

מדריך בטיחות ונוחות



© Copyright 2013 Hewlett-Packard
Development Company, L.P.

המידע הנכלל במסמך זה נתון לשינויים ללא הודעה מוקדמת. האחריות הבלעדית למוצרים ולשירותים של HP מפורטת במפורש בכתב האחריות הנלווה למוצרים ולשירותים אלו. אין להבין מתוך הכתוב לעיל כי תחול על המוצר אחריות נוספת כלשהי. חברת HP לא תישא באחריות לשגיאות טכניות או לשגיאות עריכה או להשמטות הכלולות במסמך זה.

מהדורה ראשונה: יולי 2013

מק"ט מסמך: 715023-BB1

מדריך זה מתאר התקנה נכונה של תחנת עבודה, יציבה וכן הרגלי עבודה ובריאות עבור משתמשים במחשב בבית, בעבודה, בבית הספר ובדרכים. בנוסף, המדריך כולל מידע בטיחות בנושא חשמל ומכניקה הישים לכל מוצרי HP.

זמין גם בכתובת www.hp.com/ergo

אזהרה! מנע התחממות יתר של המחשב הנייד. 

כדי להפחית את האפשרות לפגיעות לקשורות להתחממות יתר של המחשב הנייד, אל תניח את המחשב ישירות על הרגליים שלך ואל תחסום את פתחי האוורור של המחשב. השתמש במחשב רק על-גבי משטח קשיח ושטוח. הימנע מחסימת פתחי האוורור כתוצאה מהצבת משטח קשיח, כגון מדפסת אופציונלית סמוכה, או עצמים רכים, כגון כריות או בגדים או שטיחים, בסמוך לפתחי האוורור. כמו כן, אל תניח למתאם ה-AC לבוא במגע עם העור או עם עצמים רכים, כגון כריות, שטיחים או בגדים במהלך ההפעלה. המחשב ומתאם ה-AC עומדים במגבלות הטמפרטורה למשטחים הבאים במגע עם המשתמש, כפי שהוגדרו בתקן הבטיחות הבינלאומי לצידוד בתחום טכנולוגיית המידע (IEC 60950).

אזהרה! היה ער לכאבים או לתחושה של אי-נוחות. 

קרא ובצע את ההמלצות שבמדריך בטיחות ונוחות זה כדי למזער את הסיכון לכאב ולאי-נוחות וכדי להגביר את הנוחות.

תוכן העניינים

1	תן לנוחות להוביל אותך	1
1	שים לך לתנוחה לא טבעית ובצע התאמות למציאת הנוחות המרבית	1
2	אמץ הרגלים בריאים	2
2	שימוש נוח במחשב עבור ילדים	2
3	התאמת הכיסא	3
3	תן לתחושת הנוחות בכפות הרגליים, ברגליים, בגב ובכתפיים להנחות אותך	3
5	זוז לעתים קרובות	5
6	התאמת שטח העבודה	6
6	תן לתחושת הנוחות בכתפיים, בזרועות ובכפות הידיים להנחות אותך	6
8	בעת ביצוע פעולות הקלדה, הצבעה או נגיעה, שים לב אם אתה חש מתח באצבעות	8
9	התאמת הצג	9
9	שים לב אם אתה חש חוסר נוחות באזור הראש הצוואר והגו	9
12	התאמת שני צגים	12
13	שימוש בטכנולוגיית מגע	13
13	שימוש בצג ובמוצרי All-in-One בעלי יכולות מגע	13
15	שימוש במחשב לוח בעל יכולות מגע	15
17	שימוש במחשב נייד	17
17	הקפד להקשיב לגופך בעת השימוש במחשב נייד	17
19	השגחה צמודה על ילדים המשתמשים במחשבים	19
19	תזכיר מיוחד להורים ומורים	19
21	פיקוח על הרגלי הבריאות וההתעמלות	21
22	מעקב אחר הרמות והגבולות של הסיבולת האישית	22
22	טיפוח הבריאות והכושר	22

23 9 בטיחות בשימוש בחשמל וברכיבים מכניים
24 מדיניות בטיחות המוצר ונהלים כלליים
24 דרישות התקנה
25 אמצעי זהירות כלליים עבור מוצרי HP
25 נזק שמצריך פניה לקבלת שירות
25 טיפולים
25 אביזרים להרכבה
25 אוורור
25 מים ולחות
25 מוצרים שעברו הארקה
26 מקורות מתח
26 נגישות
26 מתג לבחירת מתח
26 סוללה פנימית
26 כבלי מתח
26 תקע מגן
26 כבל מאריך
26 העמסת יתר
26 ניקוי
27 חום
27 זרימת אוויר וצינור
27 חלקי חילוף
27 בדיקת בטיחות
27 אפשרויות ושדרוגים
27 משטחים חמים
27 הכנסת חפצים
28 אמצעי זהירות למוצרי מחשבים נישאים
28 מכסה תמיכה לצג
28 ערכת סוללות ניתנת להטענה
28 בסיס עגינה
28 אמצעי זהירות למוצרי שרתים ולרשתות
28 שולב בטיחות ומעטפת מגן
28 אביזרים וציוד אופציונלי
28 מוצרים על גלגלים
29 מוצרים המוצבים על הרצפה
29 מוצרים שניתנים להרכבה במערכת מדפים
29 אמצעי זהירות עבור מוצרים בעלי ספקי כוח ל"החלפה חמה"
30 אמצעי זהירות עבור מוצרים בעלי מחברים חיצוניים לאנטנת טלוויזיה
30 תאימות
30 הארקה אנטנה חיצונית של טלוויזיה
30 הגנה מברקים

30	קווי הזנה
30	הארקת אנטנה
31	אמצעי זהירות עבור ציוד עם אופציות מודמים, טלקומוניקציה או רשת תקשורת מקומית
31	אמצעי זהירות למוצרים עם התקני לייזר
31	אזהרות בטיחות לייזר
31	עמידה בתקנות CDRH
31	תאימות לתקנות בינלאומיות
32	תווית מוצר לייזר
32	סמלים על הציוד

10 מידע נוסף 34

אינדקס 36

שים לך לתנוחה לא טבעית ובצע התאמות למציאת הנוחות המרבית

בעת השימוש במחשב, אתה מקבל החלטות שעשויות להשפיע על הנוחות, הבריאות, הבטיחות, והפרודוקטיביות שלך. מצב זה מתרחש בין אם אתה משתמש במקלדת ובצג של מחשב שולחני במשרד, במחשב נייד במעונות האוניברסיטה, במחשב לוח במטבח, או במחשב כף יד בשדה התעופה. בכל מקרה, אתה בוחר את התנוחה בהתאם לאמצעי הטכנולוגי שבו אתה משתמש.

בין אם אתה עובד, לומד, או משחק, ישיבה במצב אחד למשך פרקי זמן ארוכים עלולה לגרום לתחושת אי-נוחות ולעייפות בשרירים ובמפרקים. במקום לשבת מול המחשב בתנוחה אחת קבועה, עליך לעבור באופן קבוע בין מצבים שונים של ישיבה ועמידה, ולמצוא את התנוחה הנוחה שלך ביותר בכל אחד מהם. אנשים רבים אינם משלבים עמידה באופן טבעי בטווח התנוחות משום שאינם מודעים לכך שאפשר לעשות זאת. לאחר שהם מנסים זאת, הם מבינים באיזו קלות אפשר לשפר את ההרגשה אם במהלך יום העבודה עוברים ממצב ישיבה למצב עמידה.



תנוחה נכונה

הישענות נכונה

עמידה נכונה

לא קיימת תנוחה "נכונה" אחת שמתאימה לכל האנשים ולכל המטלות; אין תנוחה אחת נוחה לכל חלקי הגוף. שכח את כל מה שידעת קודם והתרגל לשים לב לתנוחה לא טבעית ולבצע התאמות למציאת הנוחות המרבית. עליך להבין את הקשר בין הגוף לטכנולוגיה, ואתה זה שמחליט איזה חלק בגוף עליך להזיז ומתי לעשות את זה. לעתים, עליך לשנות את התנוחה; לעתים, עליך לכוון את הטכנולוגיה; לעתים, עליך לעשות את שניהם.

הקשב לגופך באופן קבוע ואתר מצבים כגון תזוזה מועטה, תנוחה לא טבעית, מתח, התכווצות, ונשימה רדודה. עליך לשים לב למצבים אלה במיוחד בעת ביצוע עבודה קשה ומאומצת או אם עליך לעמוד בתאריך יעד לחוץ. שים לב במיוחד להתאמת התנוחה שלך בשעות אחר הצהריים כאשר תחושת העייפות מתגברת. הימנע מהתכופות קדימה לתנוחה שבה הצוואר נמתח בדומה, שבה הצוואר נמצא בתנוחה לא טבעית, כאשר ראשך אינו מיושר עם עמוד השדרה, וגבך

אינו נתמך על-ידי כיסא. מעבר מעמידה לשיבה ונשימות עמוקות משפיעים לטובה על עמוד השדרה, המפרקים, השרירים, הריאות, ומחזור הדם. אם אין ברשותך תחנת עבודה שמאפשרת לעבוד בישיבה ובעמידה, מומלץ לעמוד בעת שיחת טלפון או קיום פגישה תוך כדי הליכה במקום לשבת בחדר ישיבות. השורה התחתונה: באפשרותך לנוע ממקום למקום באופן מודע כדי לשמור על הנוחות ועל הפרודוקטיביות, או שבאופן לא מודע תעבור לתנוחה שאינה נוחה ושהופכת את העבודה לפרודוקטיבית פחות.

במהלך היום, אתה זה שמחליט.



היה ער לתנוחה שים לב לתנוחה לא טבעית ולתחושה של אי נוחות. אל תחליק לתנוחות לא טבעיות ולא נוחות כגון "תנוחות הצב".

אמץ הרגלים בריאים

פתח מערכות יחסים חיוביות בעבודה ובבית ומצא דרכים בריאות להפחית מתח. קח נשימות עמוקות וקבועות. קח הפסקה קצרה כל 20 דקות — קום, עשה סיבוב, הימתח, והבט בנקודה מרוחקת. מצא לך "חבר לשמירה על תנוחה נכונה", השגיחו זה על יציבתו של זה והזכירו זה לזה לבצע התאמות בתנוחת הישיבה ולזוז.

