

# Synergonomi

## Bildskärmar och synergonomi

Föreläsare: Niclas Rydell

Email: [rydell.niclas@gmail.com](mailto:rydell.niclas@gmail.com)

# Syftet med föreläsningen

En hjälp till er i arbetet men även privat

Bildskärmen är länken mellan människa och maskin.

Lär er att bemästra ett av de vanligaste hjälpmedlen som möter människors ögon i dagens samhälle.

- Förstå anledning till dålig visuell kvalitet
- Råd vid bildskärmsköp. Beroende av ändamålet
- Bedöma och mäta synergonomi
- Förbättra bildkvalitet på bildskärmar själv!

# Innehåll

- Del 1 Bildkvalitet och bildskärmstyper
- Del 2 Att bedöma synergonomi visuellt
- Del 3 Att förbättra synergonomin
- Del 4 Att mäta synergonomi (*utvärderas med laboration*)

# Del 1

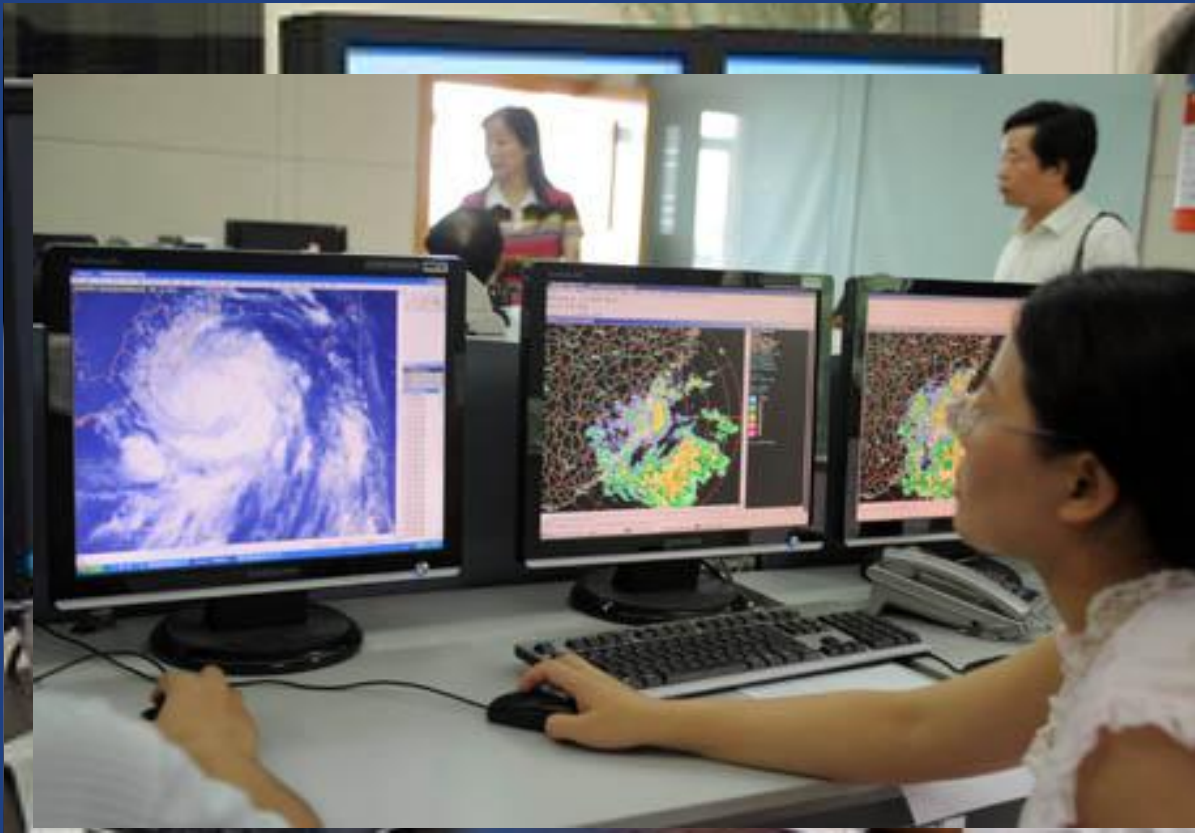
## Bildskärmstyper i arbetet

- Vilka bildskärmstyper finns?
- Vilken är bäst för olika ändamål?
- Hur fungerar bildskärmar?



# Varför är bildkvalitet relevant?

- Ögat är kontorsarbetarens viktigaste muskel
- Påverkar produktivitet, kvalitet och arbetsskador



# Hela kroppen kompenserar för att man ska se bra...



# Bildskärmsteknologi för dator

## Datorbildskärm

LCD (3301)



## TV som datorbildskärm

LCD TV (1770)



Quantum Dot TV (62)



AMOLED (50)



# Risker med TV som datorskärm

- Upplösning och pixeldensitet (PPI)
- Design och storlek
- Inbränning (image retention)
- Bildfördröjning (input lag)
- Ljusstyrka
- Chroma subsampling 4:4:4

# LCD - risker

- Dålig svärta
- Rörliga bilder kan upplevas suddiga/oskarpa
- Dåliga färger
- Dålig bild om den betraktas från sidan

LCD = Liquid Crystal Display

# Quantum Dot - risker

- Dålig svärta
- Rörliga bilder kan upplevas suddiga/oskarpa
- Dålig bild om den betraktas från sidan

# AMOLED - risker

- Risk för inbränning om samma bild visas länge
- Inte riktigt hög ljusstyrka

AMOLED = Active Matrix Organic Light Emitting Diode

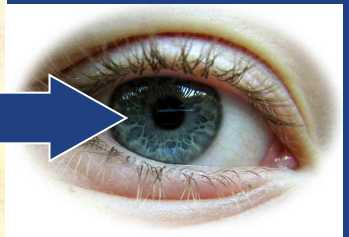
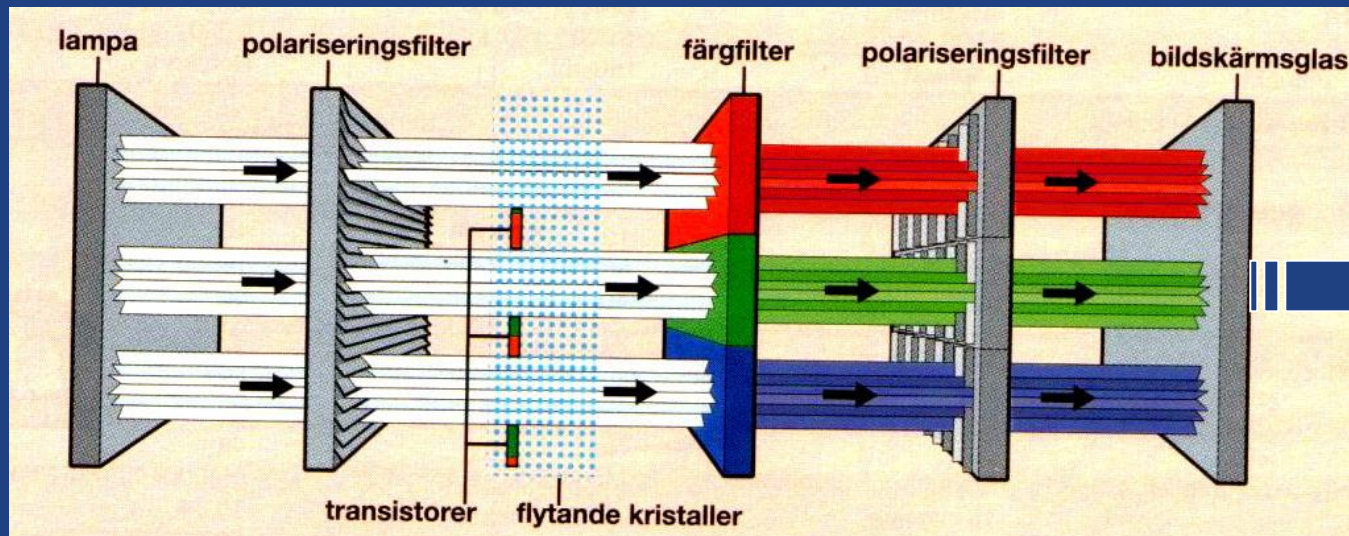
# Sammanfattning

Teknologi	LCD		AMOLED
Bakbelysning	LED	Quantum Dot	
Svärta i bilden	++	++	+++
Färg	++	+++	+++
Ljusstyrka	++	+++	++
Skarpa rörelser	++	++	+++
Vinkelberoende	++	++	+++
Inbränning av bild	+++	+++	+



# Är inte alla LCD bildskärmar lika bra?

- Ljuset skapas längst bak
- Flera filter ska passeras innan ljuset når ögat
- Olika typer av LCD kristall

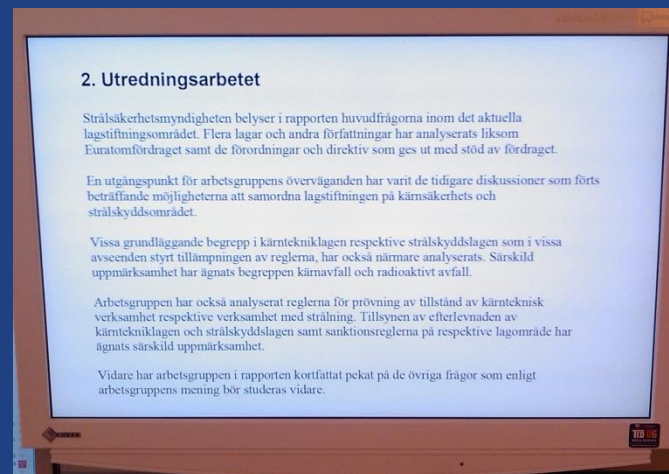


# Olika användningsområde

Bildskärmar är specialiserade för olika användning



Foto behandling  
IPS, PVA, MVA  
(Svärta, färg, vinkel)



Textbehandling  
TN  
(ljushet)



Film/rörlig bild  
S-IPS, S-PVA, (TN)  
(Svärta, färg, rörelse)

# Sammanfattning...

- Vilka huvudsakliga bildskärmsteknologier finns för datorarbete?
- Fördelar och nackdelar med respektive typ?
- Vilken typ är bra för olika ändamål?
- Vilka kategorier av LCD bildskärmar finns?

# Del 2

## Bedömning av bildskärmar

- Vad är bra/dålig synergonomi
- Vad påverkar synergonomin?
- Hur ser olika fel ut?
- Hur påverkas användaren?



# Glansig bildyta

En alltför glansig bildyta kan ge spegelreflexer av ljusa objekt bakom användaren



