέρβαση αυτών.

Εάν εμπίπτετε σε κάποια από τις παραπάνω κατηγορίες, πρέπει οπωσδήποτε να γνωρίζετε τα όρια αντοχής του οργανισμού σας.

## Υγεία και καλή φυσική κατάσταση

Αποφεύγοντας δραστηριότητες επιβλαβείς για την υγεία σας και ασκούμενοι τακτικά με σκοπό τη βελτίωση και τη διατήρηση του οργανισμού σας σε καλή φυσική κατάσταση, θα μπορέσετε να βελτιώσετε τη γενική κατάσταση της υγείας σας και την αντοχή σας στις κακουχίες της εργασίας.



## 5 Οργάνωση προσαρμογών

### ΣΥΜΒΟΥΛΗ

#### Γίνετε εφευρετικοί

Μπορεί να μην έχετε πάντα στη διάθεσή σας προσαρμοζόμενα έπιπλα ειδικά σχεδιασμένα για χρήση με ηλεκτρονικούς υπολογιστές. Μπορείτε, ωστόσο, να χρησιμοποιείτε πετσέτες, μαξιλάρια, κουβέρτες ή βιβλία για διάφορους σκοπούς, όπως για:

- Να ανυψώσετε την έδρα του καθίσματός σας.
- Να δημιουργήσετε υποπόδιο.
- Να στηρίξετε την πλάτη σας.
- Να ανυψώσετε το πληκτρολόγιο ή την οθόνη.
- Να στηρίξετε τους βραχίονές σας, εάν εργάζεστε σε καναπέ ή σε κρεβάτι.
- Να δημιουργήσετε άνετα υποθέματα όπου τα χρειάζεστε.

Η σειρά με την οποία πρέπει να εφαρμόζετε τις συμβουλές των προηγούμενων ενοτήτων εξαρτάται από τη δυνατότητα ρύθμισης της επιφάνειας εργασίας που χρησιμοποιείτε.

- Εάν μπορείτε να ρυθμίσετε το ύψος της επιφάνειας εργασίας, αξιοποιήστε αυτήν τη δυνατότητα για να ρυθμίσετε τη θέση σας “από το δάπεδο προς τα επάνω.”
- Εάν δεν έχετε τη δυνατότητα να ρυθμίσετε το ύψος του γραφείου ή του τραπεζιού που χρησιμοποιείτε, μπορείτε να ρυθμίζετε συστηματικά τόσο τη δική σας θέση όσο και αυτήν του υπολογιστή σας “από την επιφάνεια εργασίας προς τα κάτω”.

## Από το δάπεδο προς τα επάνω

1. Ύψος καθίσματος: τα πέλματά σας πρέπει να ακουμπούν ελεύθερα στο δάπεδο.
2. Γωνία πλάτης καθίσματος και υποστήριξη οσφυϊκής μοίρας: η πλάτη σας πρέπει να υποστηρίζεται σωστά.
3. Ύψος πληκτρολογίου: οι αγκώνες σας πρέπει να βρίσκονται κοντά στο ύψος της κεντρικής σειράς πλήκτρων.
4. Κλίση πληκτρολογίου: οι καρποί σας πρέπει να βρίσκονται σε άνετη θέση.
5. Συσκευή κατάδειξης: πρέπει να βρίσκεται ακριβώς αριστερά ή δεξιά από το πληκτρολόγιο.
6. Προαιρετική υποστήριξη βραχιόνων: οι ώμοι πρέπει να είναι χαλαροί και οι βραχίονές σας να υποστηρίζονται το ίδιο.
7. Απόσταση, ύψος και γωνία οθόνης: η θέση της οθόνης πρέπει να σας επιτρέπει να διατηρείτε το κεφάλι σας σε θέση ισορροπίας σε σχέση με τους ώμους.
8. Αναλόγιο, τηλέφωνο και υλικό αναφοράς: τα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε συχνά πρέπει να βρίσκονται κοντά σας.

## Από την επιφάνεια εργασίας προς τα κάτω

1. Ύψος καθίσματος: οι αγκώνες σας πρέπει να βρίσκονται κοντά στο ύψος της κεντρικής σειράς πλήκτρων.
2. Υποπόδιο, εάν το χρειάζεστε.
3. Να στηρίζετε την πλάτη σας.
4. Ακολουθήστε τα βήματα 2 ως 8 της προηγούμενης ενότητας.

## 6 Λίστα ελέγχου άνεσης και ασφάλειας

### ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- **Διπλός έλεγχος**

Χρησιμοποιείτε αυτήν τη λίστα ελέγχου για να ελέγχετε ανά τακτά χρονικά διαστήματα τη στάση του σώματός σας και τις εργασιακές σας συνήθειες. Εάν έχετε ξεχάσει κάποιες συμβουλές, μπορείτε να διαβάσετε άλλη μια φορά τις προηγούμενες ενότητες του οδηγού.

- **“Ακούστε” το σώμα σας**

Μετά από κάθε αλλαγή στο είδος εργασίας, το χώρο εργασίας ή τη στάση του σώματός σας, “ακούστε” το σώμα σας. Τα σήματα άνεσης ή ενόχλησης που σας στέλνει, θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε εάν οι προσαρμογές που έχετε κάνει είναι οι σωστές.

Για περισσότερη άνεση και μείωση των κινδύνων που αφορούν την ασφάλεια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λίστα ελέγχου για να αξιολογήσετε τη στάση του σώματός σας και τις εργασιακές σας συνήθειες.

### Καθιστή θέση

- Έχετε βρει τις στάσεις στις οποίες αισθάνεστε πιο άνετα όταν κάθεστε;
- Αλλάζετε τη στάση του σώματός σας, στα πλαίσια πάντα της “άνετης” στάσης, κατά τη διάρκεια της ημέρας και, κυρίως, το απόγευμα;
- Ακουμπούν τα πόδια σας σταθερά στο δάπεδο;
- Ασκείται πίεση στην κάτω πλευρά των μηρών σας, κοντά στα γόνατα;
- Είναι ελεύθερες οι γάμπες σας;
- Υπάρχει επαρκής ελεύθερος χώρος για τα γόνατα και τα πόδια σας κάτω από το γραφείο;
- Υποστηρίζεται η οσφυϊκή σας μοίρα;

## Ωμοι, βραχίονες, καρποί και χέρια

- Είναι οι ώμοι σας χαλαροί;
- Είναι τα χέρια σας, οι καρποί σας και οι βραχίονές σας σε άνετη θέση;
- Εάν χρησιμοποιείτε στηρίγματα βραχιόνων, είναι σωστά προσαρμοσμένα ώστε να είναι χαλαροί οι ώμοι σας και οι καρποί σας σε άνετη θέση;
- Είναι οι αγκώνες σας κοντά στο ύψος της κεντρικής σειράς πλήκτρων;
- Αποφεύγετε να στηρίζετε τα χέρια σας και τους καρπούς σας όταν πληκτρολογείτε και όταν χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατάδειξης;
- Αποφεύγετε να στηρίζετε τα χέρια και τους καρπούς σας σε αιχμηρά σημεία;
- Αποφεύγετε να συγκρατείτε το ακουστικό του τηλεφώνου χρησιμοποιώντας το αυτί και τον ώμο σας;
- Βρίσκονται κοντά σας τα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε συχνά, όπως το τηλέφωνο ή το υλικό που χρειάζεστε για τη δουλειά σας;

## Μάτια

- Ξεκουράζετε τακτικά τα μάτια σας, κοιτάζοντας σε ένα απομακρυσμένο σημείο;
- Επισκέπτεστε τακτικά τον οφθαλμίατρό σας;
- Ανοιγοκλείνετε αρκετά τα μάτια σας;
- Εάν φοράτε διπλοεστιακά, τριπλοεστιακά ή πολυεστιακά γυαλιά, αποφεύγετε να γέρνετε το κεφάλι σας προς τα πίσω όταν κοιτάζετε την οθόνη;
- Σκέφτεστε να αγοράσετε γυαλιά με ειδικούς φακούς που προορίζονται για χρήση κατά την εργασία σε ηλεκτρονικό υπολογιστή, προκειμένου να αποεύγετε να διατηρείτε το σώμα σας σε ακατάλληλη στάση;