מצב הבריאות הכללי שלך עשוי להשפיע על הבטיחות והנוחות בעבודה מול מחשב. מחקרים הראו שישנם מגוון מצבים בריאותיים העשויים להגדיל את הסיכון לחוסר נוחות, למחלות שרירים ופרקים או לפציעות. (ראה [פיקוח על הרגלי הבריאות וההתעמלות בעמוד 21](#)). מניעת מצבים בריאותיים קשים והתעמלות סדירה לשיפור הכושר הגופני ולשמירה עליו יכולים לשפר את מצבך הבריאותי הכולל ואת העמידות שלך לתנאי עבודה בישיבה. התייחס בכובד ראש לכל מצב רפואי או גורם בריאותי שייתכן שאתה סובל מהם ושים לב לגבולות האישיים שלך.

שימוש נוח במחשב עבור ילדים

ההמלצות במדריך זה תקפות למשתמשי מחשב בכל הגילאים. לעיתים קרובות, אנשים מבוגרים צריכים "לשבור" הרגלי שימוש גרועים במחשב, אך ילדים—ובמיוחד ילדים קטנים—לא יצטרכו לשבור הרגלים ישנים אם הורים ומורים יסייעו להם ללמוד הרגלים לשימוש נכון במחשב מהתחלה. על הורים ומורים לפקח על ילדים שנמצאים תחת השגחתם ולהדריך אותם. יש ללמד ילדים כבר בגיל צעיר להקשיב לגופם, לגלות רגישות לתנוחה לא טבעית ולשנות את תנוחת הישיבה כדי לשפר את הנוחות. (ראה [השגחה צמודה על ילדים המשתמשים במחשבים בעמוד 19](#)).

תן לתחושת הנוחות בכפות הרגליים, ברגליים, בגב ובכתפיים להנחות אותך

כדי ללמוד כיצד לעבור בין תנוחה זקופה לתנוחת הישענות, עליך להכיר היטב את אפשרויות הכוונן של הכיסא שלך. אם אין ברשותך עותק מודפס של המדריך למשתמש של הכיסא, בדוק באתר האינטרנט של היצרן. למרבה הפלא, אנשים רבים לא למדו מעולם כיצד לנצל את טווח הכוונן המלא של הכיסא. הקדשת הזמן הדרוש כדי ללמוד זאת תשתלם ותשפר את הנוחות ואת הפרודוקטיביות שלך.

1. שב על כרית המושב כולה וכוונן את גובה הכיסא כך שכפות הרגליים ניצבות במלואן על הרצפה ואינך מרגיש לחץ באזור האחורי של הירכיים. כוונן את עומק הכיסא כך שיהיה מרווח של שתי אצבעות לפחות בין החלק האחורי של הברך לקצה הכיסא. אם אין לך אפשרות לכוונן את עומק הכיסא ואתה חש לחץ בחלק האחורי של הרגליים, ייתכן שאתה זקוק לכיסא שיתאים יותר למבנה גופך.



נכון כוונן את גובה הכיסא כך שכפות הרגליים מוצבות על הרצפה במלואן ואת עומק הכיסא כך שלא יהיה מגע בינו לבין הברכיים.

2. כוונן את מתח ההטיה עד לנקודה שבה תוכל לשמור בקלות על תנוחת הישענות. הדום בעל זווית עשוי לסייע לך לשמור על תנוחה זו.



כגון כוונן את המתח כך שתוכל להישען והיעזר בהדום בעל זווית כדי לשמור על תנוחת הישענות, אם אתה חש שהוא מסייע לך בכך.

3. בדוק אם קיימים בכיסא מאפיינים נוספים לתמיכה בגב שניתן לכוונן אותם לשיפור הנוחות. אם כן, כוונן את המשענת של הכיסא כך שתתאים לקימור הטבעי של עמוד השדרה שלך.

4. אתה עשוי לגלות שתמיכה לזרועות משפרת את תחושת הנוחות באזור הכתפיים, אך תמיכה לזרועות אינה אמורה לגרום לך למשוך בכתפיים, להפעיל לחץ רב על המרפקים או "לפרוס" את הזרועות לצדדים.



כגון תמיכה לזרועות עשויה לסייע לך לשמור על כתפיים רפויות יותר.

לאחר שתדע כיצד להשתמש באפשרויות הכוונן של הכיסא, עבור בין ישיבה זקופה לתנוחת הישענות וחפש את התנוחה הנוחה ביותר לגופך. רק אתה מחליט איזו ישיבה ואיזה כווננים של תנוחת הישיבה הם הנוחים ביותר עבורך.

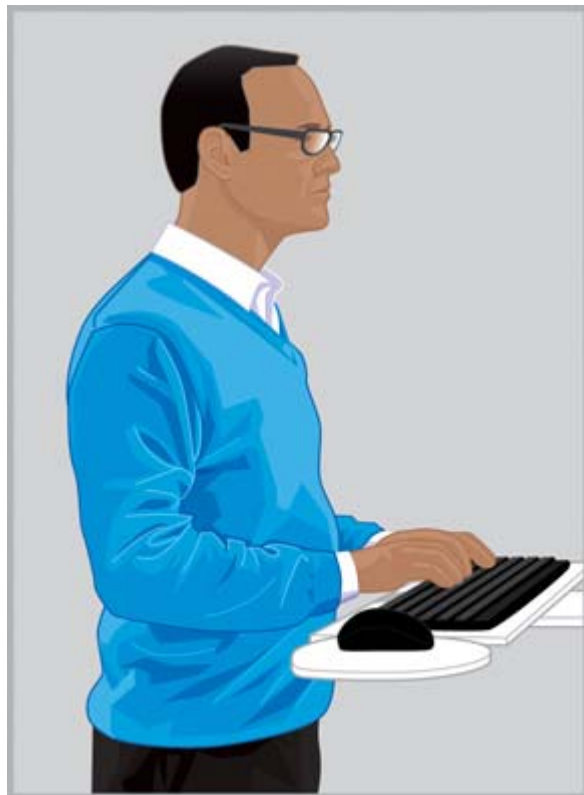
סביר להניח שבחירת הישיבה במסגרת אזור הנוחות שלך תשתנה בהתאם למשימה. לדוגמה, ייתכן שתגלה שהישענות נוחה יותר לשליחת דואר אלקטרוני וישיבה זקופה נוחה יותר במשימות שמצריכות עיון במסמכים או בספרים לעתים קרובות. אם מישהו אחר השתמש בכיסא שלך, הקפד לכוון את הכיסא מחדש להגדרות הנוחות ביותר והפרודוקטיביות ביותר עבורך. ודא שאתה יכול להזיז את הרגליים בחופשיות מתחת לשולחן העבודה או לשולחן.

זוז לעתים קרובות

כדי לשפר את הנוחות ואת הפרודוקטיביות עבור בין תנוחת עמידה לתנוחת ישיבה לעתים קרובות. הימנע משמירה על תנוחה מסוימת למשך פרקי זמן ארוכים, כיוון ששמירה על תנוחה אחת עשויה ליצור מתחים וחוסר נוחות בשרירים ובמפרקים. הקשב לגופך באופן קבוע כדי להחליט אם עליך לשנות תנוחה. לעתים, עליך לשנות את התנוחה; לעתים, עליך לכוון את הציוד; לעתים, עליך לעשות את שניהם.

תן לתחושת הנוחות בכתפיים, בזרועות ובכפות הידיים להנחות אותך

כאשר אתה משנה יציבה, ייתכן שיהיה עליך לכוונן את שטח העבודה כך שתחוש נוחות באזור הכתפיים, הזרועות והידיים. הכתפיים שלך צריכות להיות רפויות והמרפקים צריכים להיות מונחים בנוחות לצידי הגוף. הזרועות, פרקי כפות הידיים והידיים צריכים להיות מונחים בתנוחה ניטרלית וישרה. מאפייני הכוונן של שטח העבודה, המקלדת והתקן ההצבעה משפיעים על הנוחות והפרודוקטיביות שלך.



נכון כוונן את שטח העבודה כך שהכתפיים יהיו רפויות ופרקי כפות הידיים והידיים יונחו בתנוחה ניטרלית וישרה.



לא נכון אל תניח את כפות הידיים על שטח העבודה ואל תכופף את פרקי כפות הידיים בחוזקה כלפי מטה. לא נכון אל תכופף פנימה בחוזקה את פרקי כפות הידיים.

פעל בהתאם להנחיות הבאות בנוגע למשטח העבודה

- מקם את המקלדת ישירות מולך כדי למנוע מצב של פיתול הצוואר והגו.
- התאם את הגובה של משטח העבודה לנוחות מרבית עבור הכתפיים, הזרועות, פרקי כפות הידיים, והידיים. הכתפיים שלך צריכות להיות רפויות והמרפקים צריכים להיות מונחים בנוחות לצדי הגוף. השורה האמצעית במקלדת (השורה שכוללת את האות L) צריכה להיות בגובה המרפק או בגובה המרפק בקירוב. ודא שגובה שטח העבודה אינו גורם לך למשוך את הכתפיים כלפי מעלה.
- ייתכן שבשטח העבודה, כמו גם במקלדת ובהתקן ההצבעה קיימות אפשרויות הטיה שניתן לכוונן לכוונן עדין כדי שיסייעו לך לשמור על הזרועות, הידיים ופרקי כפות הידיים בתנוחה ישרה. הימנע מכיפוף או יצירת זווית בפרקי כפות הידיים בעת הקלדה או שימוש בהתקן ההצבעה.

עצה: אם אתה מתקשה להקליד כאשר פרקי כפות הידיים נמצאים בתנוחה ניטרלית וישרה, ייתכן שיהיה לך נוח יותר להשתמש במקלדת או בהתקן הצבעה המעוצבים בצורה אחרת.

