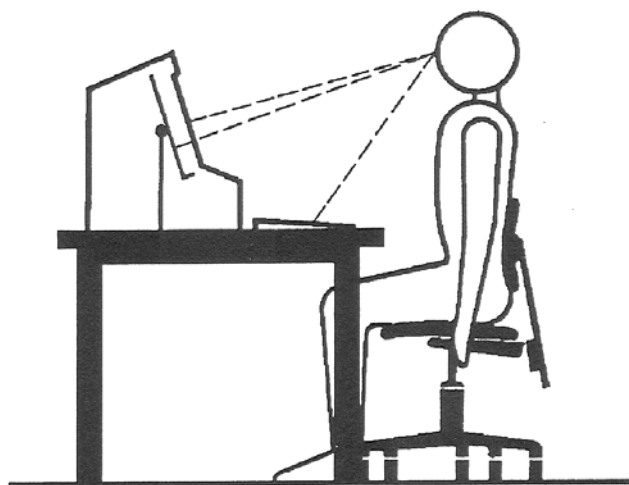


ראות בסביבה

- לניטרול כתמי צל מעל מסמכי המקור - **השתמשו** במנורות קריאה
- הסירו או כסו חפצים מבריקים.
- **בידקו** האם קיים הבהוב במנורות פלואורסצנט. החליפו את הנורות כנדרש. תחזקו את גופי התאורה.
- בידקו האם קיים הבהוב בצג המחשב.
- **הסיטו** את מבטכם מצג המחשב, לעתים תכופות, כדי לאפשר מנוחה לעיניים.
- **בצעו** בדיקת עיניים שגרתית והקפידו לתקן בעיות ראייה. יש למסור לאופטומטריסט את המידע על השימוש במחשב ועל מרחקי הצפייה. למרחקי צפייה ולזוויות הצפייה יכולה להיות השפעה על בחירת עדשות.

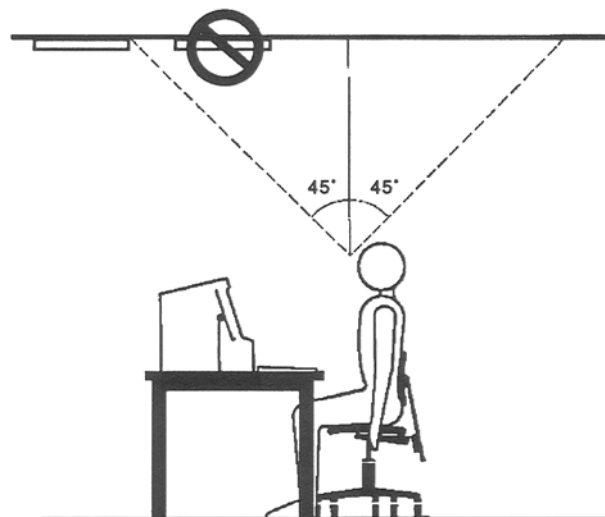
מרחקי צפייה



- השתקפויות מגופי תאורה, חלונות או מחפצים מבריקים גורמים לסינוור. אור מועט מדי או מיקום לא נכון של גופי התאורה גורמים לצל על צג המחשב.
- סינוור וצל גורמים להתעייפות העיניים ולעייפות כללית. כאשר המפעיל עובד בתנוחה לא נוחה עקב הסינוור או הצל, העייפות עלולה להוביל לכאבים בצוואר, בכתפיים ובגב.
- התאורה צריכה להיות מאוזנת, בהירה מספיק כדי שהמפעיל יוכל לקרוא מסמכים. תאורה בהירה מדי מקשה על הקריאה מהצג. רמת התאורה המומלצת היא 300-500 לוקס.

עשנו:

- **בידקו** את הצג לאיתור השתקפויות, או כתמים בהירים עליו. נטרלו את המקור.
- לפיזור אחיד של האור מגופי תאורה פלואורסצנטיים - **התקינו** רשתות לפיזור אור או מחזירי אור פרבוליים.
- **מקמו** את צג המחשב כך שגופי התאורה יימצאו מצידו, או לפחות מחוץ לתחום הסינוור.



אל תעשו:

- **אל תתלו** תמונות היוצרות ברק על הקיר שמול צג המחשב.
- **הקפידו** שיומני שולחן לא יהיו מבריקים.
- **אל תפנו** את הפנים ואת צגי המחשב לעבר החלונות.
- **הציבו** את צג המחשב בזווית של 90° לחלון.
- **כווננו** תריסים ו/או וילונות, כך שיהיה ניתן לשלוט על רמות האור והסינוור.
- **הקפידו** שהקירות, הרהיטים וציוד המחשב יהיו בצבעים בהירים ובגימור לא מבריק.
- כאשר לא ניתן לנטרל את מקור הסינוור - **השתמשו** בצג מונע סינוור, או במסנן על צג המחשב