## Στυλ πληκτρολόγησης

- Προσπαθείτε να “ελαφρύνετε” τον τρόπο με τον οποίο πατάτε τα πλήκτρα, εάν έχετε διαπιστώσει ότι ασκείτε υπερβολική δύναμη;
- Εάν δεν γνωρίζετε τυφλό σύστημα, έχετε ξεκινήσει σχετικά μαθήματα;
- Χαλαρώνετε τα δάχτυλα σας όταν τα αισθάνεστε κουρασμένα, ανεξάρτητα από το εάν γνωρίζετε τυφλό σύστημα ή όχι ή εάν χρησιμοποιείτε το πληκτρολόγιο και τη συσκευή κατάδειξης με ένταση;
- Χρησιμοποιείτε ολόκληρο το βραχίονα για να πατάτε τα πλήκτρα που είναι απομακρυσμένα από την κεντρική σειρά πλήκτρων;

## Πληκτρολόγιο και συσκευή κατάδειξης

- Το πληκτρολόγιο βρίσκεται ακριβώς μπροστά σας;
- Έχετε ρυθμίσει το ύψος και την κλίση του πληκτρολογίου με τρόπο τέτοιο ώστε να διατηρούνται οι καρποί σας σε άνετη θέση και οι ώμοι σας χαλαροί;
- Εάν βάζετε το πληκτρολόγιο στα γόνατά σας, φροντίζετε ώστε να είναι οι ώμοι σας χαλαροί και οι καρποί σας σε άνετη θέση;
- Όταν χρησιμοποιείτε το ποντίκι ή άλλη συσκευή κατάδειξης, φροντίζετε ώστε να βρίσκεται ακριβώς αριστερά ή δεξιά ή μπροστά από το πληκτρολόγιο;
- Κρατάτε χαλαρά τη συσκευή κατάδειξης όταν την χρησιμοποιείτε;
- Όταν δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατάδειξης, παίρνετε το χέρι σας από πάνω της;
- Πατάτε ελαφρά τα κουμπιά της συσκευής κατάδειξης (ποντίκι, trackball, touchpad ή γραφίδα);
- Καθαρίζετε τακτικά το ποντίκι ή τη συσκευή κατάδειξης που χρησιμοποιείτε;



## Οθόνη

- Βρίσκεται η οθόνη σας ακριβώς μπροστά σας και σε απόσταση που να σας βολεύει, περίπου στο σημείο που φθάνει ο βραχίονάς σας όταν τον εκτείνετε; Εάν κοιτάζετε περισσότερο το αναλόγιο και λιγότερο την οθόνη, έχετε τοποθετήσει το αναλόγιο μπροστά σας και την οθόνη στο πλάι;
- Έχετε καταφέρει να μειώσετε την αντανάκλαση της οθόνης, χωρίς να διατηρείτε το σώμα σας σε ακατάλληλη στάση;
- Βρίσκεται το οπτικό πεδίο της οθόνης σας ακριβώς κάτω από το ύψος των ματιών σας;
- Έχετε ρυθμίσει την κλίση της οθόνης ώστε να είναι σε παράλληλη θέση ως προς το πρόσωπό σας;
- Έχετε ρυθμίσει τη φωτεινότητα και την αντίθεση της οθόνης, βελτιώνοντας έτσι την ποιότητα της εικόνας των κειμένων και των γραφικών;
- Έχετε τοποθετήσει το αναλόγιο κοντά στην οθόνη, στην ίδια απόσταση, ύψος και γωνία με την οθόνη;

## Φορητός υπολογιστής

- Αλλάζετε συχνά τη στάση του σώματός σας, προσπαθώντας να διατηρείτε χαλαρούς τους ώμους σας και τον αυχένα σας σε άνετη θέση;
- Αποφεύγετε να στηρίζετε τους καρπούς σας στους μηρούς σας όταν πληκτρολογείτε;
- Όταν χρησιμοποιείτε πληκτρολόγιο σε καναπέ ή σε κρεβάτι, αποφεύγετε να ξαπλώνετε πολύ προς τα πίσω για να μην προκληθεί κόπωση του αυχένα;
- Όταν εργάζεστε στο φορητό υπολογιστή σας για μεγάλο χρονικό διάστημα, χρησιμοποιείτε ένα κουτί ή ένα βιβλίο για να τον ανυψώσετε, καθώς και εξωτερικό πληκτρολόγιο και συσκευή κατάδειξης;

**⚠ ΠΡΟΕΙΔ/ΣΗ!** Για να μειώσετε την πιθανότητα τραυματισμού λόγω θερμότητας ή υπερθέρμανσης του υπολογιστή, μην τοποθετείτε τον υπολογιστή απευθείας στα πόδια σας και μην φράζετε τους αεραγωγούς του. Χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή μόνο πάνω σε σκληρή και επίπεδη επιφάνεια. Βεβαιωθείτε ότι ο αεραγωγός δεν φράζεται από κάποια άλλη σκληρή επιφάνεια, όπως έναν προαιρετικό εκτυπωτή που βρίσκεται δίπλα στον υπολογιστή, ή από κάποια μαλακή επιφάνεια, όπως μαξιλάρια ή χοντρά υφάσματα. Επίσης, μην αφήνετε το τροφοδοτικό AC να έρθει σε επαφή με το δέρμα σας ή μαλακή επιφάνεια, όπως μαξιλάρια, χαλιά ή υφάσματα, κατά τη διάρκεια της λειτουργίας. Ο υπολογιστής και το τροφοδοτικό AC πληρούν τα όρια θερμοκρασίας για επιφάνειες όπου έχει πρόσβαση ο χρήστης, όπως αυτά ορίζονται από το πρότυπο IEC 60950 (International Standard for Safety of Information Technology Equipment).

## Γενικά προληπτικά μέτρα

- Κάνετε συχνά διαλείμματα; Περπατάτε για λίγο στο χώρο εργασίας (τουλάχιστον μία φορά ανά ώρα);
- Γυμνάζεστε συστηματικά;
- Προσπαθείτε να εντοπίσετε, ανά τακτά χρονικά διαστήματα, τις αιτίες που σας προκαλούν στρες και να αλλάξετε τον τρόπο ζωής σας στο βαθμό που μπορείτε;
- Εάν παρουσιάζετε συμπτώματα που θεωρείτε ότι μπορεί να σχετίζονται με τη χρήση υπολογιστή, είτε κατά τη διάρκεια της εργασίας είτε σε άλλες στιγμές, έχετε επισκεφτεί γιατρό και, εάν υπάρχει, το τμήμα υγείας και ασφάλειας της εταιρείας σας;

## 7 Πληροφορίες ηλεκτρικής και μηχανικής ασφάλειας

Τα προϊόντα HP είναι κατασκευασμένα να λειτουργούν με ασφάλεια εφόσον εγκαθίστανται και χρησιμοποιούνται σύμφωνα με τις οδηγίες και τις γενικές πρακτικές ασφαλείας τους. Οι οδηγίες που περιλαμβάνονται σε αυτή την ενότητα περιγράφουν τους κινδύνους που σχετίζονται με τη λειτουργία ενός ηλεκτρονικού υπολογιστή και παρέχουν σημαντικές πρακτικές ασφαλείας για την ελαχιστοποίηση αυτών των κινδύνων. Ακολουθώντας προσεκτικά τις οδηγίες που περιλαμβάνονται σε αυτή την ενότητα και τις οδηγίες που συνοδεύουν το προϊόν σας, μπορείτε να προστατευθείτε και να δημιουργήσετε ένα ασφαλές περιβάλλον εργασίας με υπολογιστή.