- אם אתה משתמש במקלדת ברוחב מלא והתקן ההצבעה נמצא מימין למקלדת, הקפד לשים לב לתחושת הנוחות באזור הזרוע והכתף. אם אתה מוצא שעליך להתמתח ולהרחיק את המרפק מהגוף כדי להגיע להתקן ההצבעה, ייתכן שעליך לשקול להשתמש במקלדת ללא לוח מקשים מספרי.
- מקם את התקן ההצבעה קרוב ככל היותר למקלדת בצד ימין, שמאל או מעט לפני הקצה הקדמי שלה. אם אתה משתמש במשטח תמיכה למקלדת, ודא שהוא רחב מספיק כך שיש מקום להניח עליו את התקן ההצבעה.
- כוונן את גובה משטח התמיכה של המקלדת ושל התקן ההצבעה בכל פעם שאתה זז. בתנוחת עמידה, ייתכן שתצטרך לבצע כוונן עדין של גובה משטח העבודה בהתאם לגובה העקב או לעובי הסוליה של הנעל שאתה נועל. הקפדה על כך חשובה במיוחד לנשים, העשויות לנעול נעליים במגוון סגנונות.

במשך היום, שים לב אם אתה סובל מסרבול או חש חוסר נוחות ובצע התאמות של תנוחת הגוף ושל תחנת העבודה כדי לשפר את הנוחות ואת הפרודוקטיביות.

בעת ביצוע פעולות הקלדה, הצבעה או נגיעה, שים לב אם אתה חש מתח באצבעות

בעת ביצוע פעולות הקלדה, הצבעה או נגיעה, בדוק באופן סדיר אם אתה חש בידיים או באצבעות סרבול, מתח או חוסר נוחות כשאתה מקליד וכשאתה משתמש בהתקן ההצבעה או בטכנולוגיית מגע.

בעת ההקלדה, שים לב אם אתה לוחץ על המקשים בכבדות או בעדינות. השתמש בכוח המינימלי הנדרש כדי ללחוץ על המקשים. הימנע משמירה על מתח לא הכרחי בשרירי האגודלים והאצבעות. ייתכן שתגלה להפתעתך שקיים מתח באגודל או באצבע שאינך משתמש בהם לביצוע פעולות הקלדה, הצבעה או נגיעה.

אחוז בהתקן ההצבעה באחיזה רופפת. השתמש בתנועה מלאה של הזרוע והכתף כדי להזיז את התקן ההצבעה, ולא רק בפרק כף היד. שמור על פרק כף יד ישר ועל יד רפויה ולחץ על לחצנים בעדינות. כדי לתת מנוחה ליד שבאמצעותה אתה מפעיל את התקן ההצבעה, השתמש מעת לעת ביד השנייה כדי לשלוט בהתקן. השתמש בתוכנה של ההתקן כדי לשנות את הקצאות הלחצנים. השתמש בלוח הבקרה של התוכנה כדי לבצע התאמה של מאפייני התקן ההצבעה. לדוגמה, כדי להפחית או לבטל לחלוטין את הצורך בהרמת העכבר, נסה להגביר את הגדרות ההאצה. כאשר אינך משתמש בהתקן ההצבעה, אל תחזיק בו; עזוב אותו.

ייתכן שתגלה שהתקני תמיכה לידיים מאפשרים לך לשבת בתנוחה רפויה ונוחה יותר. ניתן להשתמש במסעד לפרק כף היד שיספק תמיכה לפרק כף היד בהפוגות שבין הפעולות אך יותיר אותו חופשי בזמן ההקלדה או בעת שימוש בהתקן ההצבעה.

שים לב אם אתה חש חוסר נוחות באזור הראש הצוואר והגו

לא קיים מיקום נכון יחיד לצג שיכול להבטיח תחושת נוחות בכל חלקי הגוף כל הזמן. במשך היום, תן לתחושת הנוחות בעיניים, בצוואר, בכתפיים ובגב לסייע לך לקבוע מה עליך להזיז ומתי. המיקום, הזום והתאורה, כולם גורמים חשובים המשפיעים על הנוחות ועל הפרודוקטיביות. לדוגמה, אם העיניים שלך מתייבשות, ייתכן שעליך להנמיך את הצג לזמן מה ולצמצם באופן סדיר. אם אתה מתחיל לחוש שהעיניים מתעייפות, נסה להגדיל את אחוז הזום כדי להגדיל את גודל האובייקט המוצג על המסך. ייתכן שיהיה עליך גם לקרב אליך את הצג, לכבות מקורות תאורה שגורמים לבהוק ולתת מנוחה לעיניים לעתים קרובות. אם אתה מביט כלפי מטה ומתחיל לחוש חוסר נוחות בצוואר, ייתכן שעליך להגביה את הצג. עליך לשמור על תנוחה שבה הראש נח בנוחות מעל הכתפיים והגב מקבל תמיכה מלאה מהכיסא.



נכון שמור על תנוחה שבה הראש מאוזן בנוחות מעל הכתפיים בעוד הגב מקבל תמיכה מלאה מהכיסא.


פעל לפי ההנחיות הבאות כדי לבצע התאמה של הצג:

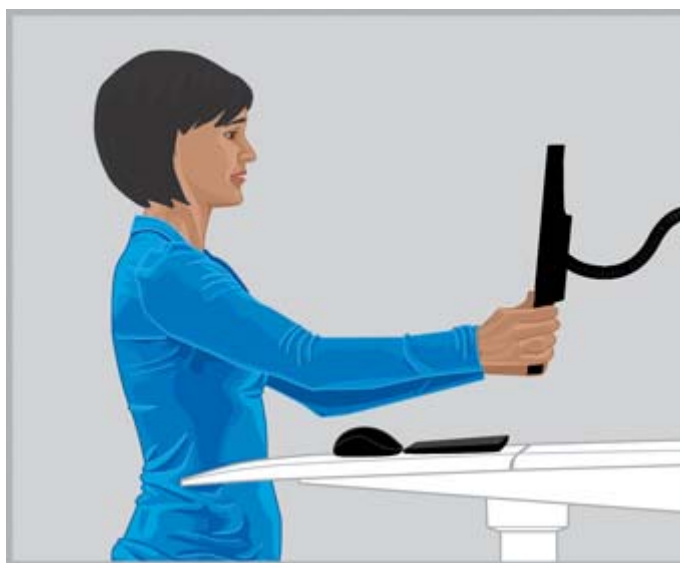
- הצב את הצג במיקום שלא יגרום לבהוק ולהשתקפויות בהירות. נסה להימנע ממיקום שבו יש מקורות אור בהירים בשדה הראייה שלך.
- מקם את הצג ישירות מולך כדי למנוע מצב של פיתול הצוואר והגו.

- כדי להימנע ממתחת הצוואר קדימה כדי לראות טקסט המוצג בגופן קטן מדי, נסה לכווון את אחוז הזום לערך של 125 אחוז או יותר. לצורך שימוש במחשב, ייתכן שתמצא שגובה תווים של שלושה עד ארבעה מילימטרים הוא הגובה הפרודוקטיבי ביותר לקריאה.



לא נכון אל תמתח את הצוואר קדימה.

עצה: בחלק מהמחשבים ניתן לכווון את הגדרת הזום כלפי מעלה או כלפי מטה על-ידי לחיצה ממושכת על מקש **ctrl** והזזת גלגל הגלילה של העכבר או על-ידי ביצוע מחוות הזום על משטח מגע. 



נכון התאם את מרחק הצפייה שלך עד שתוכל לקרוא טקסט בבהירות.

- כדי למצוא את המרחק הנוח לצפייה, מתח את הזרוע לעבר הצג כשכף היד סגורה באגרוף ומקם את הצג קרוב למפרקי האצבעות שלך. כאשר הראש נמצא בזווית נוחה מעל הכתפיים, הזז את הצג קדימה ואחורה לצורך כוונן עדן של זווית הצפייה. עליך להיות מסוגל לראות בבהירות את הטקסט המוצג בצג.

חשוב: מחקרים מראים שרבים ממשתמשי המחשב, לרבות ילדים צעירים, רואים את התמונות המוצגות בצג בטשטוש כיוון שהם סובלים מליקויי ראייה. קיימת סבירות גבוהה יותר לכך שכישורי הקריאה של ילדים שאינם רואים בבהירות יהיו פחות טובים. כל מי שמשתמש במחשב חייב לעבור בדיקות עיניים סדירות אצל מומחה; ייתכן שחלק מהמשתמשים יצטרכו להתחיל להרכיב משקפיים; אחרים יצטרכו לעדכן את המספר שלהם או לקבל מרשם למשקפיים במיוחד לצורך שימוש במחשב.

- כוונן את גובה הצג כלפי מעלה או כלפי מטה עד שתגיע לתנוחה שבה הראש מאוזן בנוחות מעל הכתפיים. הראש אינו אמור לנוע קדימה והצוואר אינו אמור להתכופף כלל קדימה או אחורה בצורה לא נוחה. העיניים אמורות לפנות מעט כלפי מטה בעת צפייה במרכז הצג. אף שרבים מוצאים שמיקום הצג באופן שבו שורת הטקסט העליונה נמצאת קצת מתחת לגובה העיניים הוא נוח לשימוש, ייתכן שתגלה שהרמת הצג מעט מעל לנקודה זו נוחה יותר לצוואר. מאידך, אם אתה מתחיל לסבול מיובש בעיניים, ייתכן שעדיף להנמיך את הצג עד מתחת לגובה העיניים, שכן כך העפעפיים יכסו שטח גדול יותר מהעיניים, כיוון שמיקום התצוגה נמוך יותר. כדי להימנע מהטיית הראש לאחור, חלק ממרכיבי משקפי המולטיפוקל בוחרים להציב את הצג נמוך מאוד, שכן כך יוכלו לצפות בתוכן דרך החלק התחתון של העדשה; חלקם בוחרים לרכוש זוג משקפיים נוסף המיועד לשימוש במחשב.



לא נכון: הצג מוצב גבוה מדי אם הוא גורם לך לכופף את הצוואר אחורה בכל מידה שהיא.



נכון: חלק ממרכיבי משקפי המולטיפוקל מוצאים שהצבת הצג במיקום נמוך מסייעת להם לשמור על תנוחה שבה הראש מאוזן בנוחות מעל הכתפיים.

עצה: אם אין לך אפשרות לכוונן את הצג למיקום גבוה מספיק, שקול להשתמש בזרוע מתכווננת או בהתקן להגבהת המסך. אם אין לך אפשרות לכוונן את הצג למיקום נמוך מספיק, שקול להשתמש בזרוע מתכווננת למסך.

