

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

OSTRZEŻENIA

Przed pierwszym użyciem tego zestawu poświęć czas na przeczytanie i zrozumienie wszystkich instrukcji bezpieczeństwa. Upewnij się, że każda osoba korzystająca z tego zestawu zapoznała się z tymi instrukcjami i ich przestrzegą. Firma Kontrast Systemy Komputerowe nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała ani za szkody materialne wynikające z niewłaściwego użytkownika komputera oraz jego składowych.

INSTRUKCJE KOMPUTER

1. Ten komputer przeznaczony jest wyłącznie do użytku wewnątrz pomieszczeń. Nie używaj go na zewnątrz.
2. Przed uruchomieniem umieść komputer na płaskiej i stabilnej powierzchni pozostawiając wokół niego wolną przestrzeń.
3. Nie używaj komputera w brudnym, zanieczyszczonym czy też zakurzonym pomieszczeniu.
4. Nie używaj komputera w pobliżu cieczy, ani w warunkach dużej wilgotności.
5. Nie umieszczaj komputera w pobliżu materiałów łatwopalnych, w tym takich jak firanki i zasłony.
6. Używaj komputera wyłącznie z dostarczonym kablem zasilającym.
7. Komputer musi być wyłączony do uzziemionego gniazdka prądu zmiennego.
8. Przed instalacją sprawdź czy komputer nie jest uszkodzony mechanicznie. W przypadku widocznych uszkodzeń, intensywnego zapachu lub nadmiernego przegrzewania się odłącz komputer od zasilania i nie używaj go.
9. Komputer nie może być przykrywany, a jego otwory wentylacyjne powinny być odsłonięte.
10. Upewnij się, że wszystkie kable (zasilania, sieciowe) są dobrze zabezpieczone i nie stanowią zagrożenia np. potknięcia się.
11. Nie umieszczaj komputer w pobliżu źródeł ciepła ani w bezpośrednim świetle słonecznym.
12. Komputer należy używać w temperaturze otoczenia 10-35°C.
13. Nie używaj komputera w czasie wycieku gazu ani podczas burzy.
14. Nie używaj komputera w pobliżu pól magnetycznych lub elektrycznych.
15. Komputer nie powinien być używany bez nadzoru przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych.

RYZYKA

Ryzyko uduszenia

Komputer jest chroniony kilkoma warstwami opakowań. Niewłaściwe obchodzenie się z nimi może prowadzić do ryzyka uduszenia. Nigdy nie zostawiaj dzieci bez nadzoru z opakowaniami.

Ryzyko porażenia prądem elektrycznym

Niewłaściwe obchodzenie się z komputerem, jego komponentami oraz kablami elektrycznymi może prowadzić do poważnych obrażeń prądem, które mogą być śmiertelne. Odłącz zasilanie i wyjmij wtyczkę przed otwarciem obudowy. Podłącz zasilanie ponownie dopiero po zamknięciu obudowy.

Ryzyko poparzenia

Wewnętrzne komponenty mogą bardzo nagrzewać się podczas pracy. Dotknięcie ich może spowodować poparzenie. Przed otwarciem obudowy poczekaj aż ostygną, nie dotykaj gorących części.

Ryzyko skaleczeń

Niektóre wewnętrzne elementy komputera mają ostre krawędzie. Istnieje ryzyko zranienia w przypadku nieostrożnego obchodzenia się podczas otwierania obudowy. Zachowaj ostrożność podczas zamykania i otwierania obudowy.

INTRUKCJE MONITOR

ZAPRZESTAŃ UŻYTKOWANIA MONITORA, GDY CZUJESZ, ŻE WYSTĘPUJE JAKIŚ PROBLEM

Gdy zauważysz jakiegokolwiek nienormalne zjawiska, takie jak dym, dziwne dźwięki lub opary, odłącz monitor i natychmiast skontaktuj się z centrum serwisowym. Dalsze używanie monitora może być niebezpieczne i spowodować pożar lub porażenie prądem elektrycznym.

NIGDY NIE ZDEJMUJ OBUDOWY

Wewnątrz monitora znajdują się obwody wysokiego napięcia. Zdjęcie obudowy może narazić na niebezpieczeństwo pożaru lub porażenia prądem elektrycznym.