Τα προϊόντα HP έχουν σχεδιαστεί και ελεγχθεί ώστε να συμμορφώνονται με το πρότυπο ασφαλείας για τεχνολογικό εξοπλισμό πληροφορικής IEC 60950. Πρόκειται για το πρότυπο ασφαλείας της Διεθνούς Ηλεκτροτεχνικής Επιτροπής (IEC), το οποίο ισχύει για τον τύπο εξοπλισμού που κατασκευάζει η HP. Καλύπτει επίσης υλοποίηση των προτύπων ασφαλείας που βασίζονται στο πρότυπο IEC 60950 για όλες τις χώρες του κόσμου.

Σε αυτή την ενότητα παρέχονται πληροφορίες σχετικά με:

- Την πολιτική ασφαλείας για το συγκεκριμένο προϊόν
- Τις απαιτήσεις εγκατάστασης του προϊόντος
- Τις γενικές προφυλάξεις που ισχύουν για όλα τα προϊόντα HP

Εάν έχετε επιφυλάξεις για την ασφαλή χρήση του εξοπλισμού, τις οποίες δεν μπορεί να καλύψει ο αντιπρόσωπος υπηρεσιών, απευθυνθείτε στο τμήμα υποστήριξης πελατών της HP της περιοχής σας.

# Πολιτική ασφάλειας προϊόντος και γενικές προδιαγραφές

Τα προϊόντα HP λειτουργούν με ασφάλεια, όταν χρησιμοποιούνται σύμφωνα με τις αναγραφόμενες ηλεκτρικές δυνατότητες και όταν τηρούνται οι οδηγίες χρήσης. Η χρήση τους πρέπει πάντα να είναι σύμφωνη με τις τοπικές ή τις περιφερειακές κατασκευαστικές προδιαγραφές, καθώς και τις προδιαγραφές των καλωδιώσεων που προβλέπονται για την ασφαλή χρήση εξοπλισμού πληροφορικής.

Τα πρότυπα IEC 60950 ικανοποιούν τις γενικές απαιτήσεις ασφάλειας σε επίπεδο σχεδιασμού και ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο τραυματισμού τόσο για το χρήστη του ηλεκτρονικού υπολογιστή όσο και για τον συνεργάτη τεχνικής υποστήριξης. Τα πρότυπα αυτά περιορίζουν τον κίνδυνο τραυματισμού από τους παρακάτω κινδύνους:

- **Ηλεκτροπληξία**  
Υψηλή τάση σε εξαρτήματα του προϊόντος
- **Πυρκαγιά**  
Υπερφόρτωση, υπερθέρμανση, ανάφλεξη εύφλεκτων υλικών
- **Μηχανικά μέρη**  
Αιχμηρά άκρα, κινούμενα εξαρτήματα, αστάθεια
- **Ενέργεια**  
Κυκλώματα με υψηλές ενεργειακές στάθμες (240 βολταμπέρ) ή υψηλό δυναμικό που μπορεί να προκαλέσουν εγκαύματα
- **Θερμότητα**  
Προσπελάσιμα εξαρτήματα προϊόντος σε υψηλές θερμοκρασίες
- **Χημικά**  
Αναθυμιάσεις χημικών και ατμοί
- **Ακτινοβολία**  
Θόρυβος, ιονίζουσα ακτινοβολία, λέιζερ, υπερηχητικά κύματα

## Απαιτήσεις εγκατάστασης

Τα προϊόντα HP λειτουργούν με ασφάλεια, όταν χρησιμοποιούνται σύμφωνα με τις αναγραφόμενες ηλεκτρικές τιμές και τις οδηγίες χρήσης. Η χρήση τους πρέπει πάντα να είναι σύμφωνη με τις τοπικές ή τις περιφερειακές κατασκευαστικές προδιαγραφές, καθώς και τις προδιαγραφές των καλωδιώσεων που προβλέπονται για την ασφαλή χρήση εξοπλισμού πληροφορικής.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Τα προϊόντα HP προορίζονται για χρήση σε ξηρά ή προφυλαγμένα περιβάλλοντα, εκτός αν αναφέρεται διαφορετικά στις πληροφορίες του προϊόντος. Μη χρησιμοποιείτε τα προϊόντα HP σε χώρους που χαρακτηρίζονται επικίνδυνοι. Σε αυτούς τους χώρους περιλαμβάνονται εγκαταστάσεις υγειονομικής και οδοντιατρικής περίθαλψης, χώροι με ατμόσφαιρα υψηλής περιεκτικότητας σε οξυγόνο και βιομηχανικές εγκαταστάσεις. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εγκατάσταση προϊόντων, απευθυνθείτε στην πλησιέστερη αρμόδια υπηρεσία για την κατασκευή, τη συντήρηση και την ασφάλεια κτιρίων.

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο ενημερωτικό υλικό, στα εγχειρίδια και στα έντυπα που συνοδεύουν το προϊόν ή επικοινωνήστε με τον πλησιέστερο αντιπρόσωπο πωλήσεων.

## Γενικές προφυλάξεις για τα προϊόντα HP

Φυλάξτε τις οδηγίες ασφάλειας και λειτουργίας που συνοδεύουν το προϊόν για μελλοντική αναφορά. Τηρείτε όλες τις οδηγίες λειτουργίας και χρήσης. Διαβάστε όλες τις προειδοποιήσεις που αναγράφονται στις επιφάνειες του προϊόντος, καθώς και αυτές που περιλαμβάνονται στις οδηγίες χρήσης.

Λαμβάνετε τις ακόλουθες προφυλάξεις, προκειμένου να μειώσετε στο ελάχιστο τον κίνδυνο πυρκαγιάς, τραυματισμού ή πρόκλησης βλαβών στον εξοπλισμό.

### Βλάβες που απαιτούν σέρβις

Βγάλτε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα και μεταφέρετε το προϊόν στον πλησιέστερο συνεργάτη τεχνικής υποστήριξης εάν:

- έχει καταστραφεί το καλώδιο τροφοδοσίας, η προέκταση του καλωδίου ή το φις,
- χύθηκε υγρό ή έπεσε κάποιο αντικείμενο στο εσωτερικό του προϊόντος,
- βράχθηκε το προϊόν,
- προκλήθηκε πτώση ή ζημιά στο προϊόν,
- υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις για υπερθέρμανση,
- δεν λειτουργεί κανονικά το προϊόν, παρόλο που τηρείτε όλες τις οδηγίες λειτουργίας.

### Επισκευή

Μην επισκευάζετε μόνοι σας τα προϊόντα HP, εκτός εάν παρέχονται σχετικές οδηγίες στην τεκμηρίωση της HP. Ανοίγοντας ή αφαιρώντας καλύμματα που φέρουν προειδοποιητικά σύμβολα ή ετικέτες, εκτίθεστε άμεσα στον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Το σέρβις στο εσωτερικό του προϊόντος πρέπει να πραγματοποιείται μόνο από τον συνεργάτη τεχνικής υποστήριξης.

### Εξαρτήματα στήριξης

Μην τοποθετείτε το προϊόν σε ασταθείς επιφάνειες, τροχήλατα καροτσάκια, βάσεις, τρίποδα ή βραχίονες. Υπάρχει κίνδυνος πτώσης του προϊόντος, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει στην πρόκληση σοβαρών τραυματισμών ή ζημιάς του προϊόντος. Χρησιμοποιείτε μόνο τραπέζια, τροχήλατα καροτσάκια, βάσεις, τρίποδα ή βραχίονες που συνιστώνται από την HP ή πωλούνται μαζί με το προϊόν.