חשוב: אל תשכח למצמץ, במיוחד אם אתה חש חוסר נוחות בעין. אנשים ממצמצים 22 פעמים בדקה בממוצע. מבלי להבחין בכך, בעת צפייה בצג, חלק מהאנשים מאטים את קצב המצמוץ עד לקצב איטי של 7 מצמוצים בדקה.

- כוונן את הטיית המסך כך שיוצב במאונך מול הפנים שלך. כדי לבדוק אם ההטייה של המסך נכונה, החזק מראה קטנה למול מרכז אזור התצוגה. אתה אמור לראות את עיניך משתקפות במראה.

חזור על ההליך המתואר לעיל בכל אחת מתנוחות הישיבה והעמידה שלך ובכל פעם שאתה זז.

עצה: כאשר אתה משתמש בהתקן להחזקת מסמכים, מקם אותו בגובה של הצג ומקם את ההתקן שאתה צופה בו יותר (הצג או מחזיק המסמכים) ישירות מולך. תן לתחושת הנוחות בראש, בצוואר ובגו להנחות אותך.

התאמת שני צגים

קיימות כמה אפשרויות מיקום שיש לשקול בעת שימוש בשני צגים. ייתכן שתעדיף למקם צג אחד מולך ואת השני בצד. אם אתה מבחין בכך שאתה מסובב את הראש והצוואר כדי לצפות ביישום בתצוגה המוצבת בצד במשך זמן רב, העבר את החלון של היישום לתצוגה המוצבת מולך. יש להציג בצד המוצב בצד רק יישומים שהשימוש בהם קצר.

אם אתה משתמש בשני הצגים במידה שווה, ייתכן שעליך לשקול להציב אותם באופן סימטרי כשאחד ממוקם קצת לשמאלך והשני קצת לימינך. עליך להיות מודע לכך שבתצורה זו ראשך יופנה תמיד לאחד הצדדים. אם אתה חש אי נוחות באזור הצוואר, הכתפיים או הגב, מומלץ לשנות את מיקום המסך כך שהוא יוצב מולך.



נכון בעת שימוש בשני צגים, ייתכן שתמצא שהצבת צג אחד מולך והשני בצד היא **לא נכון** אל תסובב את הראש לצד אחד לפרקי זמן ממושכים. האפשרות הנוחה ביותר לצוואר ולגו.

שימוש בצג ובמוצרי All-in-One בעלי יכולות מגע

טכנולוגיית מגע היא כלי נפלא כאשר אתה מעוניין באינטראקציה ישירה עם האובייקט המוצג במסך. בעת שימוש במגע, עליך להקפיד לשים לב לתחושת הנוחות בצוואר בכתפיים ובזרועות. זכור, לא קיים מיקום יחיד של מסך שיכול להבטיח תחושת נוחות בכל חלקי הגוף כל הזמן, במיוחד בעת שימוש במגע.

פעל לפי ההנחיות הבאות לשימוש במסך מגע:

- כדי לשמור על מנח נוח של הזרועות, מקם את מסך המגע במרחק קצר יותר מזה שבו היית ממקם מסך רגיל. עליך לשמור על מרחק קצר בהרבה מאורך זרוע.
- כדי לשמור על מנח נוח של הזרוע והכתף, מקם את המסך נמוך יותר.
- השתמש במאפיין ההטיה כדי להציב את הזרועות, מפרקי כפות הידיים והידיים בתנוחה ישרה וניטרלית. אם אתה מתחיל לחוש עייפות באזור הצוואר, הרם את המסך. בכל פעם שאתה מכוון מחדש את גובה המסך, שקול לכוון מחדש את ההטיה כדי לשמור את מפרקי הידיים בתנוחה ניטרלית.



לא נכון הושטת הזרוע למלוא אורכה לביצוע פעולות במגע עשוייה לעייף במהירות את הכתף ואת הזרוע.

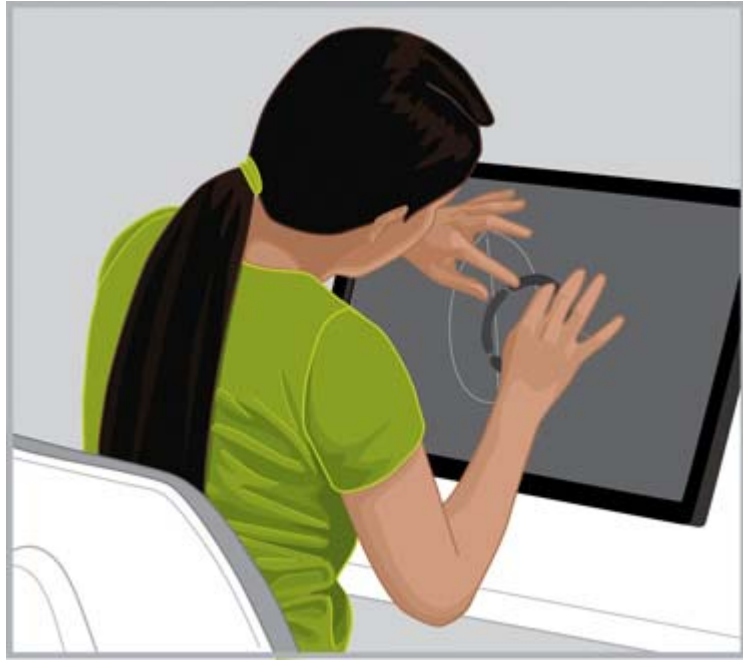


נכון קרב את המסך למרחק קצר יותר מאורך זרוע וכוונן את ההטיה כך שתשמור על תנוחה ישרה וניטרלית במפרקי כפות הידיים. בעת שימוש נרחב במגע, ייתכן שתעדיף לכוונן את גובה התצוגה במהלך היום כדי לשמור על תחושת הנוחות באזור הצוואר, הכתפיים והזרועות.

במהלך ביצוע משימה נתונה; ייתכן שתמצא שאתה משתמש רק במגע כשיטה להזנת קלט; בנסיבות אחרות ייתכן שתמצא שאתה משתמש במקלדת ובהתקן ההצבעה בלבד; ולעתים אתה עשוי לבחור בשילוב בין שתי השיטות להזנת קלט. בעת שימוש בשילוב של שיטות להזנת קלט (לדוגמה, מקלדת, עכבר ומגע), ייתכן שיהיה לך נוח למקם את ההתקנים באותו מרחק לערך, וכתוצאה מכך הצג יהיה ממוקם קצת מאחורי המקלדת והעכבר או קצת מעליהם. מיקום כזה יכול לסייע במיוחד בשמירה על נוחות בתנוחת הישענות בישיבה. בעת שימוש במגע כשיטה הבלעדית להזנת קלט למשך פרק זמן ארוך, ייתכן שתעדיף למקם את הצג לפני התקנים אחרים להזנת קלט.

אם אתה מוצא שאתה משתמש במחשב לפרק זמן ארוך מבלי לגעת במסך, ייתכן שיהיה לך נוח יותר לכוונן את הצג כמתואר ב**התאמת הצג בעמוד 9**. זכור לשים לב לסימני חוסר נוחות ולכוונן מחדש כדי להגיע לתנוחה נוחה, מתוך הבנה של הקשר בין הגוף לבין הטכנולוגיה. לעתים, עליך לשנות את התנוחה; לעתים, עליך לכוונן את הצג; לעתים, עליך לעשות את שניהם.

אם אתה משתמש בשני צגים ואחד מהם הוא צג בעל יכולות מגע, ייתכן שהאפשרות הנוחה ביותר תהיה למקם אותם במרחקים שונים ובגבהים שונים.



לא נכון אל תרכון מעל מסך המגע בתנוחה שבה הגב לא מקבל תמיכה מהכיסא כלל.

שימוש במחשב לוח בעל יכולות מגע

חשוב במיוחד לשים לב לתנוחה לא טבעית של הראש והצוואר בעת שימוש במחשבי לוח בעלי יכולות מגע. אם אתה משתמש בטכנולוגיה מסוג זה לעתים קרובות וחש חוסר נוחות באזור הצוואר, הכתפיים והגב, ייתכן שאתה מביט מטה לעבר המסך למשך פרקי זמן ארוכים. הנחת מחשב הלוח על שולחן, שינוי ההטיה של הנרתיק של מחשב הלוח או שימוש במאחז למחשב לוח המחובר לזרוע של צג יכולים לסייע לך לאזן את הראש בתנוחה נוחה יותר מעל הצוואר והכתפיים.

כשאתה במשרד, ייתכן שתרצה להשתמש בו-זמנית במחשב לוח ובתצוגה ללא יכולות מגע. במקרה כזה, ייתכן שעליך לשקול להשתמש באביזר שניתן לכוונן את גובהו עבור מחשב הלוח. זכור לשים לב לתנוחות לא טבעיות ולבצע כוונונים כדי להגיע לתנוחה נוחה כאשר אתה משתמש בשילוב של תצוגה בעלת יכולות מגע ותצוגה ללא יכולות מגע. כדי לשמור על נוחות באזור הזרועות, מומלץ להציב תצוגה בעלת יכולות מגע קרוב יותר מהתצוגה ללא יכולות מגע.

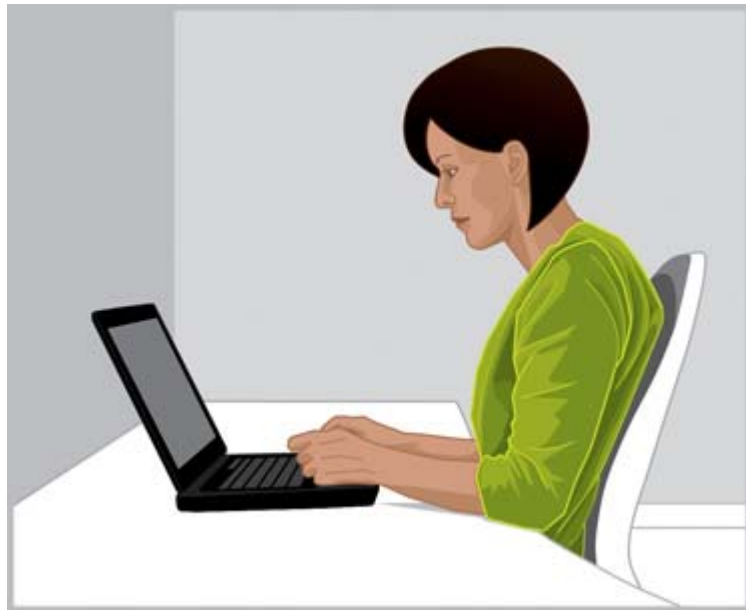


בכּוּן כּדִי לִשְׁמֹר עַל נֹחֹת בֶּאֱזֹר הַצּוּאָר, מוּמַלֵּץ לְנִסּוֹת לְהִשְׁתַּמֵּשׁ בֶּאֱבִיזָר הַמֵּיּוֹעֵד לְמַחֲשֵׁב לֹחַ שְׁנִיתִן לְכוּנֵן אֶת גּוֹבֵהוּ.