Ej glansig



Glansig

# Glansig bildyta

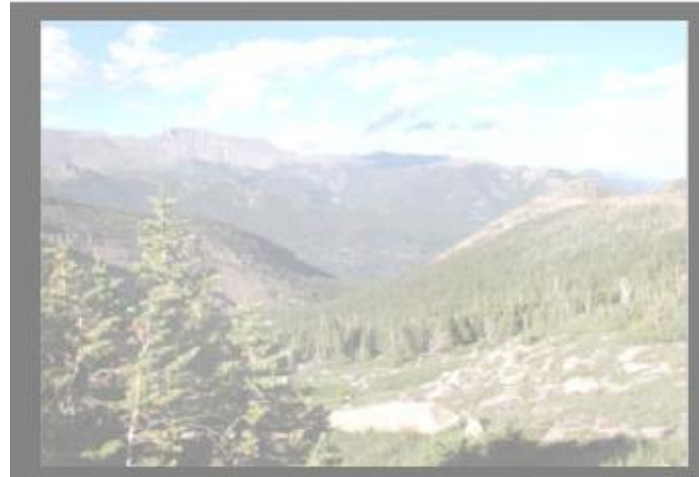
Ej glansig

Glansig

Mörk  
omgivning



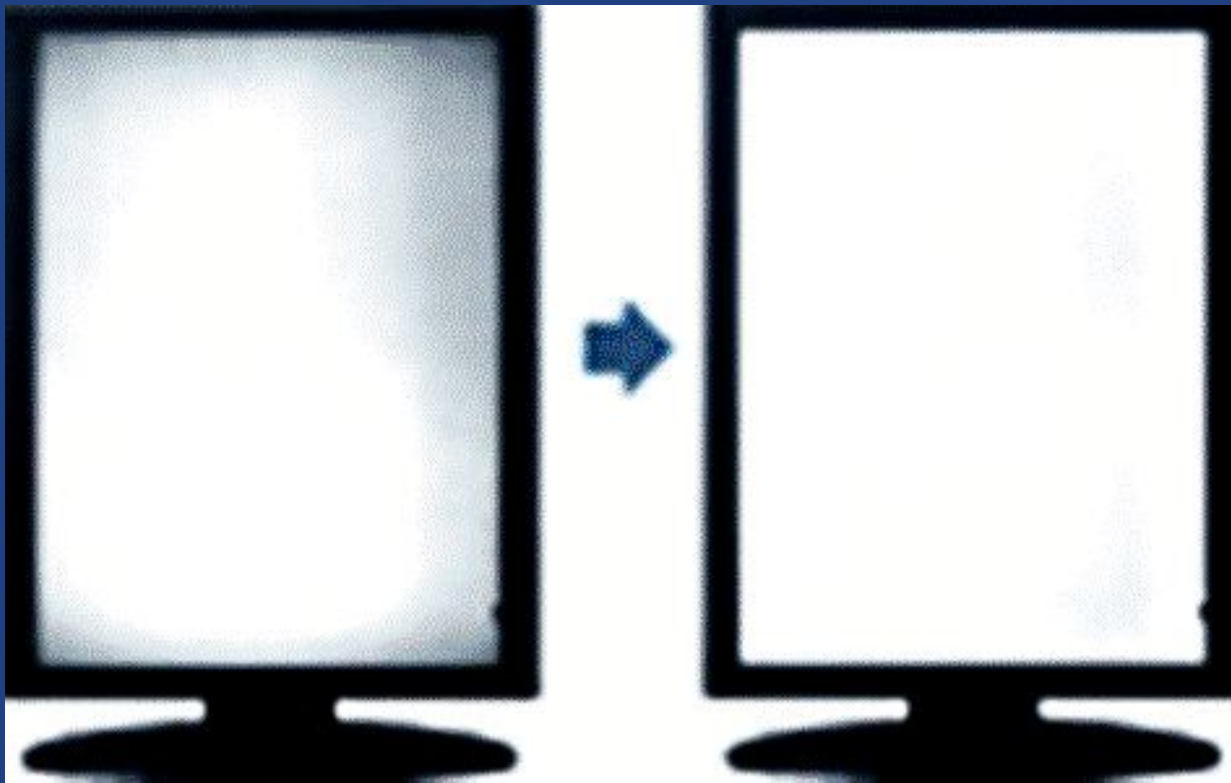
Ljus  
omgivning



# Luminansjämnhet

Luminansen ska vara jämn över hela bildytan

- Gamla lysrör/LED eller skadade filter i skärmen

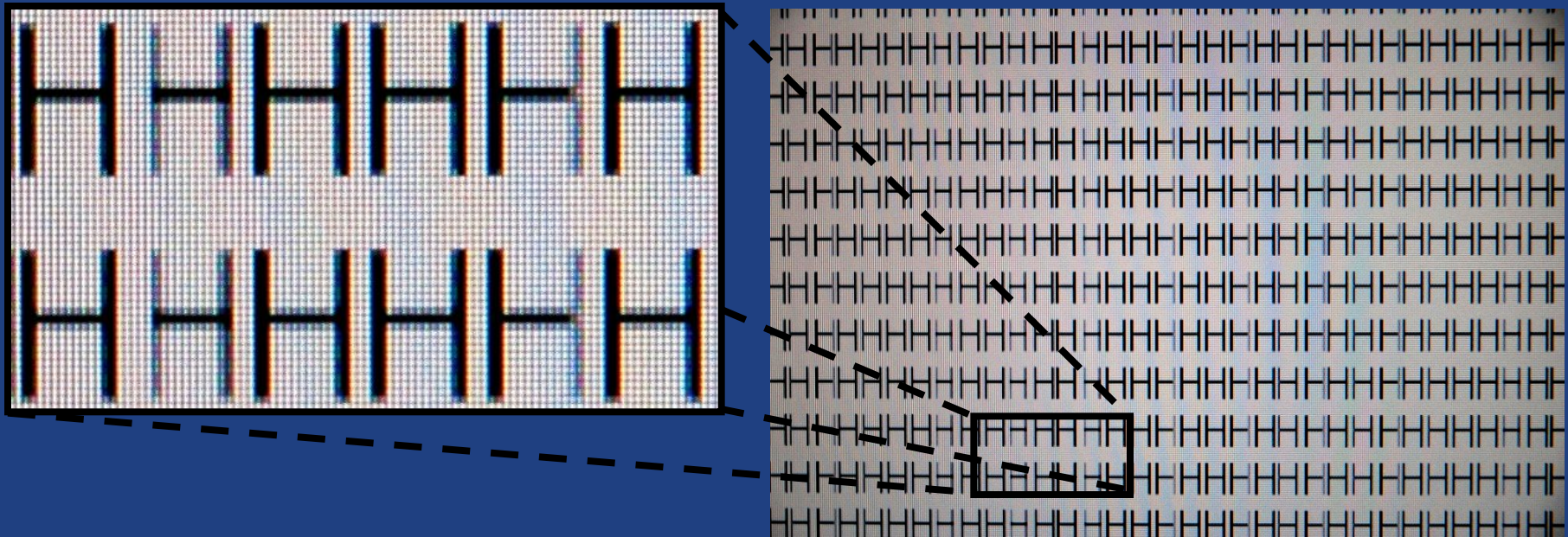




# Teckenkontrast

Dålig teckenkontrast gör det tröttsamt att läsa text

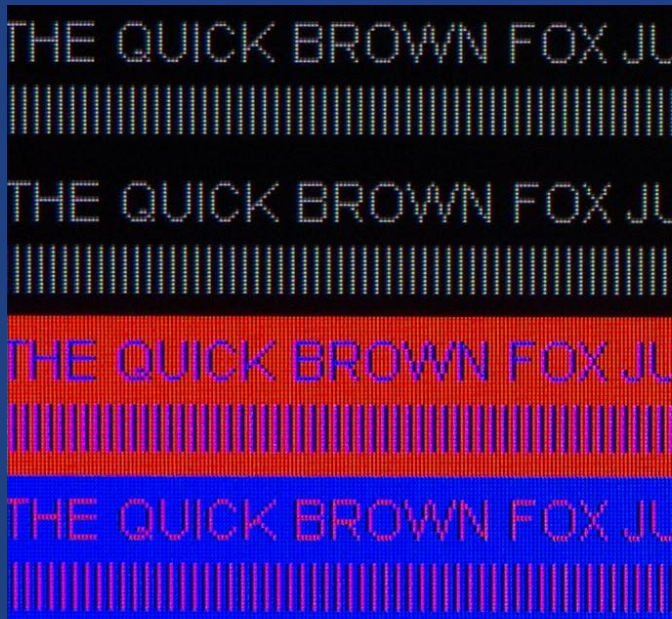
- Fel upplösning/skalning, eller trasig/fel signalkabel



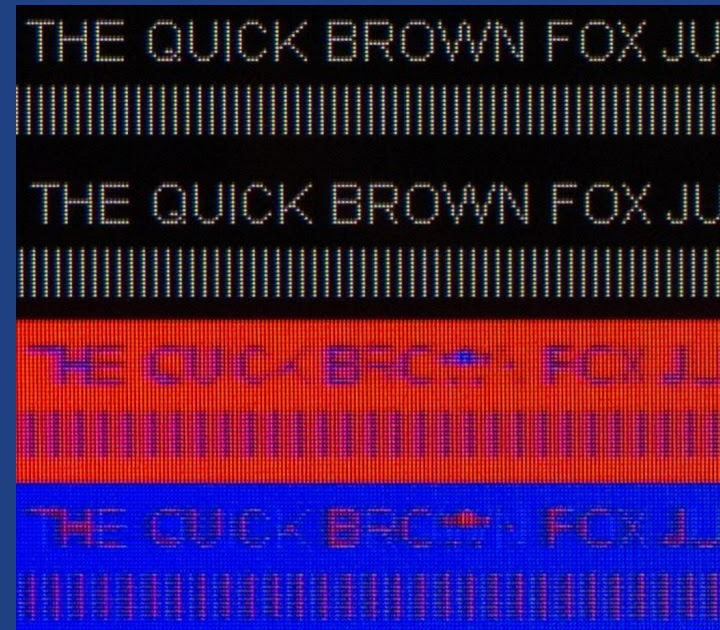


# TV Chroma subsampling 4:4:4

Om chroma supersampling (YCbCr) är inställd på något annat än 4:4:4 i datorn bildskärmsinställning så får bilden på en TV dålig teckenkontrast på grund av komprimering.



4:4:4



4:2:0

# Upplösning = Detalj

Låg upplösning hos bildskärmen gör det svårt att se detaljer



Låg upplösning



Hög upplösning

# Responstid

Snabb responstid hos kristallen minskar suddiga rörelser

- Beror ofta på långsam LCD teknik (typ av LCD-panel)



Oskarpa rörelse

Skarpa rörelser



# Svartnivå

Det svarta i bilden ska vara svart även om bildskärmen ställs in på hög ljushet

- Dålig LCD-panel eller fel inställning



Bra svärta

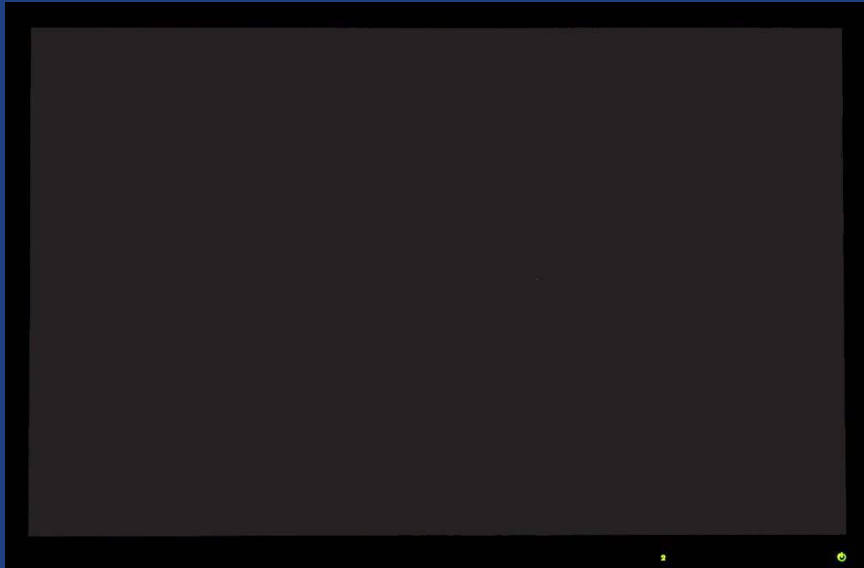


Dålig svärta

# Backlight bleeding

När bilden är mörk ska den vara lika mörk över hela bildytan utan ljusa partier utefter kanterna

- Bakbelysningen blöder igenom pga skadad "light guide"



ingen backlight bleeding



backlight bleeding

# Ljushet

Ska gå att ställa hög och låg ljushet med bibehållen bra bild

- Felaktigt inställd bildskärm



Dålig bild



Dålig bild





# Gammakurva

En bildskärm ska ha en korrekt gammakurva som fabriksinställning

- Felaktigt inställd bildskärm

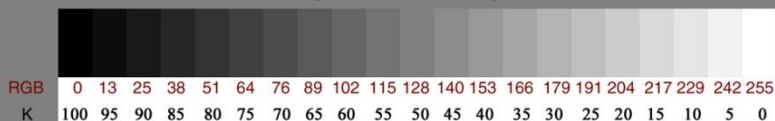


Korrekt  
gammakurva

Överdriven  
S-formad  
gammakurva

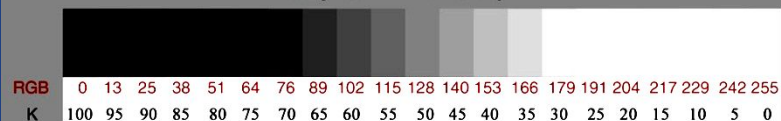


Gray scale 5% Steps



You can use this to adjust your monitor. Each step should be seen as a gradual step. A properly adjusted monitor will see all the steps.

Gray scale 5% Steps



You can use this to adjust your monitor. Each step should be seen as a gradual step. A properly adjusted monitor will see all the steps.

# Neutral gråskala

Gråskalan ska vara neutral i alla grånivåer och inte ha färgstick

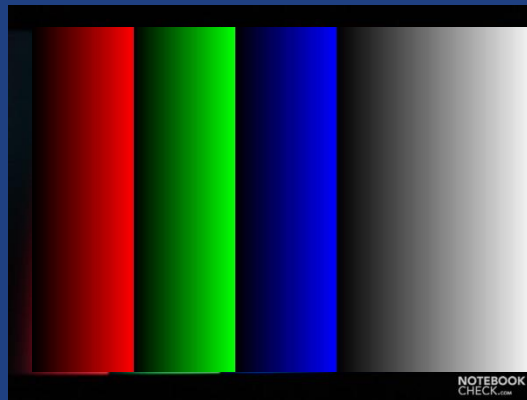
- Fel inställning, dålig LCD-panel





# Vinkel

# beroende

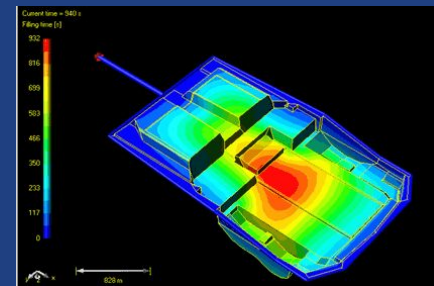
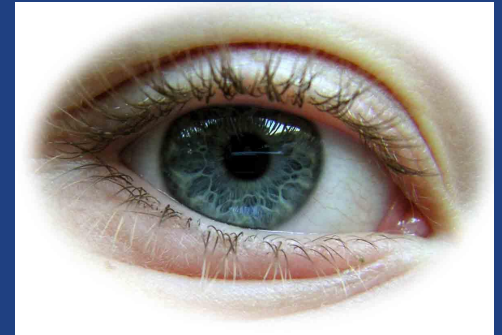


Bildkvalitén ska vara bra från alla vinklar bildskärmen ska ses ifrån.



# Färg är kritiskt

- Internet handel
- Sjukvården
- Vetenskap/fysik
- Bildbehandling/Film produktion
- CAD/CAM /Grafisk design
- Dataspel/Simuleringar



# Färgjämnhet

Bakbelysningens färgton ska vara jämn och likadan över hela bilden

- Trasig bildskärm (lightguide)

2.5	1.6	1.1	0.7	0.3	0.1	0.1	0.2	0.4	0.4	0.5	0.6	0.5	0.4	0.3	0.3	0.2	0.4	0.8	1.3
13.5	10.0	7.2	4.9	3.0	1.5	0.4	0.3	0.6	0.8	0.9	0.8	0.6	0.5	1.2	2.4	4.1	6.2	8.8	12.0
2.1	1.3	1.0	0.6	0.2	0.1	0.3	0.4	0.6	0.6	0.7	0.8	0.7	0.6	0.5	0.3	0.2	0.2	0.5	0.8
-11.0	7.9	5.2	3.0	1.2	0.1	0.7	1.1	1.5	1.6	1.8	1.7	1.4	0.9	0.5	0.8	2.3	4.2	6.7	9.6
1.6	1.0	0.8	0.4	0.2	0.2	0.4	0.6	0.7	1.0	1.1	1.0	0.9	0.7	0.5	0.3	0.1	0.1	0.3	0.6
9.1	6.1	3.5	1.4	0.2	0.8	1.4	1.9	2.2	2.5	2.6	2.5	2.2	1.7	1.1	0.4	0.8	2.6	4.9	7.8
-13	1.0	0.7	0.3	0.2	0.3	0.6	1.0	1.2	1.4	1.6	1.5	1.3	1.0	0.7	0.4	0.2	0.0	0.2	0.4
7.6	4.6	2.2	0.4	0.8	1.5	2.1	2.7	3.1	3.4	3.5	3.4	3.1	2.5	1.8	1.0	0.2	1.3	3.5	6.3
1.2	0.9	0.5	0.3	0.3	0.6	0.9	1.5	1.7	1.8	1.9	2.0	1.7	1.3	0.8	0.5	0.2	0.1	0.2	0.3
6.4	3.5	1.2	0.6	1.4	2.1	2.7	3.4	3.8	4.1	4.3	4.2	3.8	3.2	2.4	1.6	0.7	0.5	2.5	5.1
1.1	0.8	0.5	0.3	0.4	0.7	1.2	1.7	1.9	2.1	2.2	2.3	1.9	1.3	0.8	0.4	0.2	0.2	0.4	0.6
5.5	2.7	0.6	1.0	1.8	2.5	3.2	3.9	4.4	4.8	5.0	4.9	4.3	3.6	2.8	2.0	1.1	0.3	1.8	4.3
1.0	0.8	0.5	0.3	0.4	0.8	1.5	2.0	2.2	2.5	2.6	2.5	2.1	1.4	0.7	0.3	0.2	0.5	0.6	0.7
-5.0	2.3	0.5	1.2	2.0	2.8	3.6	4.4	4.9	5.5	5.7	5.4	4.7	3.9	3.1	2.2	1.4	0.6	1.4	3.9
1.2	0.9	0.6	0.4	0.4	0.8	1.5	1.8	2.3	2.5	2.6	2.4	1.7	1.2	0.6	0.3	0.3	0.5	0.6	0.8
4.9	2.1	0.6	1.4	2.2	2.9	3.7	4.4	5.2	5.7	6.0	5.5	4.7	3.9	3.2	2.4	1.6	0.8	1.3	3.7
-13	1.0	0.8	0.5	0.3	0.5	1.0	1.6	2.0	2.1	2.2	1.9	1.4	0.9	0.4	0.2	0.4	0.6	0.8	0.9
4.9	2.3	0.8	1.4	2.1	2.8	3.5	4.3	4.9	5.3	5.5	5.1	4.4	3.6	3.1	2.4	1.6	0.8	1.4	3.8
1.5	1.4	1.0	0.8	0.4	0.4	0.7	1.2	1.7	1.8	1.6	1.4	1.1	0.5	0.3	0.3	0.6	0.8	0.9	1.0
5.4	2.7	1.0	1.4	2.1	2.7	3.3	3.9	4.5	4.8	4.8	4.6	4.1	3.5	3.0	2.3	1.6	0.9	1.7	4.2
1.7	1.5	1.2	0.9	0.5	0.4	0.4	0.7	1.0	1.2	1.2	0.9	0.6	0.3	0.3	0.5	0.7	0.8	1.0	1.1
6.2	3.4	1.4	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	3.9	4.2	4.2	4.0	3.7	3.2	2.7	2.1	1.3	0.8	2.3	4.9
1.8	1.8	1.5	1.2	0.8	0.6	0.3	0.3	0.5	0.5	0.5	0.4	0.3	0.3	0.5	0.8	0.9	1.0	1.0	1.0
-7.3	4.4	2.2	1.2	1.7	2.2	2.7	3.1	3.4	3.5	3.6	3.5	3.2	2.8	2.3	1.8	1.2	1.3	3.2	6.0
2.0	1.9	1.8	1.6	1.3	1.0	0.7	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.5	0.8	0.9	1.1	1.0	1.1	1.2
8.7	5.8	3.4	1.8	1.5	2.0	2.3	2.7	2.9	3.0	3.1	2.9	2.7	2.3	1.9	1.4	1.1	2.3	4.6	7.4
-2.2	2.1	2.0	1.9	1.7	1.4	1.2	0.9	0.8	0.7	0.7	0.8	0.8	0.9	1.1	1.1	1.2	1.2	1.2	1.5
10.5	7.5	5.0	3.0	1.7	1.6	2.0	2.2	2.5	2.6	2.6	2.4	2.2	1.9	1.5	1.1	2.0	3.9	6.3	9.3
2.5	2.3	2.2	2.2	2.1	1.8	1.7	1.6	1.4	1.3	1.2	1.2	1.2	1.3	1.4	1.4	1.5	1.4	1.4	2.0
13.0	9.6	6.9	4.8	3.1	2.0	1.7	1.9	2.1	2.1	2.1	1.9	1.7	1.4	1.4	2.3	3.9	5.9	8.4	11.7

