

# Comfort Guidelines

## Important Ergonomic Information



## Feels Good, Feels Better...

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

Some research suggests that

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

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

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

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

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



#### **DO**

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

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

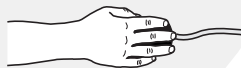
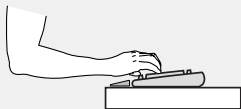
- Frequent - Put materials you use the most closest to you.
- Occasional - Put materials that you use occasionally no farther than an arm's length away.
- Infrequent - Put your infrequently used materials further away, but consider convenience.

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

# 4

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

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



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



### DO

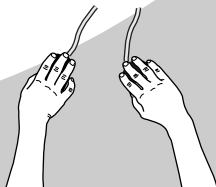
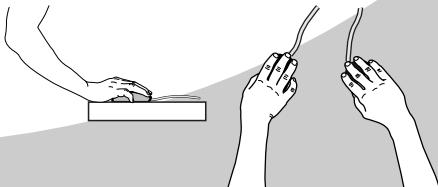
If you have a **wrist rest** or a **palm rest**, use it **between keying tasks, not while typing.**

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

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

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

***DON'T bend your wrist.***



## 5 Practice good work habits...

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

## 6 Be alert to signs of discomfort...

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

## 7 Getting information...

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

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

# Recomendaciones para evitar el cansancio



## Información sanitaria importante

## Comodidad y bienestar...

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

Según algunas investigaciones,

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

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

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

## 3

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

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

### POSICIÓN CORRECTA



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

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

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

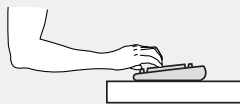
**COLOQUE** los documentos que va a utilizar mientras escribe lo más cerca posible del monitor para reducir los giros de la cabeza y los cambios de enfoque visual. Pruebe a utilizar un portadocumentos.

## 4

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

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

### POSICIONES CORRECTAS



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

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

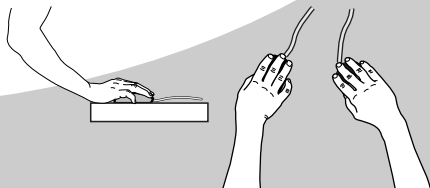
Al utilizar el teclado, el mouse o el trackball, procure no reposar o colocar las muñecas sobre los bordes angulosos del escritorio.

Durante la utilización del teclado, el mouse o el trackball, asegúrese de que los codos permanecen a ambos lados del tronco. Mantenga las muñecas relajadas y rectas. No las doble hacia arriba ni hacia abajo, y no las tuerza hacia ningún lado. Mantenga los hombros relajados. No los encorve ni los encoja.

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



**NO doble ni tuerza las muñecas.**



## 5

### Ejercite hábitos de trabajo adecuados...

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

## 6

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

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

## 7

### Obtenga más información...

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

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



# Logitech et votre confort



## Informations importantes relatives à l'ergonomie

## Confort et ergonomie

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

Des études ont démontré que

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

risquent d'entraîner de l'inconfort, voire des lésions au niveau des nerfs, des tendons et des muscles. Si vous ressentez des douleurs, des engourdissements, des picotements, des gonflements, des crampes, des raideurs ou des sensations de brûlure, au niveau des mains, des poignets, des bras, des épaules, du cou ou du dos lorsque vous utilisez un clavier, une souris ou une boule de pointage, veuillez consulter un médecin.

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

## 3

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

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



### POSITION CORRECTE

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

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

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

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

## 4

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

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

### POSITION CORRECTE



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

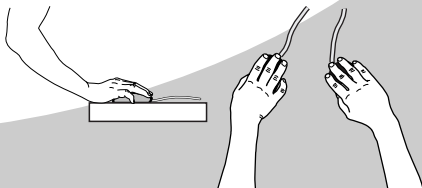


Si vous possédez un **repose-poignet** ou un **repose-paume**, **utilisez-le entre vos travaux de frappe, et non pendant**. Dans le cas contraire, vous risquez d'augmenter la pression exercée contre la main, ce qui peut entraîner des lésions.

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

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

**ÉVITEZ de plier vos poignets.**



## 5

### Prenez de bonnes habitudes...

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

## 6

### Soyez attentif aux signes d'inconfort...

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

## 7

### Pour de plus amples informations...

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

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

# Orientações de Conforto

## Informação Ergonômica Importante



## Sinta-se Bem, Sinta-se Melhor...

Quer você gaste cinco minutos ou cinco horas usando o teclado, mouse ou trackball, essas sugestões podem ajudá-lo a se sentir confortável e produtivo.