הקפד להקשיב לגופך בעת השימוש במחשב נייד

כיוון שמחשבים ניידים ניתנים לניוד מעצם הגדרתם, הם מאפשרים לך לעבור בקלות ממקום למקום. בבית, באפשרותך לעבור מהמשרד הביתי לשולחן המטבח ואפילו לעמוד לזמן מה ליד השיש במטבח. בנסיעות עסקים, תוכל לעבור בקלות משולחן העבודה בבית המלון לחדר הישיבות של הלקוח או לסניף מרוחק של המשרד.

אם אתה משתמש במחשב נייד בלבד, חשוב מיוחד שתשים לב לתנוחות לא טבעיות ולחוסר נוחות. אם אתה מוצא שהמבט שלך מופנה כלפי מטה לעבר המסך של המחשב הנייד למשך פרקי זמן ארוכים ואתה חש חוסר נוחות באזור הצוואר, ייתכן שיהיה לך נוח יותר להשתמש במקלדת בגודל מלא, בצג מתכוונן או המעמד למחשב נייד ובהתקן הצבעה חיצוני, כגון עכבר. אביזרים אלה ואחרים מאפשרים לך לבצע כוונונים במהלך היום ומספקים לך מגוון רחב יותר של אפשרויות מרחק צפייה וגובה, שעשויות לשפר את הנוחות באזור מפרקי כפות הידיים והידיים. כדי לשמור על נוחות ועל פרודוקטיביות, ניתן להשתמש בתחנת עגינה או במשכפל יציאות כדי לגשת לכל האביזרים של מחשב שולחני באמצעות חיבור נוח יחיד. אביזרים ניידים כגון עכבר נייד או מקלדת ניידת מספקים לך מגוון אפשרויות כוונן בדרכים.



היה מודע חשוב במיוחד לשים לב לתנוחות לא טבעיות ולחוסר נוחות בעת שימוש במחשב נייד.

בכל פעם שאתה עובר לסביבת עבודה חדשה, בחן את תנוחת הגוף שלך ביחס למחשב הנייד. בעת עבודה בסביבה שאין בה אפשרויות ישיבה או תמיכה זמינות או כאשר אתה עובד במשך זמן רב, שנה את תנוחת הגוף לעתים קרובות וצא להפסקות קצרות באופן סדיר.

כאשר אתה בדרכים, השתמש בתיק נשיאה למחשב נייד שכולל גלגלים מובנים, כדי לשמור על נוחות באזור הצוואר והכתפיים.

7 השגחה צמודה על ילדים המשתמשים במחשבים

תזכיר מיוחד להורים ומורים

חשוב לעודד ילדים לצמצם את השימוש במחשב. ילדים משתמשים הרבה במחשבים; הם משתמשים בהם בבית הספר ובבית לצורכי לימודים ולמשחק. פקח על הילדים הנמצאים תחת השגחתך והדרך אותם—התחל בכך בגיל צעיר, התחל עכשיו והתעקש שהילדים יצאו להפסקות. גופם של ילדים עדיין גדל ומתפתח והרגלי השימוש שלהם במחשב עשויים להשפיע על בריאותם ועל הכושר שלהם בעתיד. שימוש במחשב לפרקי זמן ארוכים, במיוחד כאשר הוא מתבצע ללא הפסקות, עשוי לתרום לתחושת חוסר נוחות ולכושר גופני גרוע ובסופו של דבר עשוי להוביל לבעיות בריאות חמורות.

מחקרים מראים שילדים רבים רואים את התמונות המוצגות בצג בטשטוש כיוון שהם סובלים מליקויי ראייה. קיימת סבירות גבוהה יותר לכך ששישורי הקריאה של ילדים שאינם רואים בבהירות יהיו פחות טובים. הקפד שהילדים הנמצאים בהשגחתך יעברו בדיקות עיניים סדירות אצל מומחה.


בזמן שילדים עובדים ומשחקים במחשב, חשוב להשגיח היטב על היציבה שלהם. הורים ומורים צריכים ללמד ילדים כיצד להתאים את אזור העבודה שלהם ולמצוא את אזורי הנוחות שלהם מהרגע הראשון שבו הם משתמשים במחשב. רהיטים מתכווננים שנועדו לשימוש במחשב יכולים לעזור. מידותיהם של מרבית הילדים קטנות יותר מאלה של מבוגרים, ולעתים קרובות הן קטנות יותר במידה רבה. כאשר הם משתמשים באזור לשימוש במחשב שמתאים בגודלו לאנשים מבוגרים, חוסר ההתאמה יכול לגרום להם לשבת במגוון תנוחות לא טבעיות, כולל תנוחות שבהן הרגליים משתלשלות מהכיסא, הכתפיים שמוטות, פרקי כפות הידיים מונחים על קצה השולחן, הזרועות נמתחות כדי להגיע למקלדת או לעכבר והעיניים נשואות כלפי מעלה כדי להביט בצג.



נכון הצב כריות יציבות מתחת לילדים קטנים ומאחוריהם אם הכיסא גדול מדי. השתמש בעכבר קטן ובמקלדת ללא לוח מקשים מספרי והנמך את גובה הצג.



לא נכון צג שמוצב במיקום גבוה ומרוחק עשוי לגרום לילדים לרכון קדימה ולשבת בתנוחת "צב" לא טבעית שבה הצוואר מתוח קדימה והגב כפוף ואינו מקבל תמיכה מהכיסא.

עצה:  כאשר בתי הספר אינם מספקים רהיטים מתכוננים שנועדו לשימוש במחשבים, על המורים לשקול להנחות את התלמידים לעבוד בצוותים כדי למצוא פתרונות מקוריים לשיפור הנוחות והפרודוקטיביות.

מצב הבריאות הכללי שלך עשוי להשפיע על הבטיחות והנוחות בעבודה מול מחשב. מחקרים הראו שישנם מגוון מצבים בריאותיים העשויים להגדיל את הסיכון לחוסר נוחות, למחלות שרירים ופרקים או לפציעות. אם אתה סובל מאחד המצבים או הגורמים הבריאותיים המוזכרים להלן, חשוב במיוחד שתעשה הפסקות סדירות ותקדיש תשומת לב לזיהוי תנחות לא טבעיות וחוסר נוחות לעתים קרובות.

מצבים אלה כוללים:

- גורמים תורשתיים
- דלקת פרקים ומחלות נוספות הפוגעות ברקמות החיבור
- סכרת ומחלות אנדוקריניות נוספות
- מחלות הפוגעות בבלוטת התריס
- מחלות הפוגעות בכלי הדם
- מצב גופני כללי ירוד והרגלי אכילה
- פציעות קודמות, טראומות ומחלות הפוגעות בשרירים ובשלד
- עודף משקל
- מתח
- עישון
- הריון, גיל הבלות ומצבים נוספים המשפיעים על רמות ההורמונים ועל צבירת נוזלים
- גיל מתקדם

מעקב אחר הרמות והגבולות של הסיבולת האישית

רמת הסיבולת לעבודה אינטנסיבית ולפעילות ממושכת משתנה אצל משתמשי מחשב שונים. שים לב לרמות הסיבולת האישית שלך והימנע מחריגה מרמות אלה באופן קבוע. אם אחד מהמצבים הבריאותיים שלעיל מתאים למצבך, חשוב במיוחד שתדע מה הגבולות האישיים שלך ותשגיח על מצבך.

טיפול הבריאות והכושר

לרוב, באפשרותך לשפר את הבריאות הכללית ואת הסיבולת לעבודה על-ידי מניעת מצבים בריאותיים קשים במידת האפשר והתעמלות סדירה לשיפור הכושר הגופני ולשמירה עליו.

מוצרי HP תוכננו כך שניתן יהיה להפעיל אותם בבטחה כאשר הם מותקנים ומשתמשים בהם בהתאם להוראות ההפעלה ולכללי בטיחות כלליים. ההנחיות הכלולות בפרק זה מסבירות את הסיכונים האפשריים הקשורים להפעלת מחשב ומספקות כללי בטיחות שנועדו למזער סיכונים אלה. הקפדה לפעול בהתאם למידע המפורט בפרק זה ועל-פי ההוראות הספציפיות המצורפות למוצר תאפשר לך להגן על עצמך מפני סכנות וליצור סביבה בטוחה יותר לעבודה במחשב.

מוצרי HP תוכננו כך שיעמדו בתקן IEC 60950, שהוא תקן הבטיחות של מוצרי טכנולוגיית מידע ותאימותם לתקן זה נבדקה. זהו תקן הבטיחות של הנציבות הבין-לאומית לאלקטרוטכניקה המתייחס לסוג הציוד ש-HP מייצרת. הוא כולל גם יישום לאומי של תקני בטיחות המבוססים על תקן IEC60950 ברחבי העולם.

פרק זה מספק מידע אודות הנושאים הבאים:

- מדיניות בנושא בטיחות של מוצרים
- דרישות לצורך התקנת המוצר
- אמצעי זהירות כלליים עבור כל מוצרי HP

אם יש לך חששות כבדים בנוגע לשימוש בטוח בציוד, ששותף השירות אינו יכול לספק להם מענה, פנה לשירות הלקוחות של HP באזורך.

מדיניות בטיחות המוצר ונהלים כלליים

ניתן להפעיל את מוצרי HP בבטחה כאשר משתמשים בערכי החשמל הנקובים על המוצר ופועלים על-פי הוראות השימוש במוצר. יש להקפיד להשתמש בהם בהתאם לדרישות תקני הבניין והחיווט המקומיים והאזוריים העוסקים בשימוש בטוח בצידוד IT.