NIE WKŁADAJ ŻADNYCH PRZEDMIOTÓW DO MONITORA

Nie dopuszczaj do sytuacji, aby we wnętrzu monitora znalazły się jakiegokolwiek ciała stałe lub płyny, na przykład woda. W razie takiego zdarzenia, natychmiast odłącz monitor i skontaktuj się ze swym dostawcą lub z centrum serwisowym. Używanie monitora z jakimikolwiek obcymi obiektami wewnątrz może spowodować pożar, porażenie prądem elektrycznym lub uszkodzenie.

USTAW MONITOR NA PŁASKIEJ, STABILNEJ POWIERZCHNI

Monitor może spowodować obrażenia ciała w razie upadku lub upuszczenia.

NIE UŻYWAJ MONITORA W POBLIŻU WODY

Nie używaj monitora w miejscach, gdzie mogłoby dojść do spryskania lub oblania monitora wodą, ponieważ mogłoby to spowodować pożar lub porażenie prądem elektrycznym.

MONITOR NALEŻY UŻYWAĆ PRZY OKREŚLONYM ZASILANIU

Zadbaj, aby monitor był używany tylko przy określonym zasilaniu energią elektryczną. Korzystanie z zasilania o niewłaściwym napięciu spowoduje nieprawidłowe działanie i może spowodować pożar lub porażenie prądem elektrycznym.

CHROŃ PRZEWODY

Nie rozciągaj, ani nie zginaj przewodu zasilającego, ani przewodu sygnałowego. Nie kładź monitora, ani żadnych innych ciężkich przedmiotów na przewodach. W przypadku uszkodzenia, przewody mogą spowodować pożar lub porażenie prądem elektrycznym.

NIEKORZYSTNE WARUNKI POGODOWE

Zaleca się nie używać monitora w czasie silnej burzy z wyładowaniami, ponieważ ustawiczne zaniki zasilania mogą spowodować nieprawidłowe działanie. Zaleca się także nie dotykać wtyczki w takich okolicznościach, ponieważ mogłoby to spowodować porażenie prądem elektrycznym.

MIEJSCE USTAWIENIA MONITORA

Nie ustawiaj monitora w miejscach, gdzie mogą wystąpić nagłe zmiany temperatury lub w przestrzeniach wilgotnych, zapyłonych lub zadymionych, ponieważ mogłoby to spowodować pożar, porażenie prądem elektrycznym lub uszkodzenie. Należy również unikać takich miejsc, gdzie słońce świeci wprost na monitor.

NIE UMIESZCZAJ MONITORA W MIEJSCACH STWARZAJĄCYCH ZAGROŻENIE

W przypadku ustawienia monitora w nieodpowiednim miejscu, monitor może przewrócić się i spowodować obrażenia ciała. Należy także zadbać, aby na monitorze nie były umieszczane żadne ciężkie przedmioty. Wszystkie przewody powinny być ułożone w taki sposób, aby dzieci nie mogły ich pociągać, co mogłoby spowodować obrażenia ciała.

UTRZYMUJ DOBRĄ WENTYLACJĘ

Monitor jest zaopatrzony w szczeliny wentylacyjne, aby chronić go przed przegrzaniem. Zasłonięcie tych szczelin może spowodować pożar. W celu zapewnienia odpowiedniego przepływu powietrza, monitor powinien być ustawiony w odległości przynajmniej 10 cm (lub 4 cale) od jakichkolwiek ścian. W żadnym razie nie wolno usuwać podstawki (stopki) monitora. Usunięcie podstawki spowoduje zablokowanie otworów wentylacyjnych na tyłach obudowy, co może spowodować przegrzanie monitora. Ustawianie monitora na tylnej stronie, na boku lub do góry nogami, lub na dywanie albo innym miękkim materiale może także spowodować zagrożenie.

ODŁĄCZ PRZEWODY PRZED PRZESTAWIENIEM MONITORA

Przed przemieszczaniem monitora wyłącz zasilanie, odłącz kabel zasilający od gniazdka oraz zadbaj o odłączenie przewodu sygnałowego. Jeżeli nie odłączysz tych przewodów, może dojść do pożaru lub porażenia prądem elektrycznym.

ODŁĄCZAJ PRZEWODY MONITORA

Gdy monitor ma nie być używany przez długi okres czasu, zaleca się pozostawienie monitora z odłączonymi przewodami.

PRZY ODŁĄCZANIU PRZEWODU CHWYTAJ WTYCZKĘ

Aby odłączyć kabel zasilający lub kabel sygnałowy, zawsze odłączaj go trzymając za wtyczkę. Nigdy nie ciągnij samego przewodu, ponieważ może to spowodować pożar lub porażenie prądem elektrycznym.