Algumas pesquisas sugerem que

- longos períodos de movimento repetitivo,
- usando uma área de trabalho inadequada,
- posição corporal incorreta e
- hábitos de trabalho precários

podem ocasionar desconforto físico e injúrias aos nervos, tendões e músculos. Se sentir dor, dormência, formigamento, fraqueza, inchação, ardor, cãimbra ou rigidez nas mãos, pulsos, braços, ombros, pescoço ou costas, consulte um médico.

Siga as orientações neste folheto para aumentar seu conforto e diminuir a chance de injúrias.

### 3

## Certifique-se de que sua área de trabalho esteja devidamente organizada...

O teclado e o monitor devem estar diretamente a sua frente, com o mouse e o trackball próximo a eles. Posicione o mouse ou trackball em um lugar de fácil alcance, de modo que os cotovelos fiquem próximos a seu corpo ao usá-los.



### O que fazer:

- **Ajuste** a altura da cadeira e da mesa de maneira a ter o teclado, mouse ou trackball na altura ou abaixo dos cotovelos.
- **Utilize** os mecanismos de ajuste no teclado, se necessário, para obter a altura devida do teclado.
- **Lembre-se**, se usar um pad para o mouse, leve em consideração sua espessura ao fazer os ajustes para a altura.
- **Tenha** os pés bem apoiados e os ombros relaxados.

**Posicione** os objetos em sua mesa de acordo com o uso.

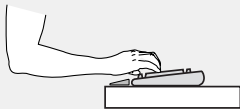
- **Frequente** - Posicione os objetos de maior uso próximos a você.
- **Ocasional** - Posicione os objetos que você usa ocasionalmente em uma distância que sua mão possa alcançar.
- **Raro** - Posicione os objetos que você raramente usa longe de seu alcance, mas tenha em conta sua utilidade.

**Posicione** os documentos necessários, enquanto estiver digitando, próximos ao monitor, a fim de reduzir o movimento frequente da cabeça e alterar a focalização das vistas. Para facilitar, você pode usar um porta-documentos.

## 4

## Mantenha ombros, braços, pulsos e mãos relaxados e confortáveis ao trabalhar...

Para manter ombros, braços, pulsos e mãos relaxados, solte-os ao longo do corpo por alguns instantes, permitindo que eles se pendem em direção ao chão e relaxem. Tente manter essa sensação de relaxamento enquanto trabalha.



***Não apoie os pulsos na borda da mesa.***



### O que fazer:

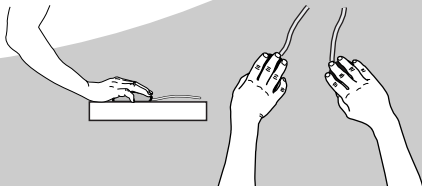
Se você tiver um **apoio para os pulsos** ou **para a palma da mão**, **use-o entre as tarefas com o teclado, não enquanto estiver digitando.**

Usar este apoio enquanto estiver digitando pode aumentar a pressão nas mãos e, por conseguinte, aumentar a chance de injúrias.

Ao usar o teclado, mouse ou trackball, evite colocar ou apoiar os pulsos na borda da mesa.

À medida que usar o teclado, mouse ou trackball, certifique-se de que os cotovelos estejam ao longo do corpo. Mantenha os pulsos relaxados e retos—não os vire para cima, para baixo ou para os lados. Mantenha os ombros relaxados. Não se curve ou encolha os ombros.

***Não vire os pulsos.***



## 5

### Pratique bons hábitos de trabalho...

- **Faça pequenos intervalos com frequência.** Levante-se e ande pelo menos duas vezes a cada hora.
- **Varie as tarefas durante o dia.** Faça algo diferente com as mãos e braços por um instante.
- **Não faça muita pressão** sobre teclado, mouse ou trackball, assim irá obter um controle melhor.
- **Use os recursos de software** para personalizar teclado, mouse ou trackball para diminuir movimentos repetitivos ou incômodos, a fim de reduzir cansaço dos braços, pulsos ou mãos.

## 6

### Esteja atento para sinais de desconforto...

Se em qualquer momento, durante ou após digitar, sentir dor, fraqueza, dormência ou formigamento nas mãos, pulsos, cotovelos, ombros, pescoço ou costas, ou se você tiver qualquer motivo para acreditar que esteja sentido desconforto relacionado ao uso do teclado ou do mouse, consulte um médico.

## 7

### Obtendo informações...

Leia todo este folheto para obter sugestões relacionadas ao hábitos de trabalho e disposição da área de trabalho.

Para informações relacionadas à estratégias ou personalização, que podem aumentar seu conforto enquanto usar outras partes do computador (monitor, CPU etc), consulte a bibliografia e pacote de software com estes componentes.