2.5	1.6	1.1	0.7	0.3	0.1	0.1	0.2	0.4	0.4	0.5	0.6	0.5	0.4	0.3	0.3	0.2	0.4	0.8	1.3
13.5	10.0	7.2	4.9	3.0	1.5	0.4	0.3	0.6	0.8	0.9	0.8	0.6	0.5	1.2	2.4	4.1	6.2	8.8	12.0
2.1	1.3	1.0	0.6	0.2	0.1	0.3	0.4	0.6	0.6	0.7	0.8	0.7	0.6	0.5	0.3	0.2	0.2	0.5	0.8
-11.0	7.9	5.2	3.0	1.2	0.1	0.7	1.1	1.5	1.6	1.8	1.7	1.4	0.9	0.5	0.8	2.3	4.2	6.7	9.6
1.6	1.0	0.8	0.4	0.2	0.2	0.4	0.6	0.7	1.0	1.1	1.0	0.9	0.7	0.5	0.3	0.1	0.1	0.3	0.6
9.1	6.1	3.5	1.4	0.2	0.8	1.4	1.9	2.2	2.5	2.6	2.5	2.2	1.7	1.1	0.4	0.8	2.6	4.9	7.8
-13	1.0	0.7	0.3	0.2	0.3	0.6	1.0	1.2	1.4	1.6	1.5	1.3	1.0	0.7	0.4	0.2	0.0	0.2	0.4
7.6	4.6	2.2	0.4	0.8	1.5	2.1	2.7	3.1	3.4	3.5	3.4	3.1	2.5	1.8	1.0	0.2	1.3	3.5	6.3
1.2	0.9	0.5	0.3	0.3	0.6	0.9	1.5	1.7	1.8	1.9	2.0	1.7	1.3	0.8	0.5	0.2	0.1	0.2	0.3
6.4	3.5	1.2	0.6	1.4	2.1	2.7	3.4	3.8	4.1	4.3	4.2	3.8	3.2	2.4	1.6	0.7	0.5	2.5	5.1
1.1	0.8	0.5	0.3	0.4	0.7	1.2	1.7	1.9	2.1	2.2	2.3	1.9	1.3	0.8	0.4	0.2	0.2	0.4	0.6
5.5	2.7	0.6	1.0	1.8	2.5	3.2	3.9	4.4	4.8	5.0	4.9	4.3	3.6	2.8	2.0	1.1	0.3	1.8	4.3
1.0	0.8	0.5	0.3	0.4	0.8	1.5	2.0	2.2	2.5	2.6	2.5	2.1	1.4	0.7	0.3	0.2	0.5	0.6	0.7
-5.0	2.3	0.5	1.2	2.0	2.8	3.6	4.4	4.9	5.5	5.7	5.4	4.7	3.9	3.1	2.2	1.4	0.6	1.4	3.9
1.2	0.9	0.6	0.4	0.4	0.8	1.5	1.8	2.3	2.5	2.6	2.4	1.7	1.2	0.6	0.3	0.3	0.5	0.6	0.8
4.9	2.1	0.6	1.4	2.2	2.9	3.7	4.4	5.2	5.7	6.0	5.5	4.7	3.9	3.2	2.4	1.6	0.8	1.3	3.7
-13	1.0	0.8	0.5	0.3	0.5	1.0	1.6	2.0	2.1	2.2	1.9	1.4	0.9	0.4	0.2	0.4	0.6	0.8	0.9
4.9	2.3	0.8	1.4	2.1	2.8	3.5	4.3	4.9	5.3	5.5	5.1	4.4	3.6	3.1	2.4	1.6	0.8	1.4	3.8
1.5	1.4	1.0	0.8	0.4	0.4	0.7	1.2	1.7	1.8	1.6	1.4	1.1	0.5	0.3	0.3	0.6	0.8	0.9	1.0
5.4	2.7	1.0	1.4	2.1	2.7	3.3	3.9	4.5	4.8	4.8	4.6	4.1	3.5	3.0	2.3	1.6	0.9	1.7	4.2
1.7	1.5	1.2	0.9	0.5	0.4	0.4	0.7	1.0	1.2	1.2	0.9	0.6	0.3	0.3	0.5	0.7	0.8	1.0	1.1
6.2	3.4	1.4	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	3.9	4.2	4.2	4.0	3.7	3.2	2.7	2.1	1.3	0.8	2.3	4.9
1.8	1.8	1.5	1.2	0.8	0.6	0.3	0.3	0.5	0.5	0.5	0.4	0.3	0.3	0.5	0.8	0.9	1.0	1.0	1.0
-7.3	4.4	2.2	1.2	1.7	2.2	2.7	3.1	3.4	3.5	3.6	3.5	3.2	2.8	2.3	1.8	1.2	1.3	3.2	6.0
2.0	1.9	1.8	1.6	1.3	1.0	0.7	0.4	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.5	0.8	0.9	1.1	1.0	1.1	1.2
8.7	5.8	3.4	1.8	1.5	2.0	2.3	2.7	2.9	3.0	3.1	2.9	2.7	2.3	1.9	1.4	1.1	2.3	4.6	7.4
-2.2	2.1	2.0	1.9	1.7	1.4	1.2	0.9	0.8	0.7	0.7	0.8	0.8	0.9	1.1	1.1	1.2	1.2	1.2	1.5
10.5	7.5	5.0	3.0	1.7	1.6	2.0	2.2	2.5	2.6	2.6	2.4	2.2	1.9	1.5	1.1	2.0	3.9	6.3	9.3
2.5	2.3	2.2	2.2	2.1	1.8	1.7	1.6	1.4	1.3	1.2	1.2	1.2	1.3	1.4	1.4	1.5	1.4	1.4	2.0
13.0	9.6	6.9	4.8	3.1	2.0	1.7	1.9	2.1	2.1	2.1	1.9	1.7	1.4	1.4	2.3	3.9	5.9	8.4	11.7

Ojämn färg i bakbelysningen

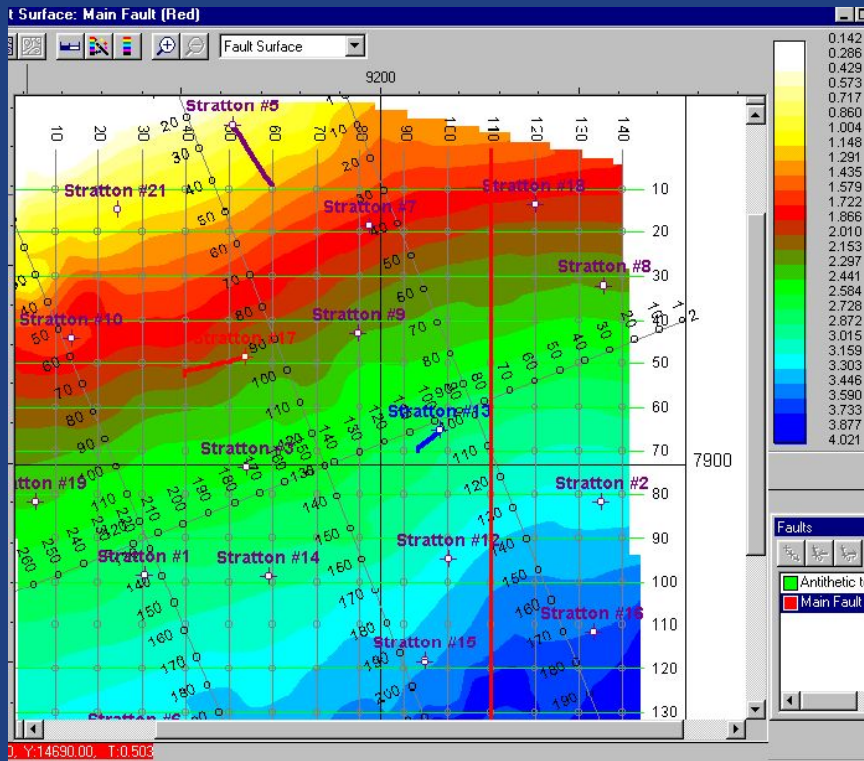
Jämn färg i bakbelysningen



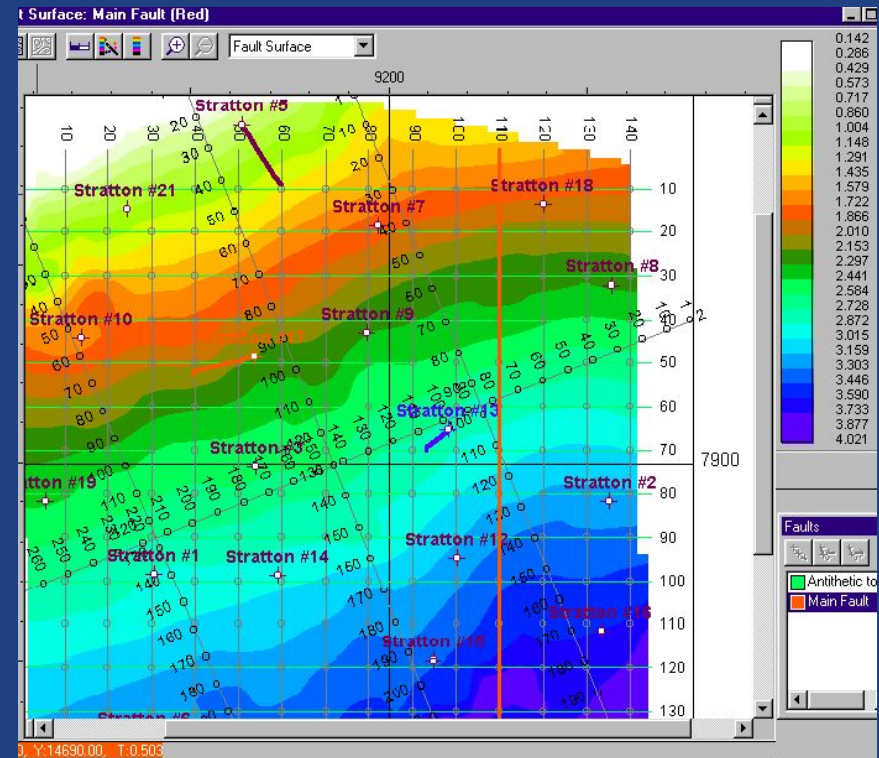
# Färgrymd

Bildskärmen ska kunna presentera en stor, korrekt färgrymd

- Fel inställning, dålig LCD panel



Korrekt



Fel färg

# Färgtemperatur

Färgtemperatur anges i Kelvin grader

- Hög färgtemperatur = “Kalla färger”.
- Låg färgtemperatur = “Varma färger”.
- Film produceras vid 6500K



Färgtemperatur 1 = 6500K

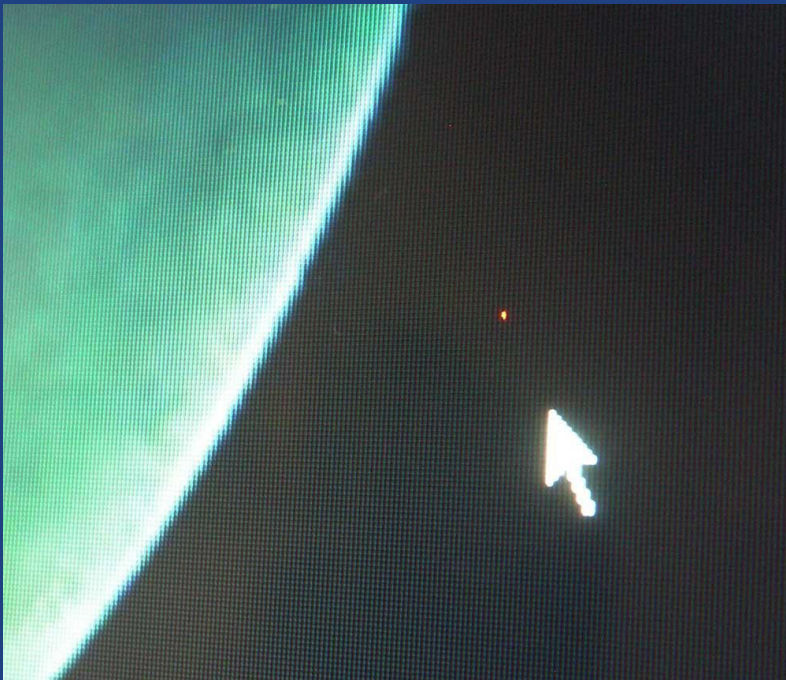


Färgtemperatur 2 > 6500K

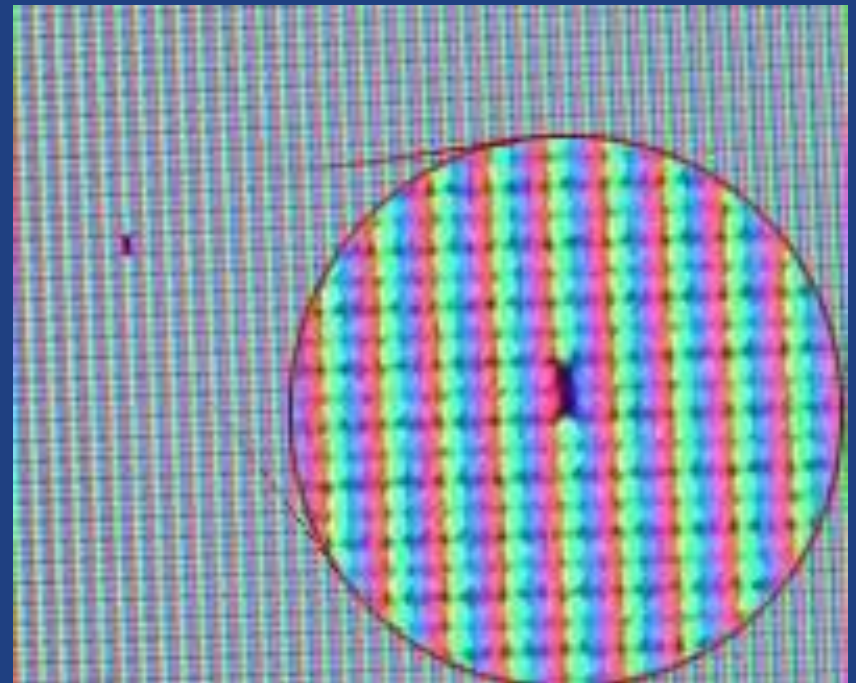


# Trasiga pixlar

Pixlar (bildpunkter) kan fastna i lysande eller svart läge



Röd lysande bildpunkt



Svart slocknad bildpunkt

# Flicker

Användaren ska inte störas av att bildskärmen blinkar. Detta syns i periferin eller om man rör något fort mellan ögat och bildskärmen.