NIE DOTYKAJ WTYCZEK WILGOTNYMI DŁONIAMI

Wymywanie lub wkładanie wtyczki do gniazda wilgotnymi dłońmi może być przyczyną porażenia prądem elektrycznym.

UMIESZCZANIE MONITORA NA KOMPUTERZE

Upewnij się, czy komputer jest wystarczająco wytrzymały, aby utrzymać masę monitora, ponieważ w przeciwnym razie może dojść do uszkodzenia komputera.

INTRUKCJE KLAWIATURA

1. Ergonomia i komfort pracy

- Ustawienie klawiatury: Klawiatura powinna być ustawiona na odpowiedniej wysokości, aby dłonie i nadgarstki były w naturalnej, relaksującej pozycji. Idealnie, jeśli klawiatura znajduje się na wysokości łokci, a nadgarstki nie są zgięte w górę ani w dół podczas pisania.
- Utrzymanie prawidłowej postawy: Utrzymuj proste plecy, a ramiona zrelaksowane, podczas pisania. Nogi powinny być ustawione na ziemi lub na podnóżku, a ręce na klawiaturze w pozycji neutralnej.
- Stosowanie podkładki pod nadgarstki: Aby uniknąć zmęczenia nadgarstka, rozważ użycie podkładki pod nadgarstki. Pomaga to utrzymać nadgarstki w neutralnej pozycji i zmniejsza ryzyko urazów.
- Przerwy w pracy: Regularnie rób przerwy od pisania – przynajmniej co 30 minut. Wstań, rozciągnij ręce i nadgarstki, aby poprawić krążenie i zmniejszyć ryzyko zmęczenia mięśni.
- Zmiana pozycji rąk: Unikaj długotrwałego trzymania rąk w jednej pozycji. Co jakiś czas zmieniaj ułożenie palców lub korzystaj z innych technik pisania (np. korzystanie z dwóch palców zamiast całej dłoni).

2. Bezpieczne użytkowanie klawiatury

- Odpowiednia siła nacisku: Unikaj nadmiernego nacisku na klawisze. Zbyt mocne wciśnięcie może prowadzić do nadmiernego zmęczenia palców i nadgarstków. Pisanie powinno być płynne, a klawisze naciskane delikatnie.
- Unikanie jednoczesnego naciskania wielu klawiszy: Zbyt częste i przypadkowe naciśnięcie kilku klawiszy jednocześnie może prowadzić do błędów w działaniu klawiatury lub jej uszkodzenia. Użyj klawiatury w sposób ostrożny.
- Czyszczenie klawiatury: Regularnie usuwaj kurz, brud i reszki jedzenia z klawiatury. Użyj wody z tego miękkiej ściereczki lub sprężonego powietrza. Unikaj zalewania klawiatury płynami, ponieważ może to uszkodzić elektronikę.

3. Ochrona przed uszkodzeniami sprzętu

- Zabezpieczenie przed uszkodzeniami fizycznymi: Upewnij się, że klawiatura nie jest narażona na uderzenia ani upuszczenie. Może to prowadzić do uszkodzenia klawiszy lub wewnętrznych mechanizmów.
- Używanie klawiatury na odpowiedniej odległości od ciała, aby zapobiec uszkodzeniom mechanicznym i membranowym powinny być używane na stabilnych powierzchniach, które nie powodują ich przesuwania się ani nie wprowadzają wibracji, co może wpływać na komfort pisania.
- Bezpieczeństwo kabla (w przypadku klawiatury przewodowej): Unikaj naciągania lub plątania kabla klawiatury. Regularnie sprawdzaj kabel pod kątem uszkodzeń, aby uniknąć zwarcia lub przerwania połączenia.

4. Ochrona zdrowia użytkownika

- Prewencja zespołu cieśni nadgarstka (CTS): Długotrwałe pisanie na klawiaturze może prowadzić do przecięcia nadgarstków, zwłaszcza jeśli klawiatura nie jest odpowiednio ustawiona. Pamiętaj o:
 - o Regularnych przerwach – co najmniej raz na godzinę.
 - o Ćwiczeniach na nadgarstki, takich jak rozciąganie i masaż.
 - o Korzystaniu z podkładek ergonomicznych.
- Ochrona oczu: Stosowanie klawiatury przy komputerze wiąże się z długotrwałym patrzeniem na ekran. Pamiętaj o zasadzie 20-20-20 – co 20 minut spoglądaj na obiekt oddalony o co najmniej 20 stóp (ok. 6 metrów), aby zrelaksować oczy.