### Αερισμός

Οι ειδικές σχισμές και οι οπές που υπάρχουν στις επιφάνειες του προϊόντος προορίζονται για τον αερισμό του και δεν πρέπει ποτέ να καλύπτονται, διότι διασφαλίζουν τη σωστή λειτουργία του προϊόντος και το προστατεύουν από την υπερθέρμανση. Μην φράζετε τις οπές αερισμού του προϊόντος, τοποθετώντας το στο κρεβάτι, στον καναπέ, στο χαλί ή σε άλλες επιφάνειες από μαλακό υλικό. Το προϊόν δεν πρέπει να τοποθετείται σε εντοιχισμένες κατασκευές, όπως βιβλιοθήκες ή ράφια, εκτός εάν πρόκειται για κατασκευή ειδικά σχεδιασμένη για το συγκεκριμένο προϊόν και εξασφαλίζεται ο επαρκής αερισμός του σύμφωνα με τις οδηγίες του προϊόντος.

### Νερό και υγρασία

Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν σε μέρη με υγρασία.

## Προϊόντα με γείωση

Ορισμένα προϊόντα είναι εξοπλισμένα με φις τριών ακροδεκτών, ο τρίτος εκ των οποίων χρησιμοποιείται για τη γείωση. Το φις αυτό εφαρμόζει μόνο στην αντίστοιχη πρίζα. Πρόκειται για ένα χαρακτηριστικό ασφαλείας. Μην επιχειρήσετε ποτέ να απενεργοποιήσετε τον τρίτο ακροδέκτη, συνδέοντας το φις σε πρίζα χωρίς γείωση. Εάν δεν μπορείτε να συνδέσετε το φις στην πρίζα, ζητήστε από έναν ηλεκτρολόγο να αντικαταστήσει την παλιά πρίζα.

## Πηγές τροφοδοσίας

Για την τροφοδοσία του προϊόντος πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο οι πηγές ενέργειας που επισημαίνονται στην ετικέτα ηλεκτρικών τιμών. Εάν δεν γνωρίζετε τον τύπο της πηγής ενέργειας που πρέπει να χρησιμοποιήσετε, απευθυνθείτε στον συνεργάτη τεχνικής υποστήριξης ή στην αρμόδια υπηρεσία ηλεκτρισμού. Για προϊόντα που λειτουργούν με μπαταρία ή άλλη πηγή ενέργειας, συμβουλευθείτε τις οδηγίες λειτουργίας που τα συνοδεύουν.

## Ευκολία πρόσβασης

Η πρίζα με την οποία συνδέεται το καλώδιο τροφοδοσίας πρέπει να είναι προσπελάσιμη και να βρίσκεται όσο το δυνατόν πλησιέστερα στο χειριστή του εξοπλισμού. Εάν χρειαστεί να διακόψετε την τροφοδοσία του εξοπλισμού, βγάλτε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα.

## Διακόπτης επιλογής τάσης

Βεβαιωθείτε ότι ο διακόπτης επιλογής τάσης -εάν υπάρχει στο προϊόν- είναι τοποθετημένος στη θέση που ενδείκνυται για τον τύπο τάσης της χώρας σας (115 VAC ή 230 VAC).

## Εσωτερική μπαταρία

Ο υπολογιστής σας μπορεί να διαθέτει κύκλωμα ρολογιού, το οποίο να λειτουργεί με εσωτερική μπαταρία. Μην επιχειρήσετε να επαναφορτίσετε την μπαταρία, να την αφαιρέσετε, να την πλύνετε με νερό ή να την κάψετε. Η μπαταρία πρέπει να αντικαθίσταται από συνεργάτη τεχνικής υποστήριξης και να αντικαθίσταται με γνήσιο ανταλλακτικό HP.

## Καλώδια ρεύματος

Εάν δεν σας έχει δοθεί καλώδιο τροφοδοσίας για τον υπολογιστή σας ή για οποιαδήποτε άλλη συσκευή που χρησιμοποιείτε σε συνδυασμό με τον υπολογιστή, θα πρέπει να αγοράσετε ένα εγκεκριμένο για χρήση στη χώρα σας.

Οι δυνατότητες του καλωδίου πρέπει να συμφωνούν με αυτές του προϊόντος, δηλαδή με την τάση και το ρεύμα, σύμφωνα με ό,τι αναγράφεται στην ετικέτα ηλεκτρικών δυνατοτήτων. Οι τιμές τάσης και έντασης ρεύματος του καλωδίου πρέπει να είναι μεγαλύτερες από τις αντίστοιχες τιμές που αναγράφονται στο προϊόν. Επιπλέον, η διάμετρος του καλωδίου πρέπει να είναι 0,75 mm<sup>2</sup>/18AWG, ενώ το μήκος του καλωδίου πρέπει να είναι μεταξύ 1,5 και 2,5 μέτρων. Εάν δεν γνωρίζετε ποιον τύπο καλωδίου πρέπει να χρησιμοποιήσετε, απευθυνθείτε στον συνεργάτη τεχνικής υποστήριξης.

## Προστατευτικό φις

Σε κάποιες χώρες, το καλώδιο του προϊόντος διαθέτει ένα ειδικό φις για προστασία σε περίπτωση υπερφόρτωσης. Πρόκειται για ένα χαρακτηριστικό ασφαλείας. Εάν είναι απαραίτητο να αντικατασταθεί αυτό το φις, βεβαιωθείτε ότι το ανταλλακτικό που θα χρησιμοποιηθεί από τον συνεργάτη τεχνικής υποστήριξης συμφωνεί με τις προδιαγραφές του κατασκευαστή και παρέχει την ίδια προστασία από υπερφόρτωση με το αρχικό φις.



## Καλώδιο προέκτασης

Εάν χρησιμοποιείτε καλώδιο προέκτασης ή πολύμπριζο, βεβαιωθείτε ότι οι δυνατότητες του καλωδίου προέκτασης ή του πολύμπριζου συμφωνούν με αυτές του προϊόντος και ότι τα συνολικά αμπέρ όλων των προϊόντων που έχετε συνδέσει με το καλώδιο προέκτασης ή το πολύμπριζο δεν υπερβαίνουν το 80% του προβλεπόμενου ορίου αμπέρ του καλωδίου ή του πολύμπριζου.

## Υπερφόρτωση

Μη συνδέετε υπερβολικό αριθμό συσκευών σε μια πρίζα, ένα πολύμπριζο ή ένα σταυρό. Το συνολικό φορτίο του συστήματος δεν πρέπει να υπερβαίνει το 80% της δυνατότητας του κυκλώματος του κλάδου. Εάν χρησιμοποιείτε πολύμπριζο, το φορτίο δεν πρέπει να υπερβαίνει το 80% της δυνατότητας εισόδου αυτού.

## Καθαρισμός

Πριν καθαρίσετε το προϊόν, βγάλτε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα. Μη χρησιμοποιείτε καθαριστικά σε υγρή μορφή ή σε μορφή σπρέι. Καθαρίστε το προϊόν με ένα νωπό πανί.

## Θερμότητα

Το σημείο στο οποίο θα τοποθετήσετε το προϊόν δεν πρέπει να βρίσκεται κοντά σε καλοριφέρ, θερμαντικά σώματα, σόμπες ή άλλον εξοπλισμό που παράγει θερμότητα (συμπεριλαμβανομένων ενισχυτών).

## Κυκλοφορία αέρα και ψύξη

Φροντίστε ώστε να υπάρχει επαρκής αερισμός του υπολογιστή και του μετασχηματιστή κατά τη χρήση ή κατά τη διάρκεια φόρτισης της μπαταρίας, προκειμένου να διασφαλίζεται η απαιτούμενη ψύξη της συσκευής. Μην αφήνετε τον υπολογιστή να εκτίθεται απευθείας σε πηγές ακτινοβολούμενης θερμότητας.

## Ανταλλακτικά

Εάν χρειαστεί να αλλάξετε ένα εξάρτημα του προϊόντος, ζητήστε από τον συνεργάτη τεχνικής υποστήριξης να χρησιμοποιήσει το ανταλλακτικό που συνιστάται από την HP.