- Beror på att bildskärmar har blinkande bakgrundsbelysning



# Flicker

Flicker kan även fångas upp på video

- Om en bildskärm ska filmas bör den inte ha blinkande bakbelysning





# Elektriska och magnetiska fält

Fälten ska inte överstiga normal bakgrunds nivå på kontor.



# Testad synergonomi

- Ca 50% av alla bildskärmar i världen är certifierade
- Kraven i TCO Certified är bland de strängaste i världen
- Kraven täcker även bärbara datorer och projektorer
- TCO certified säkerställer en god synergonomi, låg energiförbrukning, mindre miljöpåverkan samt acceptabla arbetsförhållanden i tillverkningen.





# TCO Certified-märket

- TCO Certified startades 1992 av fackföreningen TCO för att medlemmarna skulle få mer ergonomiska och miljövänligare arbetsplatser
- På TCO Certified hemsida [www.tcocertified.com](http://www.tcocertified.com) kan man se vilka bildskärmar som är godkända och hämta kravdokument och testfiler

# Sammanfattning...

- Vilka problem kan förekomma hos LCD bildskärmar och hur ser de ut?
- Hur kan användaren påverkas?
- Vad är TCO Certified?

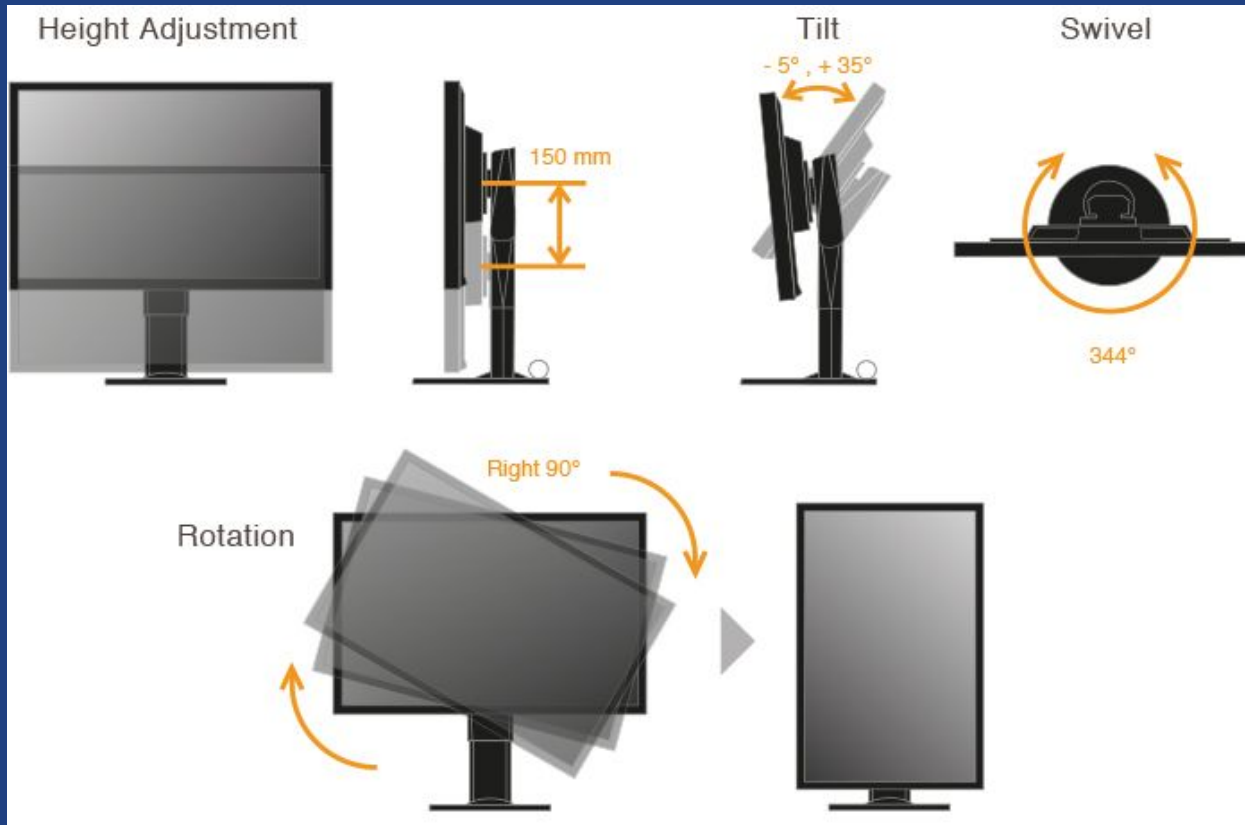
# Del 3

## Hur kan jag förbättra synergonomin

- Hur kan man förbättra synergonomin på arbetsplatsen?
- Hur bedömer man synergonomi?



# Val av bildskärm



En ergonomisk fot ska kunna höja och sänka samt tilta bildskärmen så att man har vinkelrät betraktning och övre ramen i ögonhöjd.

# Val av bildskärm

Pivot passar bra till stående A4 Viktigt att kolla vinkelegenskaperna (IPS panel)



Landskapsläge

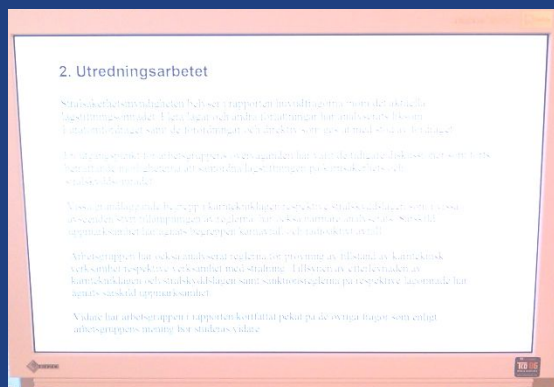


Porträttläge

# Placering av bildskärm

Tänk på att undvika följande:

- Starkt infallande ljus minskar teckenkontrast
- Reflexer i bildskärmens glansiga ytor
- Starka kontraster mellan ram, bild och bakgrund



Omgivningsljus



Reflexer



Ramens kontrast

# Storlek på bildskärm



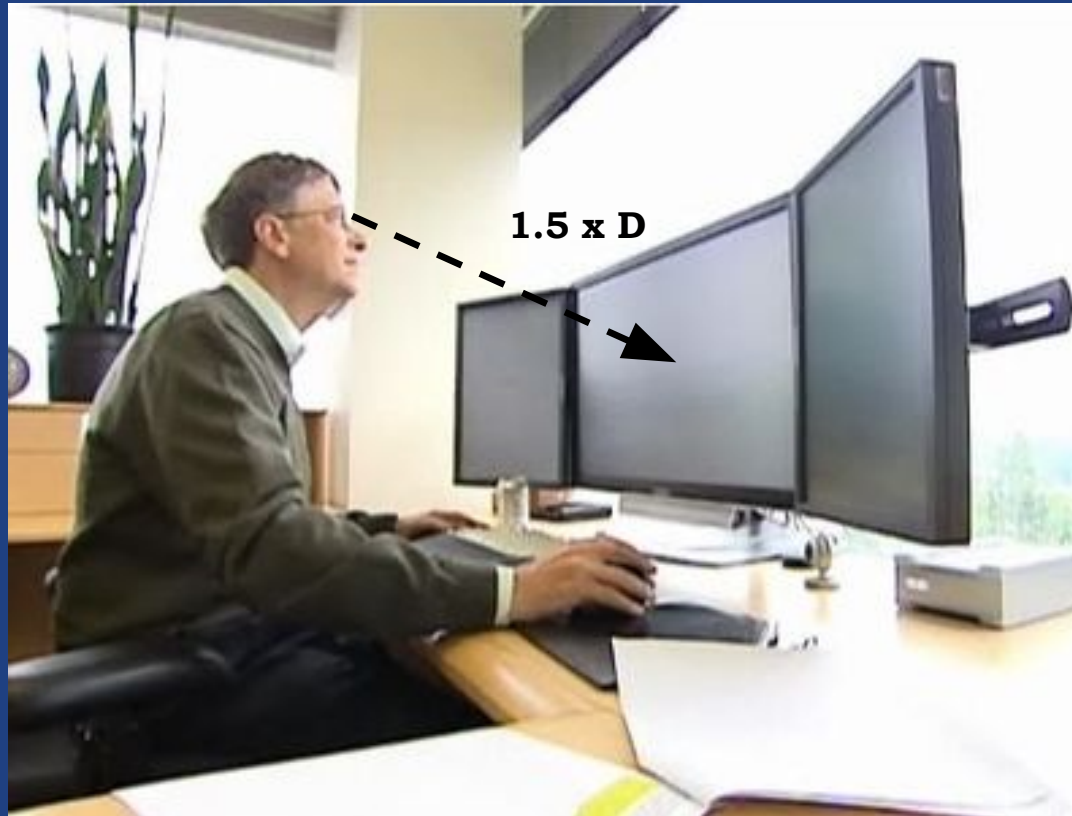
Man bör ha ett betraktningssavstånd till arbetsytan på 1.5 x diagonalen

Windows har funktioner för att arbeta med halva bildytan om bildskärmen är stor.

$$30'' = 30 \times 2.54 \times 1.5 = 114 \text{ cm}$$

$$20'' = 20 \times 2.54 \times 1.5 = 76 \text{ cm}$$

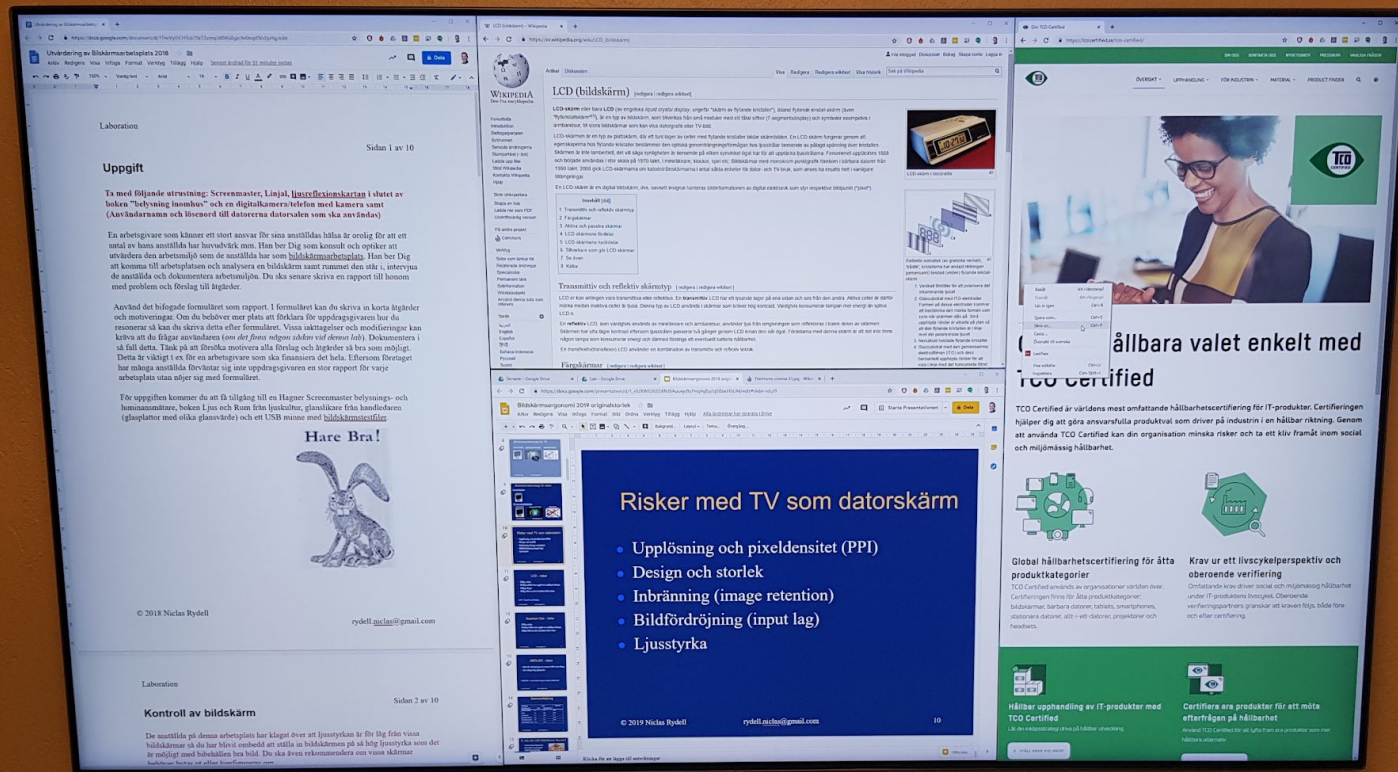
# Flera bildskärmar



Tumregeln med ett betraktningssavstånd till arbetsytan på  $1.5 \times$  diagonalen gäller även om man arbetar med fler bildskärmar men ska då räknas till varje skärm.



