

## Informacje o bezpieczeństwie monitora komputerowego zgodne z GPSR

Niniejsza instrukcja zawiera istotne informacje dotyczące bezpiecznego użytkowania monitora komputerowego zgodnie z wymogami Rozporządzenia w sprawie ogólnego bezpieczeństwa produktów (GPSR – General Product Safety Regulation). Przestrzeganie poniższych zaleceń pozwoli na uniknięcie ryzyka dla zdrowia, uszkodzenia sprzętu oraz zagrożeń pożarowych.

---

### 1. Bezpieczne użytkowanie i instalacja

- ✔ **Stabilne umiejscowienie** – Umieść monitor na płaskiej, stabilnej powierzchni, aby zapobiec jego przewróceniu.
  - ✔ **Prawidłowa wentylacja** – Upewnij się, że wokół monitora jest co najmniej **10 cm** wolnej przestrzeni, aby zapewnić odpowiednie chłodzenie.
  - ✔ **Unikanie wysokich temperatur** – Nie wystawiaj monitora na bezpośrednie działanie promieni słonecznych oraz nie umieszczaj go w pobliżu źródeł ciepła.
  - ✔ **Bezpieczne podłączanie** – Używaj wyłącznie dołączonego lub zalecanego zasilacza oraz kabli zasilających.
- 

### 2. Środki ostrożności podczas użytkowania


- ⚠ **Unikaj przeciążania gniazdek** – Podłączaj monitor bezpośrednio do gniazdka elektrycznego lub listwy z zabezpieczeniem przeciwprzebieciowym.
  - ⚠ **Nie dotykaj mokrymi rękami** – Nie obsługuj monitora ani kabli zasilających mokrymi rękami, aby uniknąć porażenia prądem.
  - ⚠ **Nie demontuj obudowy** – Wewnątrz monitora znajdują się elementy pod wysokim napięciem. Naprawy powinien wykonywać wyłącznie autoryzowany serwis.
- 

### 3. Ochrona wzroku i ergonomia

- 🟢 **Regulacja jasności i kontrastu** – Dostosuj ustawienia monitora, aby zminimalizować zmęczenie oczu.
  - 🟢 **Zachowanie odpowiedniej odległości** – Zaleca się siedzenie **50–70 cm** od ekranu.
  - 🟢 **Regularne przerwy** – Co **20 minut** oderwij wzrok od monitora na co najmniej **20 sekund**, patrząc na obiekt oddalony o 20 stóp (ok. 6 metrów).
  - 🟢 **Korzystanie z filtrów światła niebieskiego** – Jeśli monitor posiada funkcję redukcji światła niebieskiego (Low Blue Light), warto ją włączyć, aby zmniejszyć zmęczenie oczu.
- 


### 4. Ochrona przed zagrożeniami elektrycznymi i pożarowymi


- 🔥 **Nie przykrywaj otworów wentylacyjnych** – Może to prowadzić do przegrzania i uszkodzenia urządzenia.
- 🔥 **Odstąpienie podczas burzy** – W przypadku burzy lub dłuższego nieużywania monitora, odłącz go od źródła zasilania.


 **Nie używaj uszkodzonych kabli** – Jeśli przewód zasilający jest przetarty lub uszkodzony, natychmiast zaprzestań użytkowania i wymień go na nowy.

---

## 5. Czyszczenie i konserwacja


 **Wyłącz monitor przed czyszczeniem** – Odłącz go od prądu i wyczyść miękką, suchą ściereczką.

 **Unikaj agresywnych środków chemicznych** – Do czyszczenia ekranu używaj jedynie preparatów przeznaczonych do monitorów LCD/OLED.

 **Regularna kontrola kabli** – Sprawdzaj stan przewodów, aby uniknąć ryzyka zwarcia.

---

## 6. Utylizacja i wpływ na środowisko

 **Ekologiczna utylizacja** – Nie wyrzucaj monitora do odpadów komunalnych. Skorzystaj z punktów zbiórki elektrośmieci.

 **Zastosowanie energooszczędnych trybów pracy** – Korzystaj z funkcji oszczędzania energii, aby zmniejszyć zużycie prądu.