## Έλεγχος ασφάλειας

Μετά από κάθε σέρβις ή επισκευή του προϊόντος, ζητήστε από τον συνεργάτη τεχνικής υποστήριξης να διενεργήσει όλους ελέγχους ασφάλειας απαιτούνται από τη διαδικασία επισκευής ή τους τοπικούς κανονισμούς, προκειμένου να επιβεβαιωθεί η σωστή λειτουργία του.

## Προαιρετικά είδη και προϊόντα αναβάθμισης

Χρησιμοποιείτε μόνο τα προαιρετικά είδη και τα προϊόντα αναβάθμισης που συνιστά η HP.

## Επιφάνειες με υψηλή θερμοκρασία

Αφήνετε τα εσωτερικά εξαρτήματα και τους οδηγούς με δυνατότητα τοποθέτησης εν θερμώ να αποθερμαίνονται πριν να τα αγγίξετε.

## Εισχώρηση ξένων σωμάτων

Δεν πρέπει ποτέ να πιέζετε ξένα σώματα στις οπές του προϊόντος.

## Προφυλάξεις για προϊόντα φορητών υπολογιστών

Εκτός από τις προφυλάξεις που αναφέρονται παραπάνω, πρέπει να λαμβάνετε και τις ακόλουθες προφυλάξεις, όταν χρησιμοποιείτε φορητό υπολογιστή. Εάν δεν ληφθούν αυτές οι προφυλάξεις υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς, τραυματισμού ή πρόκλησης βλαβών στον εξοπλισμό.

- ⚠ **ΠΡΟΕΙΔ/ΣΗ!** Για να μειώσετε την πιθανότητα τραυματισμού λόγω θερμότητας ή υπερθέρμανσης του υπολογιστή, μην τοποθετείτε τον υπολογιστή απευθείας στα πόδια σας και μην φράζετε τους αεραγωγούς του. Χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή μόνο πάνω σε σκληρή και επίπεδη επιφάνεια. Βεβαιωθείτε ότι ο αεραγωγός δεν φράζεται από κάποια άλλη σκληρή επιφάνεια, όπως έναν προαιρετικό εκτυπωτή που βρίσκεται δίπλα στον υπολογιστή, ή από κάποια μαλακή επιφάνεια, όπως μαξιλάρια ή χοντρά υφάσματα. Επίσης, μην αφήνετε το τροφοδοτικό AC να έρθει σε επαφή με το δέρμα σας ή μαλακή επιφάνεια, όπως μαξιλάρια, χαλιά ή υφάσματα, κατά τη διάρκεια της λειτουργίας. Ο υπολογιστής και το τροφοδοτικό AC πληρούν τα όρια θερμοκρασίας για επιφάνειες όπου έχει πρόσβαση ο χρήστης, όπως αυτά ορίζονται από το πρότυπο IEC 60950 (International Standard for Safety of Information Technology Equipment).

### Υποστήριγμα οθόνης

Μην τοποθετείτε στο ειδικό υποστήριγμα ή στη βάση οθόνες με ασταθή βάση ή οθόνες με βάρος μεγαλύτερο από αυτό που προβλέπεται. Εάν το βάρος της οθόνης σας είναι μεγάλο, τοποθετήστε την στην επιφάνεια εργασίας δίπλα από τη βάση της μονάδας.

### Επαναφορτιζόμενη μπαταρία

Δεν πρέπει να σπάτε, να τρυπάτε ή να καίτε την μπαταρία, ούτε να κόβετε τις μεταλλικές επαφές της. Επιπλέον, δεν πρέπει να ανοίγετε την μπαταρία ή να προσπαθείτε να την επισκευάσετε μόνοι σας.

### Βάση μονάδας

Όταν τοποθετείτε τον υπολογιστή σε βάση σύνδεσης, αποφεύγετε να το κρατήσετε από την πίσω πλευρά, για να μην παγιδευτούν τα δάχτυλά σας.

# Προφυλάξεις για προϊόντα διακομιστών και δικτύου

Εκτός από τις προφυλάξεις που αναφέρονται παραπάνω, πρέπει να λαμβάνετε και τις ακόλουθες προφυλάξεις, όταν χρησιμοποιείτε προϊόντα διακομιστή ή δικτύου. Αδυναμία τήρησης αυτών των προφυλάξεων μπορεί να προκαλέσει πυρκαγιά, τραυματισμό ή βλάβη στον εξοπλισμό.

## Κλείστρα και καλύμματα ασφαλείας

Ορισμένοι διακομιστές είναι εξοπλισμένοι με κλείστρα ασφαλείας, τα οποία διακόπτουν την τροφοδοσία μόλις αφαιρεθεί το κάλυμμα και, έτσι, προλαμβάνουν την πρόσβαση σε εξαρτήματα στα οποία η στάθμη της τάσης είναι επικίνδυνη. Εάν χρησιμοποιείτε διακομιστή με κλείστρα ασφαλείας, πρέπει να λαμβάνετε τις ακόλουθες προφυλάξεις:

- Μην αφαιρείτε τα καλύμματα και μην επιχειρείτε να παραβιάσετε τα κλείστρα ασφαλείας.
- Μην επιχειρείτε να επισκευάσετε εξαρτήματα που βρίσκονται στο εσωτερικό σφραγισμένων σημείων του συστήματος ενώ το σύστημα είναι σε λειτουργία. Οι επισκευές πρέπει να διεξάγονται μόνο από άτομα ειδικευμένα στο σέρβις ηλεκτρονικών υπολογιστών, τα οποία γνωρίζουν πώς να χειρίζονται προϊόντα που παράγουν επικίνδυνες στάθμες ενέργειας.

## Εξαρτήματα και προαιρετικά είδη

Η τοποθέτηση εξαρτημάτων και προαιρετικών ειδών πρέπει να γίνεται μόνο από άτομα ειδικευμένα στο σέρβις ηλεκτρονικών υπολογιστών, τα οποία γνωρίζουν πώς να χειρίζονται προϊόντα που μπορούν να παράγουν επικίνδυνες στάθμες ενέργειας.

## Προϊόντα με τροχήλατη βάση

Τα προϊόντα που διαθέτουν τροχήλατη βάση πρέπει να μετακινούνται με ιδιαίτερη προσοχή. Οι απότομες στάσεις, η υπερβολική ταχύτητα ή τυχόν ανωμαλία στο δάπεδο μπορεί να οδηγήσουν σε ανατροπή του προϊόντος.

## Επιδαπέδια προϊόντα

Τα ρυθμιζόμενα πόδια που υπάρχουν στη βάση του εξοπλισμού πρέπει να είναι τοποθετημένα και στο σωστό ύψος. Πριν τοποθετήσετε οποιοδήποτε προαιρετικό είδος ή κάρτα, βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός είναι σταθεροποιημένος.

## Προϊόντα τοποθέτησης σε rack

Επειδή το rack παρέχει δυνατότητα τοποθέτησης των εξαρτημάτων του υπολογιστή σε κάθετη διάταξη, πρέπει να λαμβάνετε τις απαιτούμενες προφυλάξεις, προκειμένου να είναι σταθερό και ασφαλές:

- Μην μετακινείτε μόνοι σας rack μεγάλου μεγέθους. Λόγω του ύψους και του βάρους του rack, η HP συνιστά την εκτέλεση της συγκεκριμένης εργασίας από δύο άτομα τουλάχιστον.
- Πριν αρχίσετε να τοποθετείτε αντικείμενα στο rack, ρυθμίστε κατάλληλα τα πόδια στήριξης του rack και ελέγξτε εάν το βάρος του κατανέμεται ομοιόμορφα σε όλα τα πόδια. Στα μονά rack, μπορείτε να τοποθετήσετε σταθεροποιητικά πόδια και, εάν θέλετε να ενώσετε πολλά rack μαζί, θα πρέπει να το κάνετε πριν αρχίσετε να τοποθετείτε αντικείμενα επάνω σε αυτά.
- Η τοποθέτηση των εξαρτημάτων στο rack πρέπει να γίνεται με κατεύθυνση από πάνω προς τα κάτω, ενώ τα αντικείμενα με το μεγαλύτερο βάρος πρέπει να τοποθετούνται στη βάση του rack. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται μεγαλύτερη σταθερότητα.