# TV som datorskärm



# TV som datorskärm

- En TV är ofta mycket större än en bildskärm och bör delas upp i olika arbetsytor
- Den bör placeras lågt om den är hög så att man inte behöver böja nacken bakåt
- Den behöver ha bra vinkel egenskaper för att inte sidorna ska upplevas mörkare
- TV:n behöver ha hög upplösning, gärna 4k
- Den behöver klara insignal med chroma subsampling 4:4:4

# Analog eller digital signal

- Digital datasignal bäst (DVI/Display port)!
- HDMI är digital men avsedd främst för TV
- Analog VGA ger suddighet med för lång kabel
- Analog känslig för störningar



Digital (DVI,



HDMI,

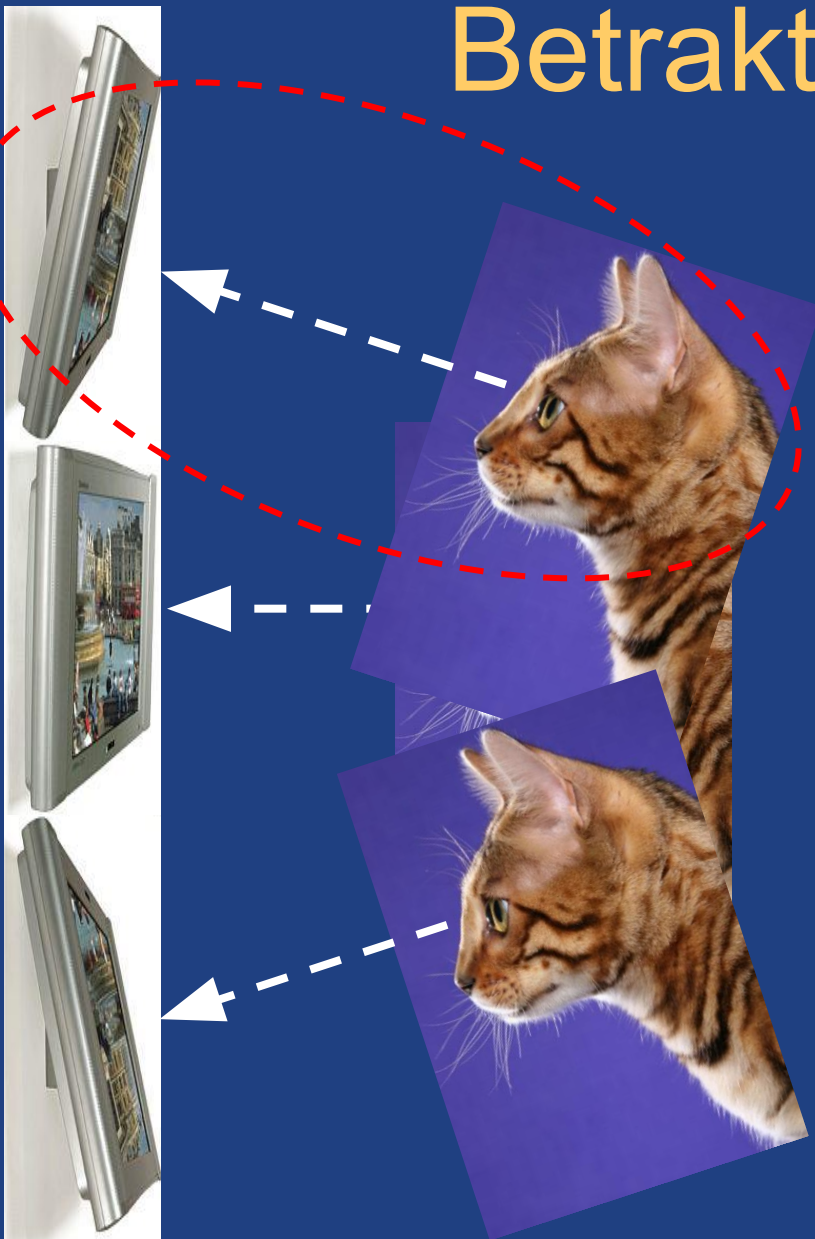


Display port)



Analog (VGA)

# Betraktningssvinkel

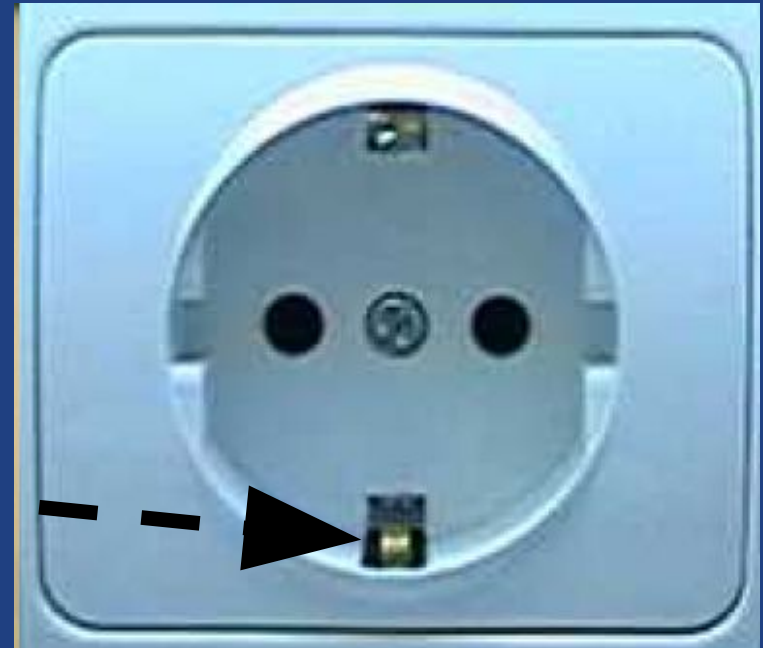


- Bildytan ska alltid vara vinkelrät till synriktningen oavsett bildskärmens höjd placering
- Säkerställs genom VESA fäste
- Undvik om möjligt att böja nacken bakåt



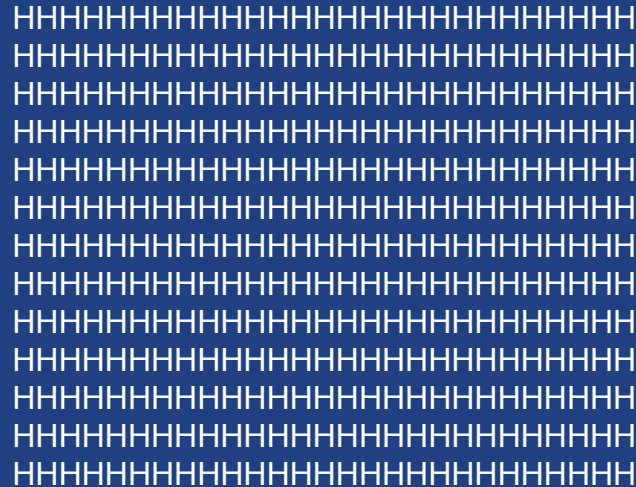
# Jordat vägguttag

- Jordkontakten leder bort elektriska fält från skärmen
- Utan jordning kan skärmen ha 100ggr högre E-fält





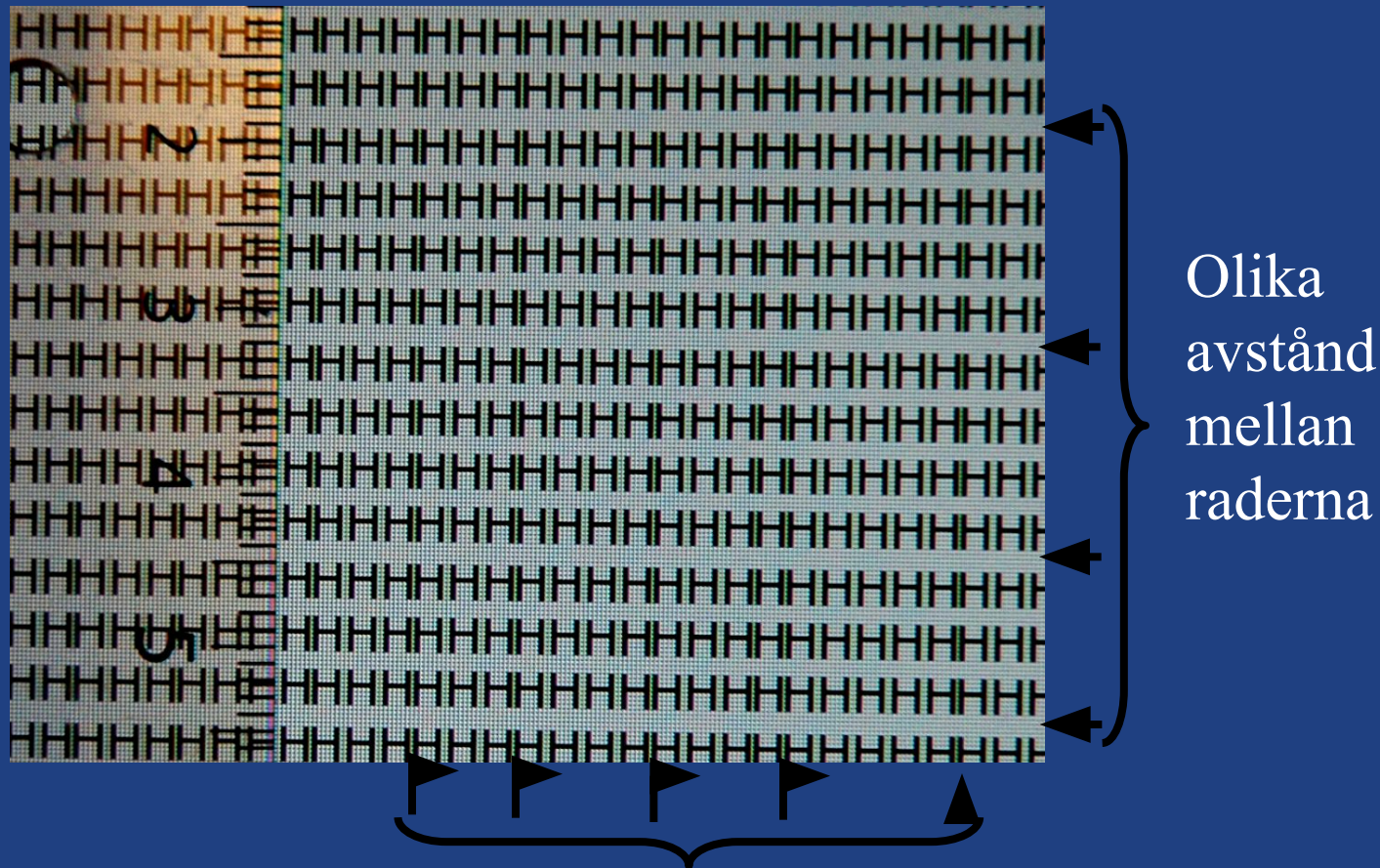
# Teckenkontrast



- Bokstaven "H" visas på bildskärmen (i Arial).
- Om man har fel upplösning inställd blir det ofta horisontella eller vertikala band av dålig kontrast eller "suddighet".

# Teckenkontrast – fel bildformat

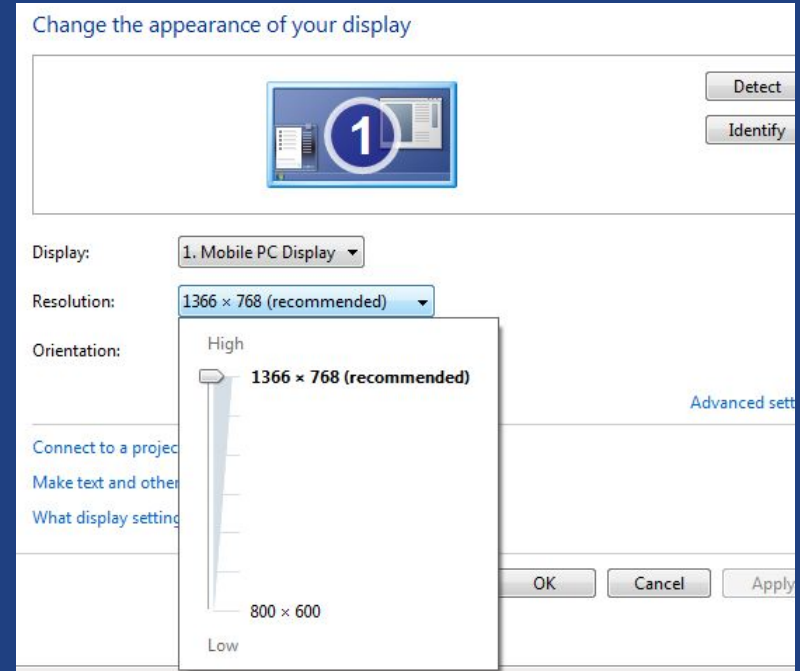
Mönstret är inte jämt delbart på antal bildpunkter



Olika avstånd mellan kolumnerna

# Rätt upplösning

- Högerklicka på skrivbordet
- Välj ”bildskärmsupplösning”
- Välj ”upplösning”
- Ändra upplösning med reglaget



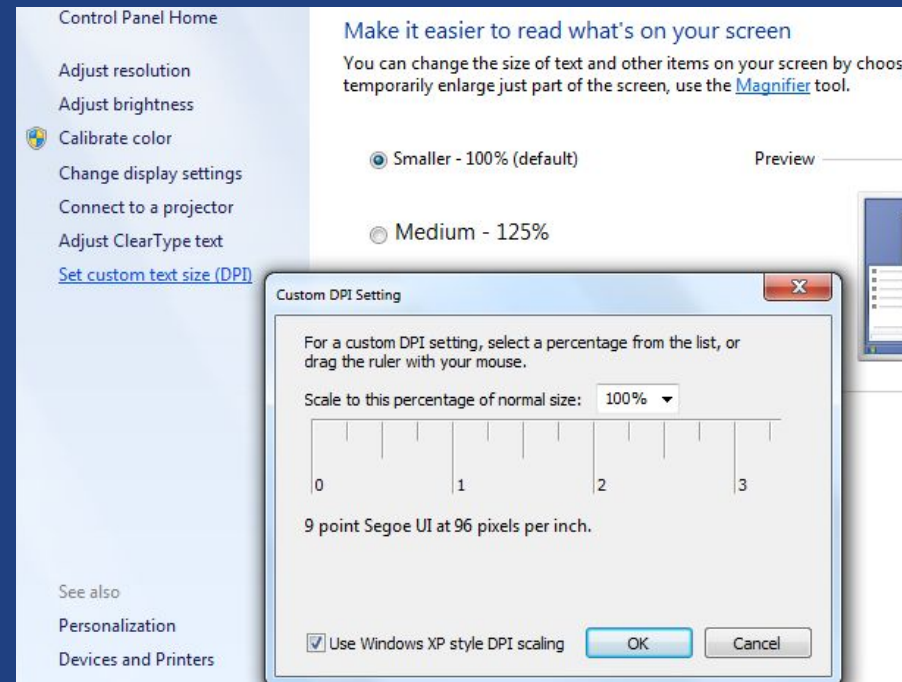
- Man kan välja avancerade egenskaper nere till vänster
- Tryck på ”Gör text och andra föremål mindre eller större”

# Tillräckligt stor teckenstorlek

- Här kan man ställa storlek på text i Windows eller ändra DPI
- Man kan också ställa in ClearType på väster sida
- Normal är 96 DPI, högre tal ger större text.
- Enligt ISO standard ska teckenhöjden vid  $d$  mm betraktningssavstånd vara minst:

Teckenhöjden =  
 $d \text{ mm} * 2,91 \text{ mm} / 500 \text{ mm}$

Vid 500mm blir minsta  
teckenhöjd 2,91mm



# ClearType

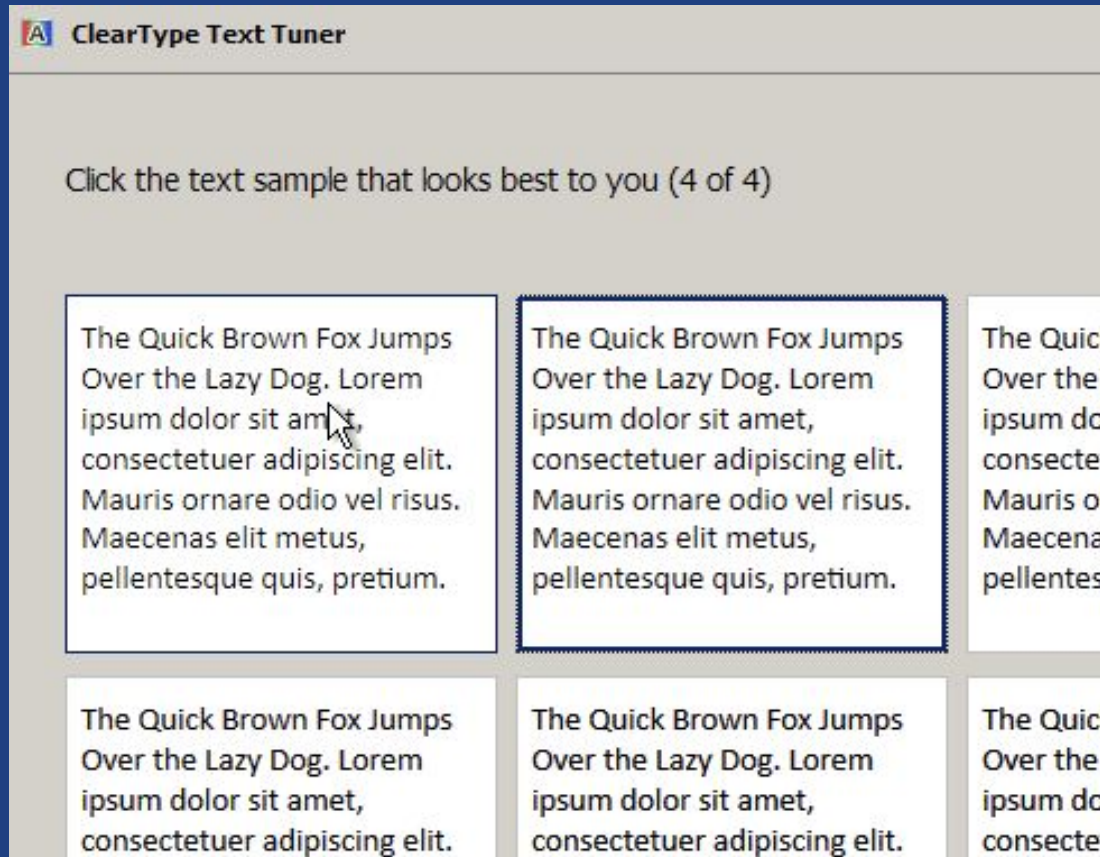
- ClearType förbättrar ibland läsbarheten genom dela upp tecknet i subpixlar
- Är som default påslaget i Win7
- 30% upplever försämrad läsbarhet med ClearType
- ClearType fungerar bara i native/original upplösningen
- ClearType fungerar inte i pivot mode





# ClearType

ClearType kan kalibreras i win7. I XP kan det kalibreras från denna hemsida: <http://www.microsoft.com/typography/cleartype/tuner/step1.aspx>



# ClearType

Exempel:

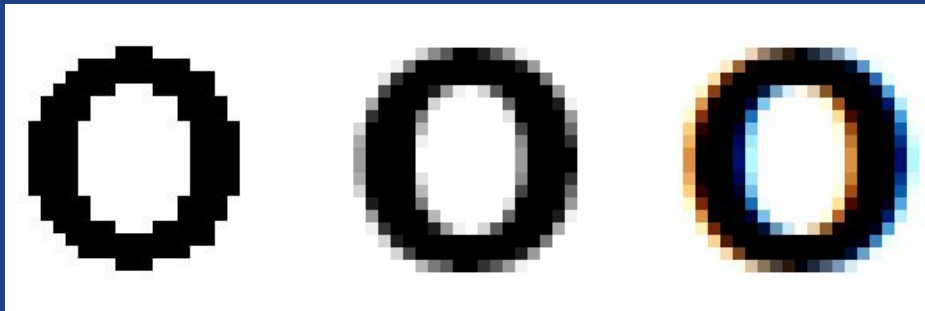
This is some sample text showing  
Verdana 10point in black and white

*This is some sample text showing  
Verdana Italic 10point in black and white*

This is some sample text showing  
Verdana 10point in ClearType

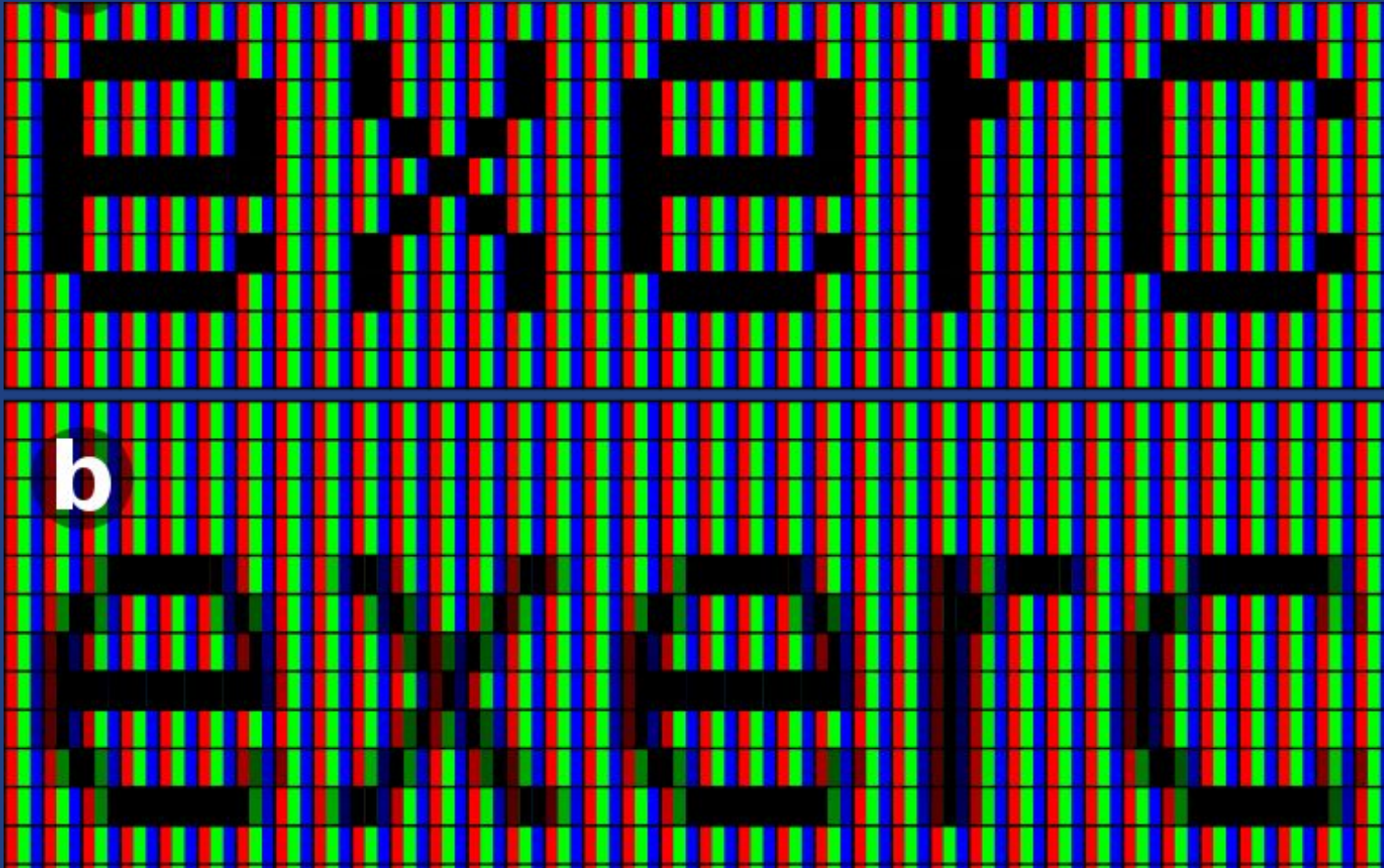
*This is some sample text showing  
Verdana Italic 10point in ClearType*

*Verdana Italic 10point in black and white*  
*Verdana Italic 10point in ClearType*



# ClearType

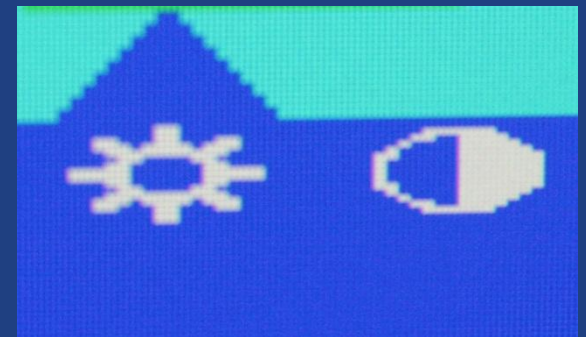
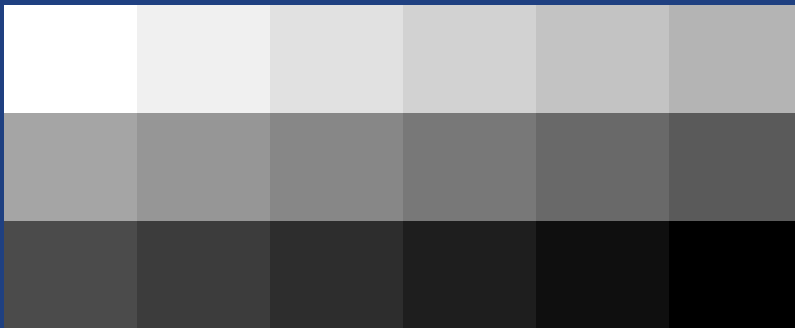
- Hur funkar Clear Type?



# Ljushet och kontrast

Bildskärmar har två huvudjusteringsmöjligheter

- Brightness, ljushet (liknar en sol)
- Contrast, kontrast (liknar en delad cirkel)
- Förbättra bildkvalitén genom att optimera en gråskala





# Bildskärmar utan knappmeny

Intel® HD Graphics Control Panel

Display Settings

Display

Select Display: Digital Television OptiPle...

Display Profiles: Current Settings

Color Settings:

- Color Depth: 16 Bit, 32 Bit (checked)
- Color Enhancement: Blue (12)
- Contrast: 50
- Gamma: 1.0

Preview: Luminance vs RGB graph (0 to 255)

Sample 1 (checked), Sample 2, Sample 3

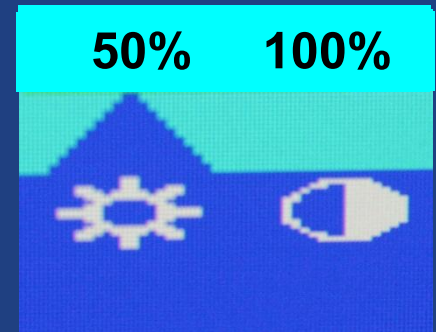
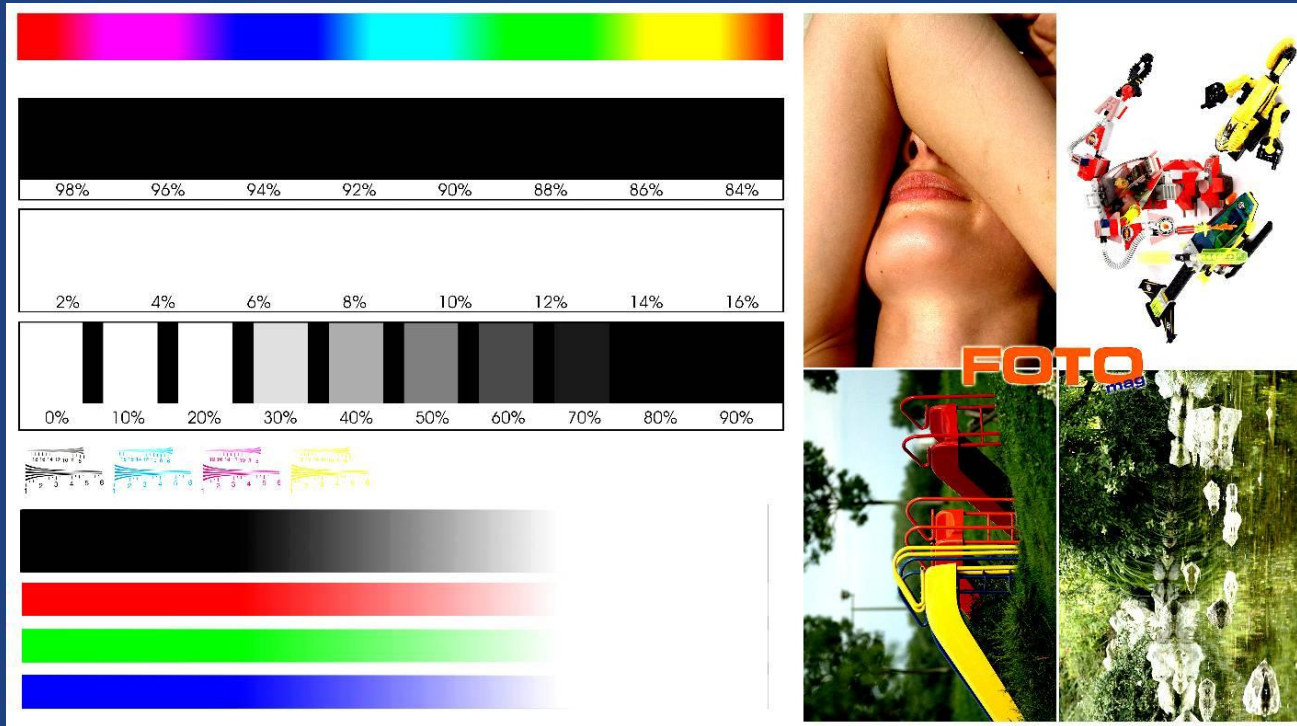
**Här ändras färegenskaper**

**Här ändras kontrast, ljus och gamma**

Bildegenskaperna kontrolleras ibland från mjukvaran i datorn. Oftast från ett program i snabbstartfältet nere till höger på startmenyn.



