

INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

OSTRZEŻENIA

Przed pierwszym użyciem **klawiatury komputerowej** poświęć czas na przeczytanie i zrozumienie wszystkich instrukcji bezpieczeństwa. Upewnij się, że każda osoba korzystająca z tego urządzenia zapoznała się z tymi instrukcjami i ich przestrzega. Firma Kontrast Systemy Komputerowe nie ponosi odpowiedzialności za obrażenia ciała ani za szkody materialne wynikające z niewłaściwego użytkowania zakupionego urządzenia.

INSTRUKCJE I RYZYKA

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 nadgarstków, 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 klawisza 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. Używaj klawiatury w sposób ostrożny.
- **Czyszczenie klawiatury:** Regularnie usuwaj kurz, brud i resztki jedzenia z klawiatury. Używaj do 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 odpowiednich powierzchniach:** Klawiatury mechaniczne i membranowe 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 przechwyceniu 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.