- Προτού εκτείνετε οποιοδήποτε στοιχείο, βεβαιωθείτε ότι το rack είναι σε οριζόντια θέση και σταθερό.
- Εκτείνετε τα στοιχεία ένα-ένα. Εάν εκτείνετε ταυτόχρονα περισσότερα από ένα στοιχεία, το rack μπορεί να μην παραμείνει σταθερό.
- Όταν απασφαλίζετε τα κλιπ που υπάρχουν στις υποδοχές εξαρτημάτων για να τοποθετήσετε ένα εξάρτημα στο εσωτερικό του rack, πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί. Υπάρχει κίνδυνος να παγιδεύσετε τα δάχτυλά σας.
- Μην εκτείνετε βιαστικά τα εξαρτήματα εκτός του rack, διότι η μετατόπιση του βάρους μπορεί να καταστρέψει τους οδηγούς στήριξης.
- Μην υπερφορτώνετε το κύκλωμα τροφοδοσίας από το οποίο τροφοδοτείται το rack. Το συνολικό φορτίο του rack δεν πρέπει να υπερβαίνει το 80% της δυνατότητας του κυκλώματος του κλάδου.

## Προφυλάξεις για προϊόντα με τροφοδοτικά άμεσης τοποθέτησης

Όταν θέλετε να διακόψετε ή να αποκαταστήσετε την τροφοδοσία των τροφοδοτικών, πρέπει να τηρείτε τις ακόλουθες οδηγίες:

- Συνδέστε πρώτα το τροφοδοτικό και στη συνέχεια συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας στο τροφοδοτικό.
- Προτού αποσυνδέσετε το τροφοδοτικό από το διακομιστή, βγάλτε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα.
- Εάν το σύστημα χρησιμοποιεί περισσότερες από μία πηγές τροφοδοσίας, διακόψτε την τροφοδοσία ολόκληρου του συστήματος, αποσυνδέοντας όλα τα καλώδια τροφοδοσίας από όλα τα τροφοδοτικά.

# Προφυλάξεις για προϊόντα με υποδοχή εξωτερικής τηλεοπτικής κεραίας

Εκτός από τις προφυλάξεις που αναφέρονται παραπάνω, πρέπει να λαμβάνετε και τις ακόλουθες προφυλάξεις, όταν χρησιμοποιείτε εξωτερική τηλεοπτική κεραία. Εάν δεν ληφθούν αυτές οι προφυλάξεις υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς, τραυματισμού ή πρόκλησης βλαβών στον εξοπλισμό.

## Συμβατότητα

Οι κάρτες τηλεοπτικού δέκτη της HP με υποδοχή κεραίας πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο σε προσωπικούς υπολογιστές HP που προορίζονται για οικιακή χρήση.

## Γείωση εξωτερικής τηλεοπτικής κεραίας

Εάν το προϊόν συνδέεται με εξωτερική κεραία ή καλωδιακό σύστημα, η κεραία ή το καλωδιακό σύστημα πρέπει να έχουν γειωθεί, προκειμένου να προστατεύεται όλο το σύστημα από ενδεχόμενες υπερτάσεις ή από τη συσσώρευση στατικών φορτίων. Στο άρθρο 810 του Κώδικα NEC, ANSI/NFPA 70, παρέχονται πληροφορίες σχετικά με την ηλεκτρική γείωση του ιστού και του υπόλοιπου εξοπλισμού στήριξης, τη γείωση της καθόδου προς τη μονάδα εκκένωσης, το μέγεθος των αγωγών γείωσης, τη θέση της μονάδας εκκένωσης, τη σύνδεση των καλωδίων γείωσης και τις απαιτήσεις σχετικά με το καλώδιο γείωσης.

## Προστασία από κεραυνούς

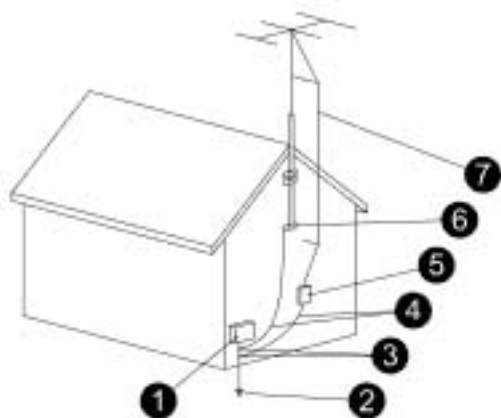
Για να προστατέψετε το προϊόν HP σε περίπτωση καταιγίδας ή εάν δεν πρόκειται να το χρησιμοποιήσετε για μεγάλο χρονικό διάστημα, βγάλτε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα και αποσυνδέστε την κεραία ή το καλωδιακό σύστημα. Με αυτόν τον τρόπο, μπορείτε να προστατέψετε το προϊόν από τους κεραυνούς ή τις ενδεχόμενες απότομες μεταβολές της τάσης τροφοδοσίας.

## Ηλεκτροφόρα σύρματα

Το εξωτερικό σύστημα κεραίας δεν πρέπει να βρίσκεται κοντά σε εναέρια ηλεκτροφόρα σύρματα ή άλλα ηλεκτρικά κυκλώματα φωτισμού ή τροφοδοσίας ή σε σημείο από το οποίο πέφτοντας μπορεί να έρθει σε επαφή με ηλεκτροφόρα σύρματα ή κυκλώματα. Κατά την εγκατάσταση του εξωτερικού συστήματος κεραίας, πρέπει να είστε προσεκτικοί ώστε να μην αγγίξετε ηλεκτροφόρα σύρματα ή κυκλώματα, αφού η επαφή με αυτά μπορεί να αποβεί μοιραία.

## Γείωση κεραίας

Αυτή η υπενθύμιση απευθύνεται στους τεχνικούς εγκατάστασης καλωδιακών τηλεοπτικών συστημάτων, οι οποίοι πρέπει να λαμβάνουν υπόψη την ενότητα 820-40 του Κώδικα NEC, στην οποία παρέχονται οδηγίες σχετικά με την απαιτούμενη γείωση και, συγκεκριμένα, διευκρινίζεται ότι το καλώδιο γείωσης πρέπει να συνδέεται με το σύστημα γείωσης του κτιρίου και, μάλιστα, όσο το δυνατόν πλησιέστερα στο σημείο εισόδου του καλωδίου.



1. Τροφοδοτικό
2. Σύστημα καλωδίου γείωσης (Κώδικας NEC, Άρθρο 250, Μέρος Η)
3. Σφιγκτήρες καλωδίου γείωσης
4. Αγωγοί γείωσης (Κώδικας NEC, Ενότητα 810-21)
5. Μονάδα εκκένωσης κεραίας (Κώδικας NEC, Ενότητα 810-20)
6. Σφιγκτήρας καλωδίου γείωσης
7. Αγωγός καθόδου κεραίας



## Προφυλάξεις για προϊόντα με μόντεμ, τηλεπικοινωνίες ή εξαρτήματα τοπικού δικτύου (LAN)

Εκτός από τις προφυλάξεις που αναφέρονται παραπάνω, πρέπει να λαμβάνετε και τις ακόλουθες προφυλάξεις, όταν χρησιμοποιείτε εξοπλισμό τηλεπικοινωνιών ή δικτύωσης. Εάν δεν ληφθούν αυτές οι προφυλάξεις υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς, τραυματισμού ή πρόκλησης βλαβών στον εξοπλισμό.