# Kontrast mha testbild



# Färgtemperatur

Bildskärmar har ofta reglage för färgtemperatur

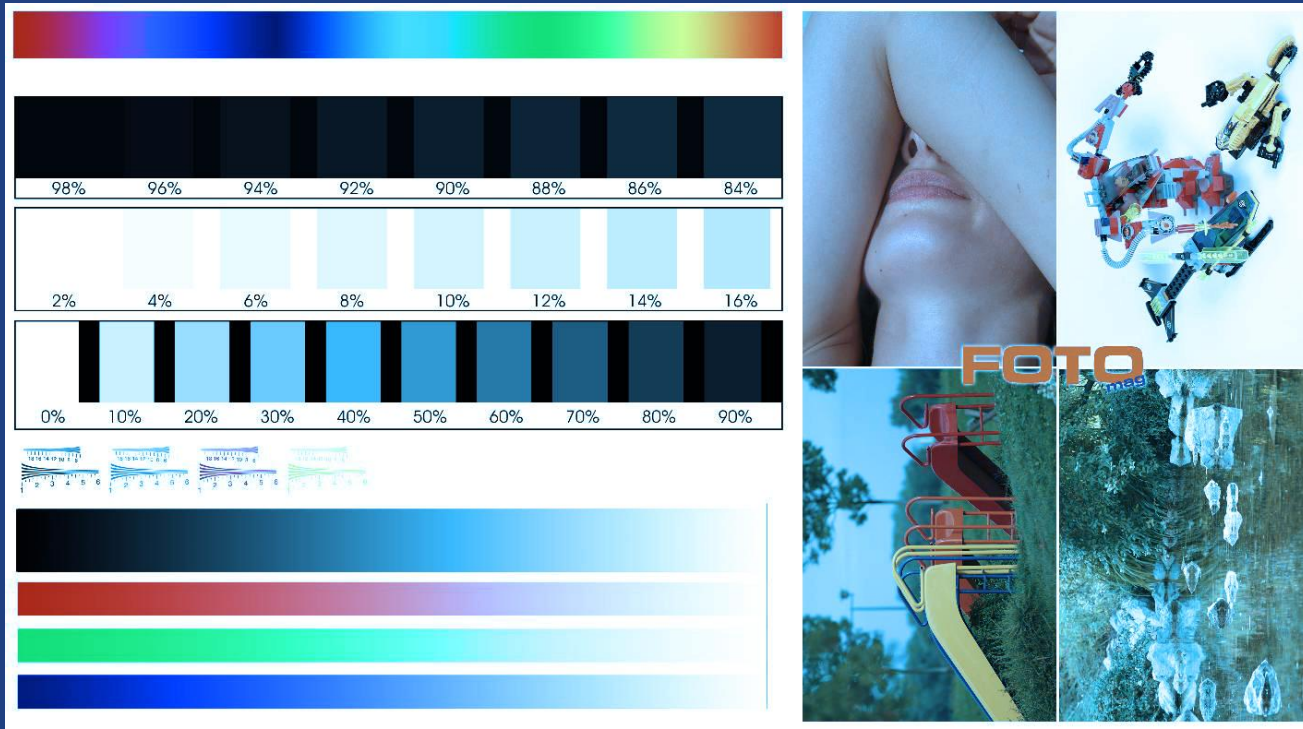
Arbete med foto och färger:

- Man bör välja en färgtemperatur som ligger nära den applikation man arbetar med (sRGB, 6500K)

Generellt gäller:

- 6500K återger färger realistiskt
- 9300K ger en ljusare (vitare) bild vilket kan ge bättre läsbarhet och kontrast

# Färgtemperatur





# Hjärnan bra på att tolka ansikten



Rätt



Kall



Varm

# Papperstestet - Ljusstyrka

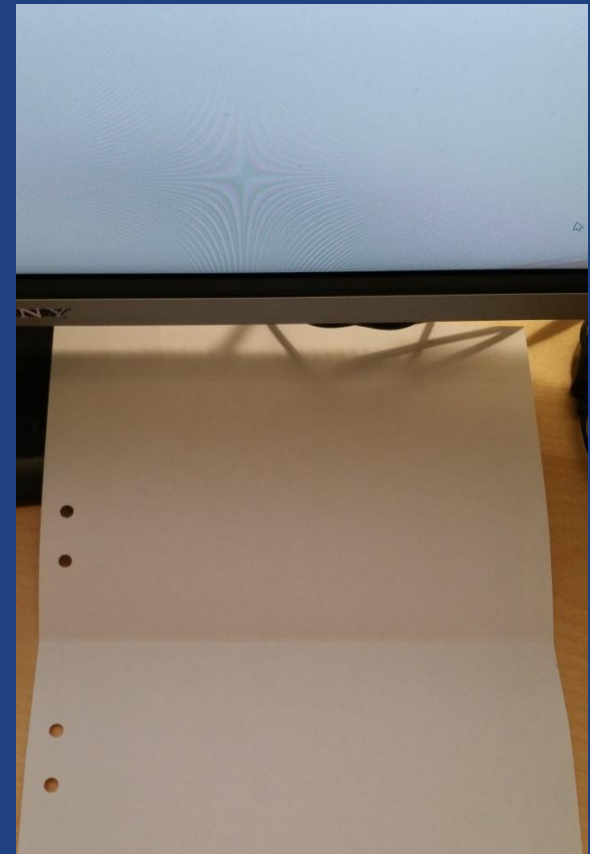
## Ljusstyrka/bländning

Med för hög ljusstyrka på skärmen riskerar man att bländas av skärmen och vid för låg bländas man av allt runt omkring.

Ljusstyrkan för en viss omgivning kan ställas in genom att lägga ett vitt papper bredvid skärmen. Skärmens ljusstyrka bör ha liknande intensitet som pappret.

## Färgtemperatur

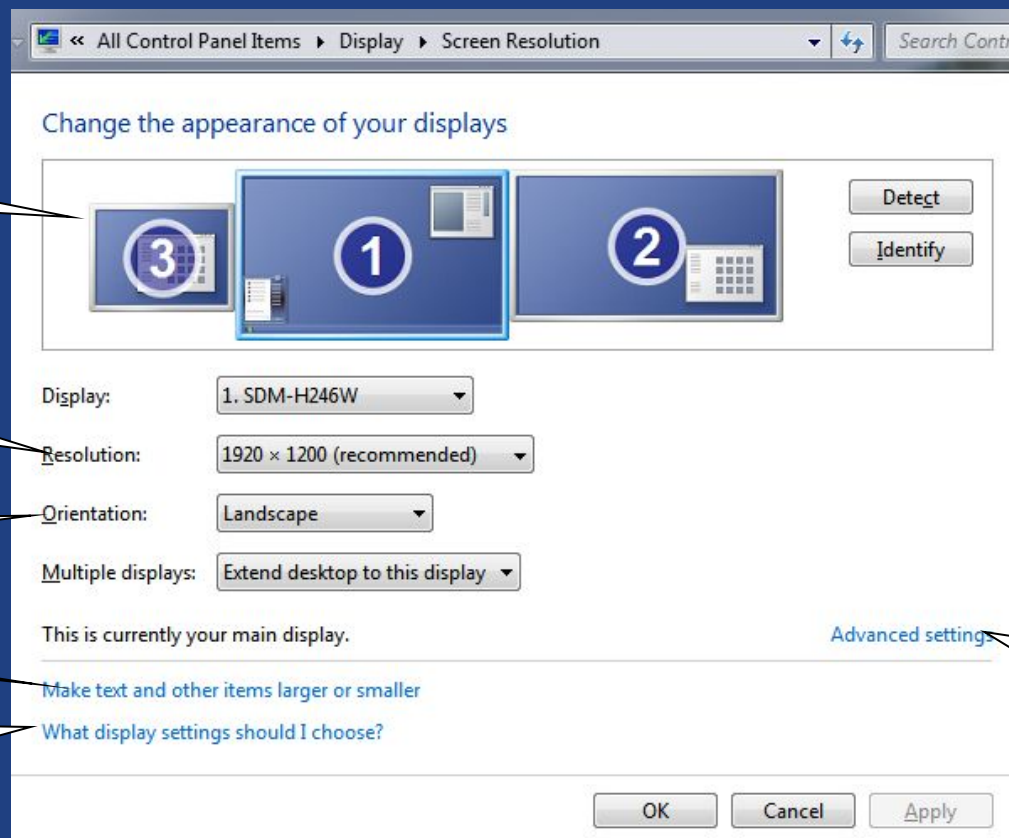
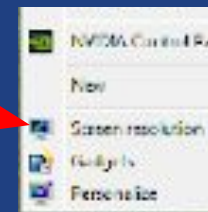
Även färgtemperaturen kan ställas in med ett vitt papper i den miljö skärmen ska användas. Vita objekt på bildskärmen ska inte kännas blåare eller rödare än på pappret.





# Sammanfattning inställningar

Högerklicka på skrivbordet och välj ”bildskärmsegenskaper” eller ”screen resolution”



Markera vilken skärm du vill ändra

Upplösningen ska vara ”rekommenderat”

Skärmens rotationen

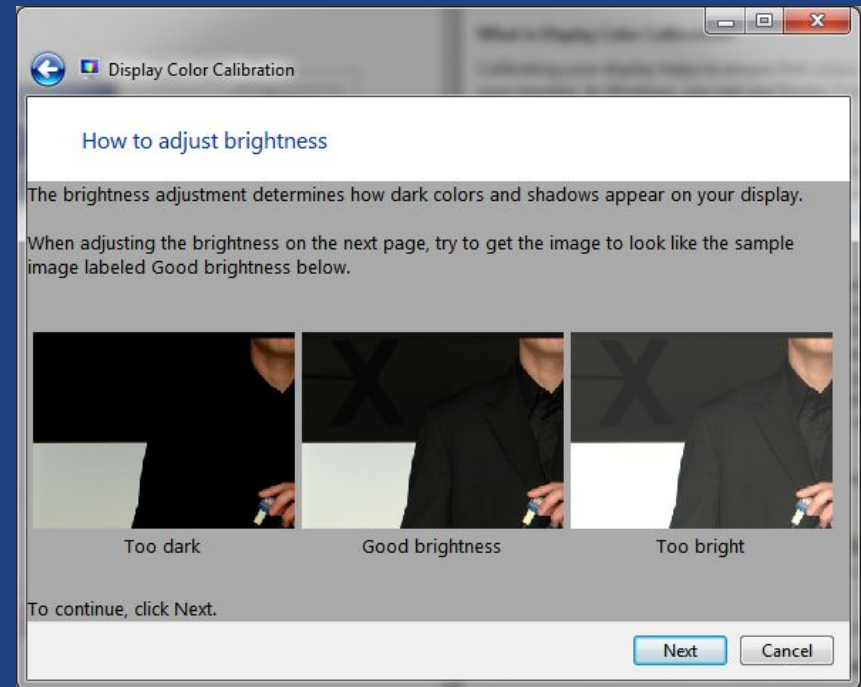
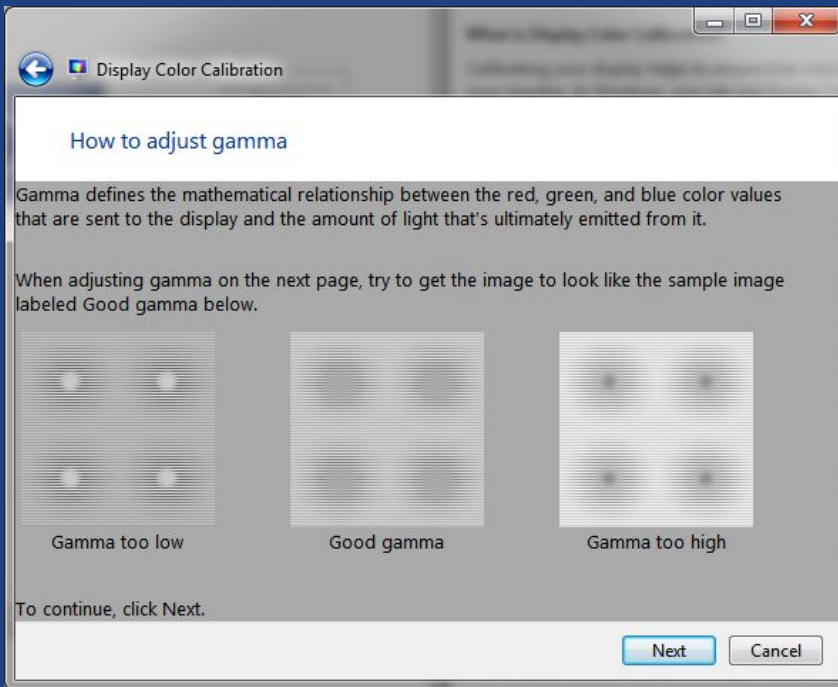
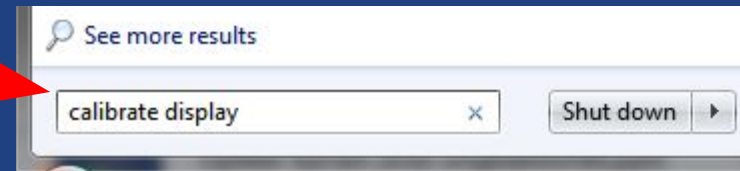
DPI inställningarna

Kalibrering av färg, gamma, ljus och kontrast

Här, under ”monitor” visas skärmens uppdateringsfrekvens

# Kalibreringsverktyg i Windows

Längst ner på startmenyn finns ett sökfält skriv ”kalibrera bildskärm” där



Ett program leder dig genom bildskärmskalibreringen

# Handikapphjälpmedel

- Under ”Program”-”Tillbehör” i windows finns hjälpmedel för handikappade tex. ett förstoringsglas.
- Förstoringsglaset kan ställas in på olika förstoring och kopplas till muspekaren mm.
- Det finns även röstuppläsning av text och ett skärmtangentbord

# Sammanfattning...

- Hur ska man bygga en bildskärmsarbetsplats?
- Vilka inställningar är viktigast att göra på bildskärmen?
- Hur kan man bedöma bildkvalitet utan mätinstrument?

# Del 4

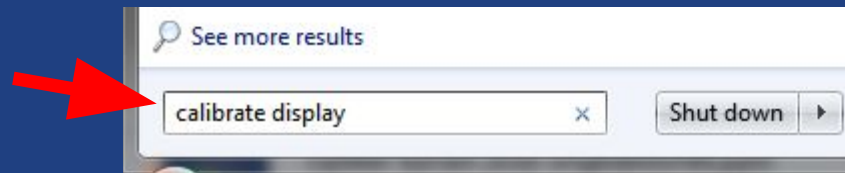
## Hur kan jag mäta synergonomin

- Hur använder jag mätinstrument för att mäta synergonomin på arbetsplatsen?
- Vilka mätvärden är ok?
- Vilka visuella mätmetoder finns?