5. Bezpieczne użytkowanie klawiatury bezprzewodowej

- Sprawdzanie baterii: Regularnie sprawdzaj poziom baterii w klawiaturze bezprzewodowej, aby uniknąć nagłego rozładowania, co może przerwać Twoją pracę.
- Ochrona przed zakłóceniami: Unikaj używania klawiatury bezprzewodowej w miejscach, gdzie mogą występować zakłócenia sygnału (np. w pobliżu innych urządzeń bezprzewodowych), co może wpłynąć na jej działanie.
- Bezpieczeństwo połączenia: Korzystaj z klawiatury, która zapewnia szyfrowane połączenie (np. technologia Bluetooth z odpowiednim poziomem bezpieczeństwa), aby zapobiec przechwyconiu danych.

6. Postępowanie w przypadku problemów

- Klawiatura nie działa: Jeśli klawiatura przestaje działać, sprawdź połączenia (w przypadku modelu przewodowego) lub poziom baterii (w przypadku klawiatury bezprzewodowej). Jeśli to nie pomoże, spróbuj podłączyć ją do innego portu lub urządzenia, aby wykluczyć awarię sprzętu.

INTRUKCJE MYSZ

1. Ergonomia i komfort pracy

Ustawienie myszki: Upewnij się, że myszka jest ustawiona na wygodną wysokość i odległość od ciała. Powinna być w zasięgu ręki, na wysokości biurka, aby ręka była naturalnie ułożona podczas jej używania.

Prawidłowa postawa: Używaj myszki w taki sposób, aby nadgarstek nie był nadmiernie zgięty. Ręka powinna leżeć na myszce w sposób naturalny, a palce nie powinny być napięte.

Zmiana pozycji ręki: Unikaj długotrwałego trzymania ręki w jednej pozycji. Co jakiś czas zmieniaj ułożenie nadgarstka, aby zapobiec napięciom mięśniowym i problemom z krążeniem.

2. Bezpieczne używanie myszki

Odpowiednia siła nacisku: Używaj myszki delikatnie, bez nadmiernego nacisku, zwłaszcza podczas klikania przycisków. Zbyt mocne kliknięcia może prowadzić do zmęczenia dłoni i nadgarstków.

Czystość urządzenia: Regularnie czyść myszkę, aby zapobiec nagromadzeniu kurzu i brudu, które mogą wpłynąć na jej działanie. Używaj do tego miękkiej ściereczki, najlepiej nasączonej delikatnym środkiem czyszczącym.

Zabezpieczenie przed uszkodzeniami: Unikaj upuszczania myszki lub uderzania nią o twarde powierzchnie. Może to prowadzić do uszkodzeń wewnętrznych, takich jak uszkodzenie sensora optycznego czy mechanizmu przycisków.

3. Zabezpieczenie przed ryzykiem zdrowotnym

Prewencja zespołu cieśni nadgarstka (CTS): Długotrwałe użytkowanie myszki może prowadzić do zespołu cieśni nadgarstka. Aby temu zapobiec:

Regularnie rób przerwy – przynajmniej co 30 minut.

Wykonuj ćwiczenia rozciągające nadgarstki.

Używaj myszki w odpowiedniej odległości od ciała, aby zminimalizować napięcie mięśni.

Unikanie zmęczenia oczu: Długotrwałe śledzenie ruchów kursora na ekranie może przyczynić się do zmęczenia wzroku. Stosuj zasadę 20-20-20 – co 20 minut patrz przez 20 sekund na obiekt oddalony o co najmniej 20 stóp (ok. 6 metrów).

4. Bezpieczeństwo połączenia i uszkodzenia sprzętu

Podłączenie i odłączenie: Zawsze upewnij się, że myszka jest prawidłowo podłączona do portu USB lub bezprzewodowy odbiornik jest odpowiednio umieszczony. Unikaj ciągnięcia za kabel myszki lub wrywania jej z portu.

Zasilanie: Jeśli używasz myszki bezprzewodowej, regularnie sprawdzaj poziom naładowania baterii, aby uniknąć nagłego wyłączenia urządzenia w trakcie pracy. Wymieniaj baterie na czas, aby zapobiec uszkodzeniu urządzenia.