- Αποφεύγετε τη σύνδεση και τη χρήση μόντεμ, τηλεφώνων (εκτός των ασύρματων), προϊόντων τοπικού δικτύου ή καλωδίων κατά τη διάρκεια καταιγίδων. Υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας λόγω των κεραυνών.
- Μη συνδέετε και μη χρησιμοποιείτε μόντεμ ή τηλέφωνα σε μέρη με υγρασία.
- Αποφεύγετε τη σύνδεση του καλωδίου του μόντεμ ή του τηλεφώνου στην υποδοχή της κάρτας δικτύου.
- Προτού αφαιρέσετε το κάλυμμα ενός προϊόντος, προτού αγγίξετε ή τοποθετήσετε εσωτερικά εξαρτήματα και προτού αγγίξετε κάποια υποδοχή του μόντεμ χωρίς μόνωση, αποσυνδέστε το καλώδιο του μόντεμ.
- Εάν θέλετε να αναφέρετε κάποια διαρροή αερίου, μη χρησιμοποιήσετε το τηλέφωνο, κυρίως κοντά στο σημείο που παρατηρείται η διαρροή.
- Εάν δεν υπήρχε τηλεφωνικό καλώδιο στη συσκευασία του προϊόντος, χρησιμοποιήστε αποκλειστικά καλώδιο AWG αρ. 26 ή μεγαλύτερο προκειμένου να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο πρόκλησης πυρκαγιάς.

## Προφυλάξεις για προϊόντα με ενσωματωμένο λέιζερ

Όλα τα συστήματα HP που φέρουν ενσωματωμένο λέιζερ συμμορφώνονται με τα ισχύοντα πρότυπα ασφαλείας, συμπεριλαμβανομένου του προτύπου IEC 60825 και των σχετικών με αυτό εθνικών προτύπων. Όσον αφορά αποκλειστικά το λέιζερ, ο εξοπλισμός συμμορφώνεται με τα πρότυπα που ισχύουν για τη λειτουργία προϊόντων λέιζερ, τα οποία έχουν οριστεί από το κράτος για τα προϊόντα λέιζερ που ανήκουν στην Κλάση 1. Το προϊόν δεν εκπέμπει επικίνδυνη ακτινοβολία. Η δέσμη είναι απόλυτα προστατευμένη σε όλες τις προβλεπόμενες περιπτώσεις λειτουργίας από το χρήστη.

## Προειδοποιήσεις ασφαλούς λειτουργίας λέιζερ

Εκτός από τις προφυλάξεις που αναφέρονται παραπάνω, πρέπει να λαμβάνετε και τις ακόλουθες προφυλάξεις, όταν χρησιμοποιείτε προϊόντα με ενσωματωμένο λέιζερ. Εάν δεν ληφθούν αυτές οι προφυλάξεις υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς, τραυματισμού ή πρόκλησης βλαβών στον εξοπλισμό.

- ⚠ **ΠΡΟΕΙΔ/ΣΗ!** Αποφύγετε τη χρήση στοιχείων ελέγχου ή την πραγματοποίηση ρυθμίσεων ή διαδικασιών πέραν αυτών που καθορίζονται στο εγχειρίδιο ή στον οδηγό εγκατάστασης της συσκευής λέιζερ.

Μόνο οι συνεργάτες τεχνικής υποστήριξης είναι αρμόδιοι για την επισκευή του εξοπλισμού λέιζερ.

## Συμμόρφωση με τους κανονισμούς CDRH

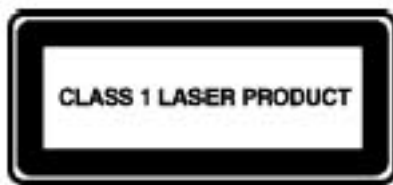
Στις 2 Αυγούστου του 1976, θεσπίστηκαν από το Κέντρο CDRH της Υπηρεσίας Ελέγχου Τροφίμων και Φαρμάκων των Η.Π.Α. κανονισμοί για τα προϊόντα λέιζερ. Αυτοί οι κανονισμοί ισχύουν για τα προϊόντα λέιζερ που έχουν παραχθεί από την 1 Αυγούστου του 1976. Η συμμόρφωση με τους εν λόγω κανονισμούς είναι υποχρεωτική για τα προϊόντα που πωλούνται στις Ηνωμένες Πολιτείες.

## Συμμόρφωση με τους διεθνείς κανονισμούς

Όλα τα προϊόντα HP που φέρουν ενσωματωμένο λέιζερ συμμορφώνονται με τα ισχύοντα πρότυπα ασφαλείας, συμπεριλαμβανομένων των προτύπων IEC 60825 και IEC 60950.

## Ετικέτα προϊόντος λέιζερ

Αυτή η ετικέτα, ή κάποια άλλη παρόμοια με αυτήν, είναι τοποθετημένη στην επιφάνεια του προϊόντος λέιζερ. Επισημαίνει ότι το προϊόν ανήκει στην κλάση 1 προϊόντων λέιζερ και φέρει την ένδειξη "CLASS 1 LASER PRODUCT".



## Σύμβολα στον εξοπλισμό

Στον πίνακα που ακολουθεί παρατίθενται τα εικονίδια που μπορεί να εμφανίζονται στον εξοπλισμό HP και έχουν σχέση με την ασφάλεια. Συμβουλευθείτε τον πίνακα για να μάθετε τι συμβολίζουν τα εικονίδια και διαβάστε τις σχετικές προειδοποιήσεις.



Αυτό το σύμβολο, όταν εμφανίζεται μόνο του, ή σε συνδυασμό με οποιοδήποτε από τα ακόλουθα εικονίδια, σημαίνει ότι πρέπει να ανατρέξετε στις οδηγίες χρήσης του προϊόντος.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Κίνδυνος σε περίπτωση μη τήρησης των οδηγιών λειτουργίας.



Αυτό το σύμβολο επισημαίνει τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Οποιαδήποτε επέμβαση στο εσωτερικό των τμημάτων που φέρουν αυτά τα σύμβολα πρέπει να γίνεται από τον αρμόδιο συνεργάτη τεχνικής υποστήριξης.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μην αφαιρείτε το κάλυμμα για να αποφύγετε το ενδεχόμενο ηλεκτροπληξίας.



Οι υποδοχές RJ-45 που φέρουν αυτό το σύμβολο είναι υποδοχές κάρτας δικτύου (NIC).

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μην συνδέετε τηλεφωνικά ή τηλεπικοινωνιακά καλώδια σε αυτές τις υποδοχές. Υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας, πυρκαγιάς ή πρόκλησης βλαβών στον εξοπλισμό.



Αυτό το σύμβολο επισημαίνει ότι η θερμοκρασία στην επιφάνεια του στοιχείου είναι πολύ υψηλή. Η επαφή με την επιφάνεια μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού, προτού αγγίξετε την επιφάνεια, αφήστε την να κρυώσει.



Αυτό το σύμβολο σημαίνει ότι ο εξοπλισμός φέρει περισσότερα από ένα τροφοδοτικά.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να αποφύγετε τον κίνδυνο τραυματισμού λόγω ηλεκτροπληξίας, αποσυνδέστε όλα τα καλώδια τροφοδοσίας, προκειμένου να διακόψετε την τροφοδοσία ολόκληρου του συστήματος.



Αυτά τα σύμβολα σημαίνουν ότι το βάρος του προϊόντος ή του συγκροτήματος δεν επιτρέπει τον ασφαλή χειρισμό του από ένα μόνο άτομο.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Τηρείτε τους ισχύοντες κανονισμούς υγιεινής και ασφάλειας κατά την εργασία, καθώς και τις οδηγίες σχετικά με το χειρισμό υλικών, για να αποφύγετε τον κίνδυνο τραυματισμού ή πρόκλησης βλαβών στον εξοπλισμό.