תקני IEC 60950 מספקים דרישות תכנון בטיחות כלליות המפחיתות את הסיכון לפגיעה גופנית הן למשתמש במחשב והן לספק השירות. תקנים אלה מפחיתים את הסיכון שבפגיעה גופנית מהסכנות הבאות:

- **התחשמלות**
 - רמות מסוכנות של מתח המצויות בחלקים של המוצר
- **שריפה**
 - עומס יתר, טמפרטורה, דליקות חומרים
- **סכנה מכנית**
 - קצוות חדים, חלקים נעים, חוסר יציבות
- **אנרגיה**
 - מעגלים בעלי רמות הספק גבוהות (240 וולט אמפר) או בעלי פוטנציאל לסכנת שריפה
- **חום**
 - חלקים נגישים של המוצר בטמפרטורות גבוהות
- **תגובה כימית**
 - עשן ואדים כימיים
- **קרינה**
 - גלי רעש, לייזר, גלים מייננים ועל קוליים

דרישות התקנה

ניתן להפעיל את מוצרי HP בבטחה כאשר משתמשים בערכי החשמל הנקובים על המוצר ופועלים על-פי הוראות השימוש במוצר. יש להקפיד להשתמש בהם בהתאם לדרישות תקני הבניין והחיווט המקומיים והאזוריים העוסקים בשימוש בטוח בצידוד IT.

חשוב: מוצרי HP נועדו לשימוש בסביבה יבשה ומוגנת, אלא אם מצוין אחרת במידע אודות המוצר. אין להשתמש במוצרי HP באזורים המסווגים כמיקומים מסוכנים. אזורים מסוג זה כוללים אזורי טיפול בחולים במוסדות רפואיים ובמוסדות לרפואת שיניים, סביבות רוויות חמצן או מתקנים תעשייתיים. פנה לרשות החשמל המקומית המפקחת על הבניה, התחזוקה או הבטיחות של בניינים לקבלת מידע נוסף על התקנת כל מוצר.

לקבלת מידע נוסף עיין במידע, במדריכים למשתמש ובספרות המצורפים למוצר או פנה לנציג המכירות המקומי.

אמצעי זהירות כלליים עבור מוצרי HP

שמור את הוראות הבטיחות וההפעלה המסופקות עם המוצר לצורך עיון עתידי. פעל על-פי כל הוראות ההפעלה והשימוש. שים לב לכל האזהרות הכתובות על המוצר ובהוראות ההפעלה.

כדי להפחית את הסיכוי לפריצת שריפה, לפגיעה גופנית או לגרימת נזק לציוד, פעל על-פי אמצעי הזהירות הבאים.

נזק שמצריך פניה לקבלת שירות

נתק את המוצר משקע החשמל וקח אותו לשותף שירות בנסיבות הבאות:

- כבל החשמל, הכבל המאריך או התקע פגומים.
- נשפך על המוצר נוזל או שנפל לתוכו עצם כלשהו.
- המוצר נחשף למים.
- המוצר או נפגם בכל צורה שהיא.
- ניתן להבחין בסימנים ברורים להתחממות יתר של המוצר.
- המוצר אינו פועל כרגיל כאשר אתה פועל על-פי הוראות ההפעלה.

טיפול

למעט בהתאם להסברים הכלולים במקומות אחרים בתיוד של HP, אל תבצע טיפולים במוצר של HP בעצמך. פתיחה או הסרה של מכסים המסומנים בסמלי אזהרה או בתוויות אזהרה עשויה לחשוף אותך לסכנת התחשמלות. אם נדרש טיפול ברכיבים הנמצאים בתאים אלה, על שותף השירות לבצע אותו.

אביזרים להרכבה

אין להשתמש במוצר כשהוא מוצב על שולחן, עגלה, מעמד, חצובה או תושבת שאינם יציבים. המוצר עשוי ליפול, דבר שיגרום לפגיעה גופנית חמורה ונזק חמור למוצר. השתמש במוצר רק כשהוא מוצב על שולחן, עגלה, מעמד, חצובה או תושבת ש-HP המליצה עליהם או שנמכרו יחד עם המוצר.

אורור

חריצים ופתחים במוצר נועדו לספק אורור ואין לחסום או לכסות אותם, כיוון שהם מבטיחים שהמוצר יפעל באופן מהימן ומגנים עליו מפני חימום יתר. אין לחסום את הפתחים על-ידי הצבת המוצר על מיטה, ספה, שטיח או משטח גמיש דומה. אין למקם את המוצר בהתקן מובנה כגון כוננית ספרים או מדף, אלא אם ההתקן עוצב במיוחד כך שיתאים למוצר, המוצר מקבל אורור הולם ופעלת בהתאם להוראות ההפעלה של המוצר.

מים ולחות

אין להשתמש במוצר במקום רטוב.

מוצרים שעברו הארקה

חלק מהמוצרים כוללים תקע בעל שלושה כבלים לצורך הארקה חשמלית, שיש בו פין שלישי המשמש להארקה. תקע מסוג זה מתאים רק לשקע חשמלי שעבר הארקה. זהו מאפיין בטיחות. אין להתעלם מכך שתקע זה, מהסוג המיועד להארקה, נועד למטרות בטיחות ולנסות להכניס אותו לשקע שלא עבר הארקה. אם אינך מצליח להכניס את התקע לשקע, פנה לחשמלאי שיחליף את השקע המיושן.

מקורות מתח

יש להפעיל את המוצר רק באמצעות מקור המתח המצוין על תווית ערכי החשמל של המוצר. אם יש לך שאלות אודות סוג מקור המתח שבו יש להשתמש, פנה לספק השירות או לחברת החשמל. הוראות ההפעלה עבור מוצרים המופעלים באמצעות סוללה או מקורות מתח אחרים מצורפות למוצרים אלה.

נגישות

הקפד לחבר את כבל החשמל לשקע שניתן לגשת אליו בקלות, הממוקם קרוב ככל האפשר לציוד המופעל. כאשר עליך לנתק את אספקת החשמל לציוד, הקפד לנתק את כבל החשמל מהשקע.

מתג לבחירת מתח

אם קיים במוצר מתג לבחירת מתח, ודא שהוא נמצא במקום הנכון עבור סוג המתח במדינה שבה אתה נמצא (115 VAC או 230 VAC).

סוללה פנימית

ייתכן שהמחשב כולל מעגל שעון זמן אמת המופעל באמצעות סוללה פנימית. אין לנסות לטעון את הסוללה מחדש, לפרק אותה, להשקיע אותה במים או לשרוף אותה. את החלפת הסוללה יבצע שותף שירות שישתמש בחלק חילוף של HP שמיועד למחשב.

כבלי מתח

אם לא סופק לך כבל מתח עבור המחשב או עבור כל אפשרות המופעלת באמצעות כבל AC ומיועדת לשימוש עם המחשב, עליך לרכוש כבל מתח המאושר לשימוש במדינה שלך.

יש להשתמש בכבל בעל דרוג מתאים הן למוצר והן למתח ולזרם שמצוינים על תווית ערכי החשמל הנקובים שעל המוצר. על המתח והזרם הנקובים של הכבל להיות גבוהים מערכי המתח והזרם שנקובים על המוצר. בנוסף, יש להשתמש בכבל שקוטרו לפחות 0.75 מ"מ/18AWG ובאורך של בין 1.5 ל-2.5 מטר (5 ל-8 רגל). אם יש לך שאלות בנושא סוג כבל המתח שבו עליך להשתמש, פנה לשותף השירות.

תקע מגן

בחלק מהמדינות, ייתכן שערכת הכבל של המוצר תצויד בתקע הכולל הגנה מפני עומס יתר. זהו מאפיין בטיחות. אם יש צורך להחליף את התקע, ודא ששותף השירות ישתמש בתקע חלופי שעל-פי מפרטי היצרן כולל את אותה הגנה מפני עומס יתר שקיימת בתקע המקורי.

כבל מאריך

אם אתה משתמש בכבל מאריך או במפצל, הקפד להשתמש בכבל או במפצל הנקובים למוצר ושערך האמפר הכולל של כל המוצרים המחוברים לכבל המאריך או למפצל לא יעלה על 80% מערך האמפר המרבי של הכבל או המפצל.

העמסת יתר

אין ליצור עומס יתר על שקע, מפצל או שקע המשמש לצורכי נוחות. העומס הכללי המוטל על המערכת לא יעלה על 80% מהערך הנקוב של מעגלי המשנה החשמליים. אם אתה משתמש במפצלים, יש להקפיד שהעומס לא יעלה על 80% מערך הקלט הנקוב של המפצל.

ניקוי

נתק את המוצר מהשקע לפני הניקוי. אין להשתמש בחומרי ניקוי נוזליים או בתרסיסים. השתמש במטלית בד לחה לניקוי.

חום

יש להרחיק את המוצר מרדיאטורים, וסתי חום, תנורים או כל ציוד אחר (כולל מגברים) שפולט חום.

זרימת אוויר וצינן

יש לאפשר זרימה מספקת של אוויר סביב המחשב ומתאם ה-AC במהלך השימוש ובעת טעינת הסוללה כדי להבטיח צינן הולם של המוצר. מנע חשיפה ישירה של המוצר למקורות חום המועבר על-ידי קרינה.

חלקי חילוף

כאשר יש צורך בחלקי חילוף, ודא ששותף השירות משתמש בחלקי החילוף הכלולים במפרט של HP.

בדיקת בטיחות

לאחר השלמה של כל שירות או תיקון שבוצע במוצר, בקש משותף השירות לבצע כל בדיקת בטיחות הנדרשת כחלק מהליך התיקון או על-פי תקנים מקומיים כדי לקבוע שהמוצר הגיע למצב המאפשר הפעלה תקינה.

אפשרויות ושדרוגים

השתמש רק באפשרויות ובשדרוגים ש-HP ממליצה עליהם.

משטחים חמים

תן לרכיבים הפנימיים של הציוד ולכוננים בחיבור חם להצטנן לפני שתנסה לגעת בהם.

הכנסת חפצים

לעולם אין להכניס חפצים זרים לפתחי המוצר.

אמצעי זהירות למוצרי מחשבים נישאים

בנוסף לאמצעי הזהירות הכלליים שתוארו קודם לכן, הקפד לפעול בהתאם לאמצעי הזהירות הבאים בעת הפעלת מוצרי מחשבים נישאים. כשל בביצוע אמצעי זהירות אלה עלול להסתיים בשריפה, פגיעה גופנית ונזק לציוד.

אזהרה! כדי להפחית את הסיכון לפגיעות הקשורות לחום או להתחממות יתר של המחשב, אל תניח את המחשב ישירות על הרגליים שלך ואל תחסום את פתחי האוורור שלו. השתמש במחשב רק על-גבי משטח קשיח ושתוח. הימנע מחסימת פתחי האוורור כתוצאה מהצבת משטח קשיח, כגון מדפסת אופציונלית סמוכה, או עצמים רכים, כגון כריות או בגדים או שטיחים, בסמוך לפתחי האוורור. כמו כן, אל תניח למתאם ה-AC לבוא במגע עם העור או עם עצמים רכים, כגון כריות, שטיחים או בגדים במהלך ההפעלה. המחשב ומתאם ה-AC עומדים במגבלות הטמפרטורה למשטחים הבאים במגע עם המשתמש, כפי שהוגדרו בתקן הבטיחות הבינלאומי לציוד בתחום טכנולוגיית המידע (IEC 60950).

מכסה תמיכה לצג

אל תניח צג שהבסיס שלו בלתי יציב או צג שמשקלו גבוה יותר מהמשקל הנקוב על מכסה התמיכה לצג או על המעמד. יש להניח צגים כבדים יותר על משטח עבודה בסמוך לבסיס העגינה.

ערכת סוללות ניתנת להטענה

אין למעוך, לנקב או לשרוף את ערכת הסוללות או לקצר את מגעי המתכת. בנוסף, אין לנסות לפתוח את ערכת הסוללות או לבצע בה טיפולים.

בסיס עגינה

כדי למנוע מאצבעותיך להיתפס, אל תיגע בחלקו האחורי של המחשב בעת עגינתו לבסיס.

אמצעי זהירות למוצרי שרתים ולרשתות

בנוסף לאמצעי הזהירות הכלליים שתוארו קודם לכן, הקפד לפעול בהתאם לאמצעי הזהירות הבאים בעת הפעלת מוצרי שרתים ורשתות. כשל בביצוע אמצעי זהירות אלה עלול להסתיים בשריפה, פגיעה גופנית ונזק לציוד.

שולב בטיחות ומעטפת מגן

כדי למנוע גישה למקומות המכילים רמות אנרגיה מסוכנות, שרתים מסוימים מסופקים עם שולבי בטיחות (interlocks) שמנתקים את אספקת החשמל כשמעטפת המגן מוסרת. הקפד על אמצעי הזהירות הבאים עבור שרתים המסופקים עם שולבי בטיחות:

- אל תסיר מכסים של מעטפות מגן בניסיון לעקוף את שולבי הבטיחות.
- אל תנסה לתקן אביזרים וציוד אופציונלי בתחומי שולבי הבטיחות של המערכת בעודם פועלים. את התיקונים רשאים לבצע מי שהוסמכו לתיקון ציוד מחשבים בלבד והודרכו לטיפול בציוד המסוגל להפיק רמות אנרגיה מסוכנות.

אביזרים וציוד אופציונלי

את התקנת האביזרים והציוד האופציונלי במקומות בעלי שולבי בטיחות רשאים לבצע מי שהוסמכו לתיקון ציוד מחשבים בלבד והודרכו לטיפול בציוד המסוגל להפיק רמות אנרגיה מסוכנות.

מוצרים על גלגלים

יש להזיז בזהירות מוצרים המסופקים על גלגלים. המוצר עלול להתהפך בעת ביצוע עצירות מהירות, שימוש בכוח מופרז והצבתו על שטחים לא מאוזנים.

מוצרים המוצבים על הרצפה

ודא שהמייצבים התחתונים שעל הציוד מותקנים ופרושים למלוא אורכם. ודא שהציוד מיוצב ונתמך כהלכה לפני שתתקין ציוד אופציונלי וכרטיסים.

מוצרים שניתנים להרכבה במערכת מדפים

כיוון שארון תקשורת מאפשר לערום אנכית רכיבי מחשב, עליך לנקוט באמצעי זהירות כדי להעניק לארון התקשורת יציבות ובטיחות:

- אל תזיז מערכות מדפים גדולות לבד. בשל גובהה ומשקלה של מערכת המדפים, HP ממליצה ששימות כאלה יבוצעו על-ידי שני אנשים לפחות.
- בנוגע לעבודה עם ארון תקשורת, ודא שמגבהי האיזון (רגליים) מגיעים עד לרצפה וכי מלוא משקל ארון התקשורת מונח על הרצפה. בנוסף, התקן רגלי ייצוב לארון תקשורת בודד או צרף מספר ארונות תקשורת יחד לפני שתתחיל בעבודה.
- טען תמיד את ארון התקשורת מלמטה למעלה וטען תחילה את הפריט הכבד ביותר. בצורה כזו, חלקו התחתון של ארון התקשורת כבד יותר ומונע אי-יציבות של ארון התקשורת.
- ודא שארון התקשורת מאוזן ויציב לפני שתמשוך רכיב מתוכו.
- הוצא רכיב אחד בכל פעם. ארון התקשורת עלול לאבד את יציבותו אם מוציאים יותר מרכיב אחד.
- פעל בזהירות בעת לחיצה על תפסי השחרור של מסילת הרכיב והחלקת הרכיב לתוך ארון התקשורת. אצבעותיך עלולות להיתפס במסילות ההחלקה.
- אל תמשוך את הרכיבים מתוך ארון התקשורת מהר מדי מכיוון שתזוזת המשקל עלולה לפגום במסילות התמיכה.
- אל תיצור עומס יתר על המעגל הנוסף של מתח AC שמספק חשמל לארון התקשורת. העומס הכולל של המערכת אינו יכול לעלות על 80% מהערך הנקוב של המעגל הנוסף.

אמצעי זהירות עבור מוצרים בעלי ספקי כוח ל"החלפה חמה"

הקפד על הקווים המנחים הבאים בעת חיבור או ניתוק חשמל לספקי כוח:

- התקן את ספק הכוח לפני חיבור כבל המתח לספק הכוח.
- נתק את כבל המתח לפני הסרת ספק הכוח מהשרת.
- אם קיימים מספר מקורות חשמל למערכת, נתק את החשמל מהמערכת על-ידי ניתוק כבלי המתח מספקי הכוח.

אמצעי זהירות עבור מוצרים בעלי מחברים חיצוניים לאנטנת טלוויזיה

בנוסף לאמצעי הזהירות הכלליים שתוארו קודם לכן, הקפד לפעול בהתאם לאמצעי הזהירות הבאים בעת שימוש באנטנות טלוויזיה חיצוניות עם המוצר. כשל בביצוע אמצעי זהירות אלה עלול להסתיים בשריפה, פגיעה גופנית ונזק לציוד.

תאימות

יש להשתמש בכרטיסי כוונן הטלוויזיה של HP, הכוללים חיבורים לאנטנה רק במחשבים אישיים של HP המיועדים לשימוש ביתי.

הארקת אנטנה חיצונית של טלוויזיה

אם אנטנה או כבל חיצוניים מחוברים למוצר, ודא שהאנטנה או הכבל מוארקים כדי להגן על המוצר מפני נחשולי מתח והיבנות של מטען סטטי. סעיף 810 של ה-ANSI/NFPA 70, National Electrical Code, מספק מידע אודות הארקה חשמלית נאותה של התורן והמבנה התומך, הארקה של חוט מוביל-הכניסה ליחידת הפריקה של האנטנה, גודל מוליכי ההארקה, מיקום יחידת הפריקה של האנטנה, חיבור לאלקטרודות הארקה ודרישות עבור אלקטרודות ההארקה.

הגנה מברקים

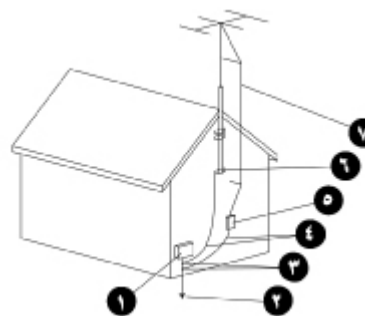
כדי להגן על מוצר HP שברשותך במהלך סופת ברקים, או כאשר המוצר לא נמצא תחת השגחה ולא נעשה בו שימוש במשך פרקי זמן ארוכים, נתק את המוצר משקע החשמל ונתק את האנטנה או את מערכת הכבלים. פעולה זו תמנע נזק למוצר כתוצאה מברקים ופרצי מתח בקו החשמל.

קווי הזנה

אל תציב מערכת אנטנה חיצונית בסמוך לקווי הזנה עיליים או בסמוך לתאורה חשמלית או מעגלים חשמליים אחרים, או במקום שבו היא עשויה ליפול על קווי הזנה או מעגלים. בעת התקנת מערכת אנטנה חיצונית, הייה זהיר במיוחד והימנע ממגע בקווי הזנה או מעגלים משום שהמגע עלול להיות קטלני.

הארקת אנטנה

תזכורת זו מיועדת להפנות את תשומת לבו של מתקין מערכות הטלוויזיה בכבלים (CATV) לסעיף 820-40 של NEC (National Electrical Code) המספק קווים מנחים להארקה נאותה, ומפרט במיוחד שהארקת הכבל חייבת להיות מחוברת למערכת ההארקה של הבניין, קרוב ככל האפשר לנקודת הכניסה של הכבל.



1. ציוד שירות חשמלי
2. יתד הארקה (נקודת הארקה ראשית של הבית) (Part H, NEC Art 250)
3. תפסנים
4. מוליכי הארקה (NEC Section 810-21)

5. יחידת פריקה של האנטנה (NEC Section 810-20)

6. תפסן

7. מוליך אות האנטנה

אמצעי זהירות עבור ציוד עם אופציות מודמים, טלקומוניקציה או רשת תקשורת מקומית

בנוסף לאמצעי הזהירות הכלליים שתוארו קודם לכן, הקפד לפעול בהתאם לאמצעי הזהירות הבאים בעת הפעלת ציוד טלקומוניקציה ורשת. כשל בביצוע אמצעי זהירות אלה עלול להסתיים בשריפה, פגיעה גופנית ונזק לציוד.