Αυτό το σύμβολο επισημαίνει την παρουσία αιχμηρής ακμής ή αιχμηρού αντικειμένου που μπορεί να προκαλέσει εκδορές ή άλλο τραυματισμό.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να αποτρέψετε τις εκδορές ή άλλο τραυματισμό, μην έρχεστε σε επαφή με την αιχμηρή ακμή ή το αιχμηρό αντικείμενο.



Αυτά τα σύμβολα επισημαίνουν την παρουσία μηχανικών εξαρτημάτων που μπορεί να προκαλέσουν παγίδευση των άκρων σας, σύνθλιψη ή άλλο τραυματισμό.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να αποφύγετε το ενδεχόμενο τραυματισμού, μην πλησιάζετε τα κινητά εξαρτήματα.



Αυτό το σύμβολο επισημαίνει τον κίνδυνο ανατροπής, η οποία μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να αποφύγετε το ενδεχόμενο τραυματισμού, ακολουθείτε όλες τις οδηγίες για τη διατήρηση της σταθερότητας του εξοπλισμού κατά τη μεταφορά, την εγκατάσταση και τη συντήρησή του.

---

---

## 8 Περισσότερες πληροφορίες

Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την οργάνωση του χώρου εργασίας και του σχετικού εξοπλισμού ή με τα ισχύοντα πρότυπα ασφάλειας, απευθυνθείτε στους ακόλουθους φορείς:

**American National Standards Institute (ANSI)**

11 West 42nd St.

New York, NY 10036

<http://www.ansi.org>

**Human Factors and Ergonomics Society (HFES)**

P.O. Box 1369

Santa Monica, CA 90406-1369

<http://www.hfes.org>

**International Electrotechnical Commission (IEC)**

Central Secretariat

3, rue de Varembé

P.O. Box 131

CH1211 GENEVA 20, Switzerland

<http://www.iec.ch>

**International Organization for Standardization (ISO)**

Central Secretariat

1, rue de Varembé, Case postale 56

CH-1211 GENEVA 20, Switzerland

<http://www.iso.ch>

**National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)**

NIOSH Publications

4676 Columbia Pkwy, MS C13

Cincinnati, OH 45226-1998

<http://www.cdc.gov/niosh>

**Occupational Safety and Health Administration (OSHA)**

Publications Office

U.S. Department of Labor

200 Constitution Ave. NW, Room N3101

Washington, DC 20210

<http://www.osha.gov>

**TCO Development**

Linnégatan 14

SE-114 94 Stockholm, Sweden

<http://www.tcodevelopment.com>

# Ευρετήριο

## A

αγκώνες 13  
αερισμός 53  
ακτινοβολία 51  
αναβαθμίσεις 55  
αναλόγιο 25  
άνεση iii, 6  
ανταλλακτικά 55  
αντανάκλαση 18, 20  
απόσταση 25  
απότομη μεταβολή τάσης 61  
άσκηση 38  
ασφάλεια iii, 50  
ασφάλεια από ακτινοβολία  
    λείζερ 64

## B

βάση σύνδεσης 57  
βιβλία 25  
βλάβη σε εξοπλισμό 53  
βραχιόνες 14, 23, 43

## Γ

γείωση κεραίας 61  
γενικά προληπτικά μέτρα 49  
γόνата 9  
γραφίδα 14  
γυαλιά  
    καθαρισμός 17  
    προσαρμογή ύψους  
        οθόνης 20

## Δ

διακόπτης επιλογής τάσης 54  
διπλοεστιακά 17  
διπλοεστιακοί 20

## E

εγκατάσταση 52  
έλεγχος ασφάλειας 55

ελεύθερος χώρος για τα πόδια 10  
ενεργειακή ασφάλεια 51  
εξαρτήματα 58  
εξαρτήματα στήριξης 53  
επαναφορτιζόμενη μπαταρία 57  
επισκευή εξοπλισμού 53  
επιφάνειες με υψηλή  
    θερμοκρασία 55  
εσωτερική μπαταρία 54  
ευκολία πρόσβασης 54

## H

ηλεκτροπληξία 51  
ηλεκτροφόρα σύρματα 61

## Θ

θερμότητα 51, 55  
θέση 9, 11, 42

## K

καθαρισμός  
    γυαλιά 17  
    οθόνη 17  
    ποντίκι 34  
    προϊόν 55  
κάθισμα 11  
καθιστή θέση 42  
καλή φυσική κατάσταση 38  
καλώδιο προέκτασης 55  
καλώδιο τροφοδοσίας 54  
καρποί 14, 33, 43  
καταπόνηση ματιών 18  
κεραία τηλεόρασης 61  
κεραυνός 61  
κλείστρα 58  
κλίση οθόνης 18, 19  
κυκλοφορία 55

## Λ

λίστα ελέγχου 42

## M

μάτια  
    άνοιγμα και κλείσιμο 17  
    διόρθωση όρασης 17  
    καθαρισμός οθόνης και  
        γυαλιών 17  
    καταπόνηση 18  
    λίστα ελέγχου 44  
    ξεκούραση 17  
    ύψος οθόνης 18, 19, 20  
μεταφορά φορητού  
    υπολογιστή 30  
μηχανική ασφάλεια 51  
μονάδα διακομιστή 58  
μόντεμ 63  
μπαταρία 54, 57

## O

οθόνη  
    αντανάκλαση 18, 20  
    καθαρισμός 17  
    κλίση 18, 19  
    λίστα ελέγχου 47  
    ποιότητα εικόνας 18  
    ύψος 18, 19, 20

## Π

παθήσεις 38  
πέλματα 9  
πηγές τροφοδοσίας 54  
πλάτη 11  
πληκτρολόγηση 31, 45  
πληκτρολόγια σε δύο  
    κομμάτια 14  
πληκτρολόγιο  
    κλίση 21  
    σε καναπέ ή κρεβάτι 35  
τοποθέτηση 21  
ύψος 21

πληκτρολόγιο για υπολογιστές  
χειρός 14  
πόδια 9  
πολυεστιακοί φακοί 17, 20  
ποντίκι  
θέση 33  
καθαρισμός 34  
τοποθέτηση 21  
προαιρετικά είδη 55, 58  
προστασία από  
υπερφόρτωση 54  
προστατευτικό φως 54  
πυρκαγιά 51

## Σ

σετ ακουστικών-μικροφώνου 26  
σκύψιμο προς τα εμπρός 25  
στάση 6  
στηρίγματα βραχιόνων 23  
σύμβολα εξοπλισμού 65  
συνήθειες οργανισμού 38  
σύντομα διαλείμματα 36  
συρόμενο ράφι  
πληκτρολογίου 22  
συσκευές κατάδειξης 33  
συσκευές λείζερ 64  
συσκευή κατάδειξης 46  
σφιγκτήρας καλωδίου  
γείωσης 62

## T

ταξίδι 28  
τηλεπικοινωνίες 63  
τηλέφωνο 26  
τοπικό δίκτυο (LAN) 63  
τριεστιακοί 20  
τριπλοεστιακά 17  
τροφοδοτικό 60  
τροχήλατες βάσεις 58

## Υ

υγρασία 53  
υλικό ανάγνωσης 25  
υπερφόρτωση 55  
υποβραχιόνια 23  
υπόθεμα 23, 24  
υπολογιστές χειρός 14  
υποστήριγμα ακουστικού  
τηλεφώνου 26  
υποστήριγμα καρπού 24  
υποστήριγμα οθόνης 57

ύψος ματιών 18, 19

## Φ

φορητός υπολογιστής 48  
φροντίδα ματιών 17  
*Βλέπετε επίσης* μάτια

## X

χαρτιά 25  
χέρια 14, 43  
χημική ασφάλεια 51

## Ψ

ψύξη 55

## Ω

ώμοι 13, 43

## R

rack διακομιστή 58

## T

trackball 33