- אל תחבר ואל תשתמש במודם, טלפון (למעט אלחוטי), מוצר LAN או כבל במהלך סופת ברקים. קיים סיכוי קלוש של התחשמלות מברק.
- אף פעם אל תחבר ואל תשתמש במודם או בטלפון במקום רטוב.
- אל תחבר כבל מודם או טלפון לשקע של כרטיס ממשק רשת (NIC).
- נתק את כבל המודם לפני פתיחת מעטפת המגן של המוצר, נגיעה ברכיבים פנימיים או התקנתם, או נגיעה בשקע מודם לא מבודד.
- אל תשתמש בקו טלפון כדי לדווח על דליפת גז בעת שאתה נמצא בסמוך לדליפה.
- אם מוצר זה לא סופק עם חוט טלפון, השתמש בכבל טלקומוניקציה מס' 26 AWG ומעלה בלבד על מנת להפחית סיכון של שריפה.

אמצעי זהירות למוצרים עם התקני לייזר

כל מערכות HP המצוידות בהתקני לייזר עומדות בתקני בטיחות, כולל תקן International Electrotechnical Commission (IEC) 60825 והיישומים המקומיים הרלבנטיים. תוך התייחסות ספציפית ללייזר, הציוד עומד בתקני ביצועים של מוצר לייזר כפי שנקבעו על ידי סוכנויות ממשלתיות עבור מוצר לייזר מסוג Class 1. המוצר אינו פולט אור מסוכן; הקרן כלואה לחלוטין במהלך כל מצבי ההפעלה של הלקוח.

אזהרות בטיחות לייזר

בנוסף לאמצעי הזהירות הכלליים שתוארו קודם לכן, הקפד לפעול בהתאם לאזהרות הבאות בעת הפעלת מוצר המצויד בהתקן לייזר. כשל בביצוע אזהרות אלה עלול להסתיים בשריפה, פגיעה גופנית ונזק לציוד.

אזהרה! ⚠ אל תפעיל בקרים, אל תבצע התאמות ואל תבצע הליכים להתקן לייזר למעט אלה המפורטים במדריך למפעיל או במדריך ההתקנה של התקן הלייזר.

רק ספקי שירות רשאים לתקן את ציוד הלייזר.

עמידה בתקנות CDRH

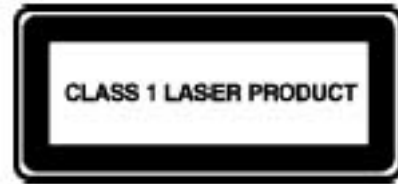
ה-CDRH (Center for Devices and Radiological Health) (מרכז להתקנים ולבריאות רדיולוגית) של ה-FDA (מינהל המזון והתרופות) האמריקאי החיל תקנות עבור מוצרי לייזר בתאריך 2 באוגוסט, 1976. תקנות אלה חלות על מוצרי לייזר המיוצרים החל מתאריך 1 באוגוסט, 1976. העמידה בתקנות היא חובה עבור מוצרים המשווקים בארה"ב.

תאימות לתקנות בינלאומיות

כל המערכות של HP המצוידות בהתקן לייזר עומדות בתקני הבטיחות המתאימים ובכללם IEC 60825 ו-IEC 60950.

תווית מוצר לייזר

התווית הבאה או תווית דומה נמצאת על פני התקן הלייזר שברשותך. תווית זו מציינת שהמוצר מסווג כמוצר לייזר CLASS 1.



סמלים על הציוד

הטבלה הבאה מכילה סמלי בטיחות העשויים להופיע על ציוד HP. עיין בטבלה זו לקבלת הסברים אודות הסמלים, והקדש תשומת לב לאזהרות הנלוות אליהם.

סמל זה, כאשר הוא מוצג לבד או בצירוף לאחד מהסמלים הבאים, מציין כי יש צורך לפנות להוראות ההפעלה שמוספות עם המוצר.

אזהרה: קיים סיכון פוטנציאלי אם הוראות ההפעלה אינן מבוצעות.



סמל זה מציין שקיימות סכנות להתחשמלות. רק ספק שירות רשאי לפתוח מעטפות מגן המסומנות בסמל זה.

אזהרה: כדי למנוע סכנת פגיעה כתוצאה מהתחשמלות, אל תפתח מעטפת מגן זו.



שקע 45-RJ מסומן בסמל זה מציין חיבור ממשק רשת (NIC).

אזהרה: כדי למנוע סכנה כתוצאה מהתחשמלות, שריפה או נזק לציוד, אל תחבר מחברי טלפון או טלקומוניקציה לשקע זה.



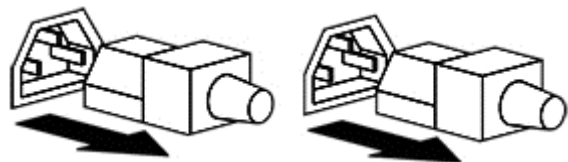
סמל זה מציין נוכחות של משטח או רכיב חמים. נגיעה במשטח יכולה להסתיים בפגיעה גופנית.

אזהרה: כדי להפחית את סכנת הפגיעה מרכיב חם, הנח למשטח להצטנן לפני שתיגע בו.



סמלם אלה מציינים כי הציוד כולל מקורות מתח מרובים.

אזהרה: כדי למנוע סכנת פגיעה כתוצאה מהתחשמלות, הסר את כל כבלי המתח כדי לנתק לחלוטין אספקת חשמל למערכת.



כל ציוד או מכלול המסומנים בסמלים אלה, מציינים שמשקל הרכיב חורג מהמשקל המומלץ לטיפול על-ידי אדם בודד באופן בטיחותי.

אזהרה: כדי להפחית סכנה של פגיעה גופנית או נזק לציוד, הקפד על תקנות התעסוקה הבריאותיות והבטיחותיות המקומיות, ועל הקווים המנחים לטיפול ידני בחומרים.



סמל זה מצוין את קיומו של קצה או חפץ חדים העלולים לגרום לחתכים או לפציעה אחרת.

אזהרה: כדי למנוע חתכים או פציעות אחרות, אל תיגע בקצוות או חפצים חדים.



סמלים אלה מציינים את קיומם של חלקים מכניים העלולים לגרום לצביטה, מחיצה או פציעה אחרת.

אזהרה: כדי למנוע סכנת פציעה, התרחק מחלקים נעים.



סמל זה מצוין את קיומם של חלקים נעים שעשויים לגרום לפציעה גופנית.

אזהרה! חלקים נעים מסוכנים. כדי להימנע מסכנות לפציעה גופנית, התרחק מלהבי מאורר נעים.



סמל זה מצוין קיום של סכנת התהפכות פוטנציאלית העלולה לגרום לפציעה.

אזהרה: כדי להימנע מסכנות לפציעה גופנית, פעל על-פי ההוראות לשמירה על יציבות הציוד בעת העברה, התקנה ותחזוקה.



אם ברצונך לקבל מידע נוסף על ארגון מקום העבודה, ועל תקנים הנוגעים לציוד או לבטיחות, פנה לארגונים הבאים:

American National Standards Institute (ANSI)

.West 42nd St 11
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
rue de Varembe ,3
P.O. Box 131
CH1211 GENEVA 20, Switzerland

<http://www.iec.ch>

International Organization for Standardization (ISO)

Central Secretariat
rue de Varembe, Case postale 56 ,1
CH-1211 GENEVA 20, Switzerland

<http://www.iso.ch>

National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)

NIOSH Publications
Columbia Pkwy, MS C13 4676
Cincinnati, OH 45226-1998

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

Occupational Safety and Health Administration (OSHA)

Publications Office

U.S. Department of Labor

Constitution Ave. NW, Room N3101 200

Washington, DC 20210

<http://www.osha.gov>

TCO Development

Linnégatan 14

SE-114 94 Stockholm, Sweden

<http://www.tcodevelopment.com>

28	ערכת סוללות ניתנת להטענה	31	התקני לייזר	א	אביזרים 28
					אזהרה
					בטיחות לייזר 31
					התחממות יתר iii
					חימום יתר 28
					סמלי בטיחות 32
					אזהרה בנוגע להתחממות יתר iii, 28
					אנטנת טלוויזיה 30
					אצבעות 8
					ארגונים העוסקים בארגון מקום העבודה 34
					ארגונים העוסקים בתקני בטיחות 34
				ב	בטיחות אנרגיה 24
					בטיחות בשימוש בחשמל 23
					בטיחות כימית 24
					בטיחות לייזר 31
					בטיחות מכנית 24
					בסיס עגינה 28
					בעל יכולות מגע
					מחשב לוח 15
					צג 13
					ברקים 30
				ג	גובה הכיסא 3
					גלגלים 28
				ה	הארקת אנטנה 30
					הדום 3
					הנחיות בנוגע למשטח העבודה 7
					הצבעה 8
					הקלדה 8
					השגחת הורים 19
					השגחת מורים 19
					התחשמלות 24
				ח	חום 24
				ט	טלקומוניקציה 31
				י	ידיים 8,6
					ילדים 19,2
				כ	כבל מתח 26
					כתפיים 6
				ל	לתנוחת צב 1
				מ	מודם 31
					מוצרים שניתנים להרכבה במערכת
					מדפים 29
					מחשב לוח 15
					מכסה תמיכה
					לצג 28
					מעטפת מגן לשרת 28
					מערכת מדפים לשרת 29
					מצב ישיבה 1
				נ	נגיעה 15,13,8
				ו	סמלי בטיחות 32
					סמלים על הציוד 33,32
					ספק כוח 29
				ע	ערכת סוללות 28
				פ	פיקוח על הבריאות 21
					פרץ מתח 30
					פרקי כפות הידיים 7,6
				צ	ציוד אופציונלי 28
				צג	הנחיות להתאמה 9
					מיקום 12,11,9
					צוואר 17,10,1
					ציוד אופציונלי 28
				ק	קווי הזנה 30
					קרינה 24
				ר	רשת תקשורת מקומית (LAN) 31
				ש	שולבי בטיחות 28
					שני צגים 12
					שריפה 24
				ת	תמיכה לזרועות 4
					תנוחות 5
					הישענות 1
					ישיבה 1
					עמידה 1
					תנוחות הישענות 1
					תנוחות עמידה 1
					תנוחות צב 2
					תפסן 31