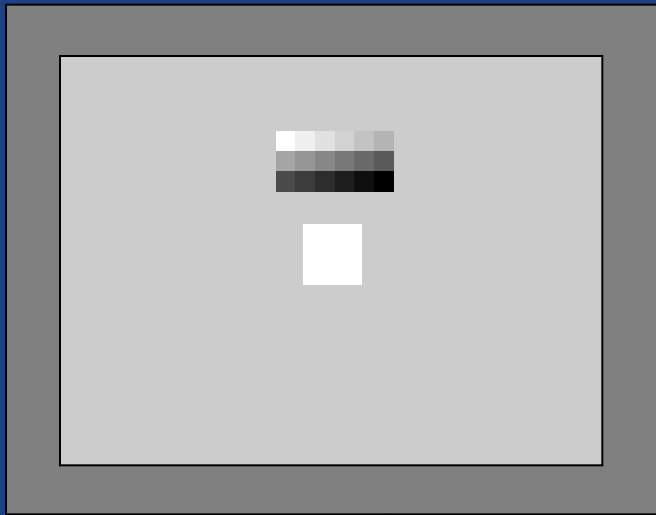
# Inställning av bildskärmen

- Notera startinställningen så att du kan återställa bildskärmen.
- Kör igenom windows bildskärmskalibrering så att kontrast, ljus, gamma, och färg blir rätt inställda. (Sök på ”kalibrera bildskärm” från startmenyn.) *(administrator rättigheter kan behövas på datorn)*



# Inställning och luminansmätning

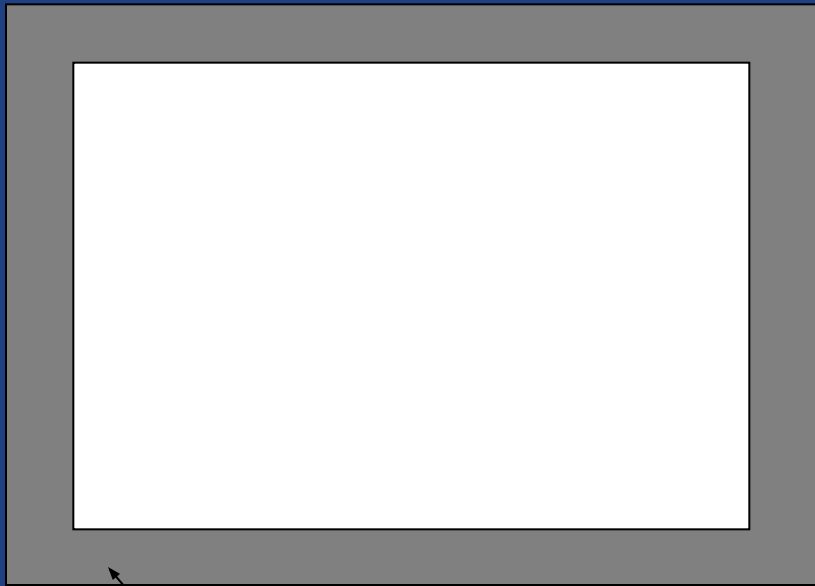
Om du inte kan kalibrera skärmen i windows verktyg så använd denna testbild istället.



Det mörkgråa symboliserar bildskärmens ram

- Öka ljus och kontrast så högt som möjligt med acceptable bild (18 gråskalor ska synas)
- Mät sedan luminans  $\geq 150\text{cd/m}^2$
- Bedöm färgstick i gråskalan genom att ändra storlek och flytta runt den på skärmen

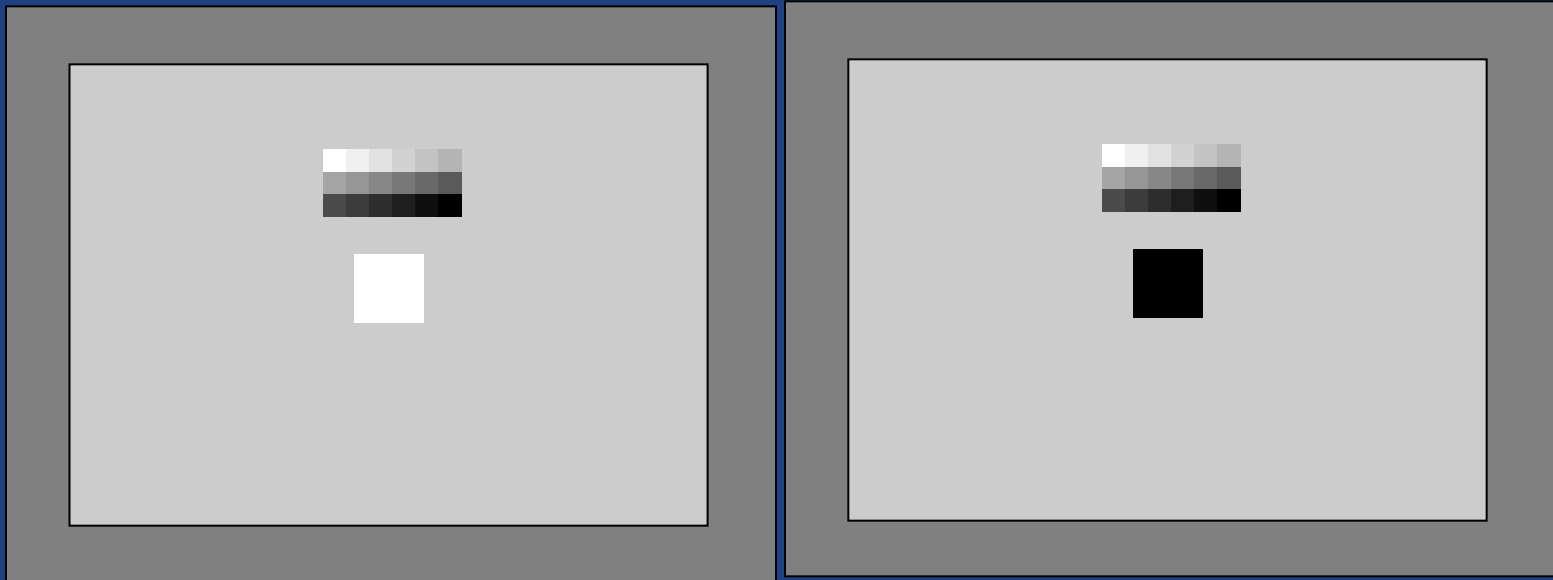
# Luminans- och färgjämnhet



Bildskärmens ram

- Testbilden byts mot en helt vit bild
- Bilden ska upplevas lika ljus över hela bildytan
- Luminansen mäts på det ljusaste och mörkaste stället och kvoten beräknas
- Krav är  $L_{\max}/L_{\min} < 1.5$

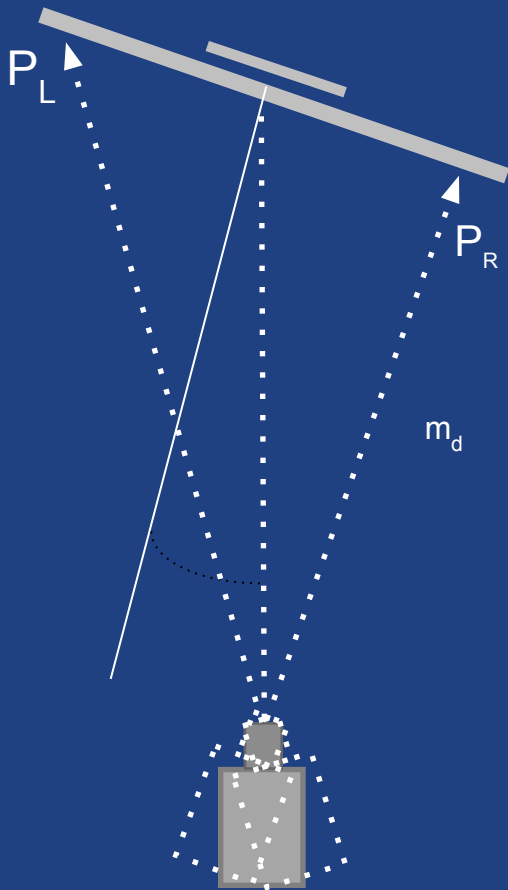
# Kontrast



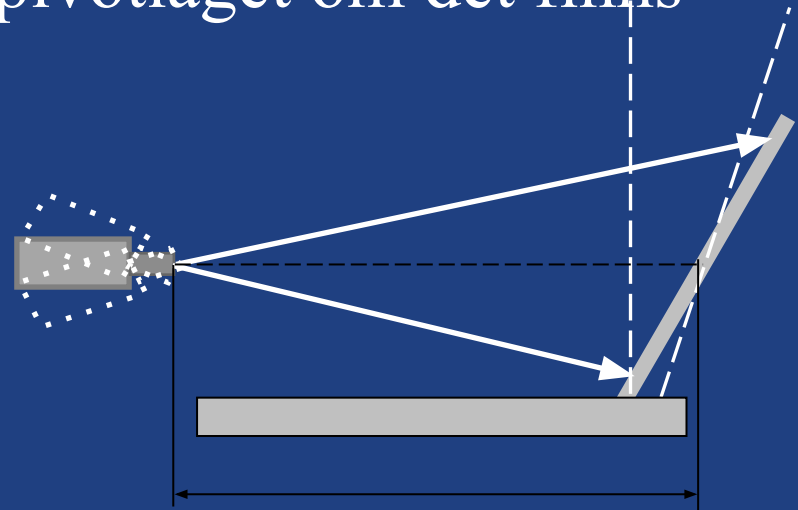
Ni kan mäta på detta sätt:

- Först mäter man luminansen av den vita fyrkanten
- Sedan byter man vitt mot svart och mäter.
- Krav:  $(L_{\max} - L_{\min}) / (L_{\max} + L_{\min}) \geq 0.8$

# Vinkelberoende hos LCD

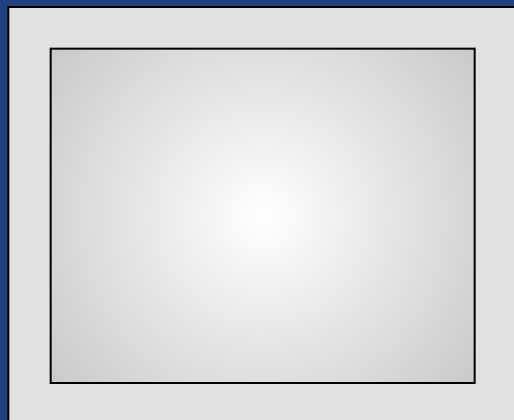
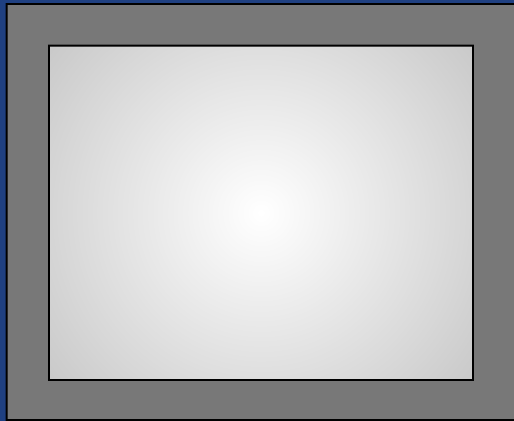


- Undersök även visuellt kontrast, luminans och färg i 30 grader sidled och 15 grader höjddled
- Prova pivotläget om det finns



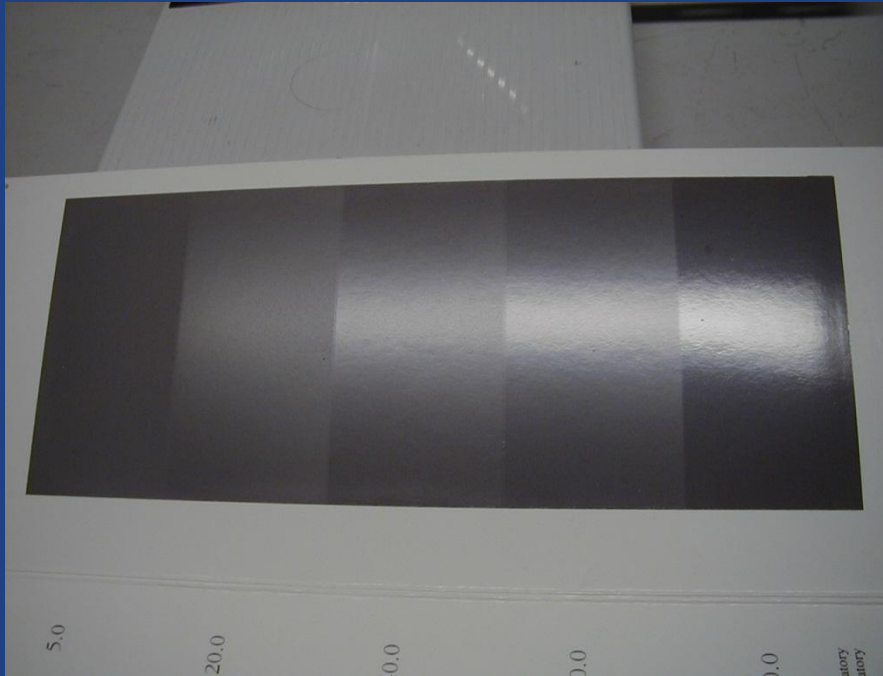


# Diffus reflektans = ljushet på ramen



- Ramens diffusa reflektans bör ligga mellan reflektansen av det som visas på skärmen och väggen bakom.
- Om man visar text och har en vit vägg innebär det en grå ram.

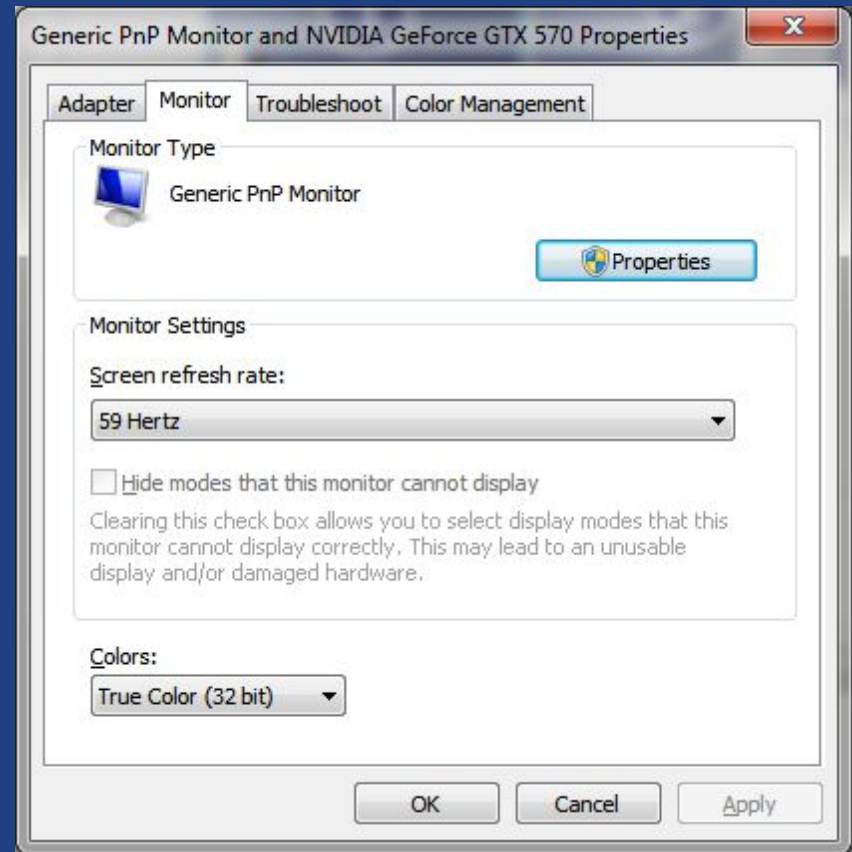
# Glansighet på ramen



- Spegelbilder på ramen eller i bildytan nära synfältet kan vara mycket irriterande vid synkrävande arbete.
- Ungefär vid 30 GU (gloss units) går gränsen för vad som är acceptabelt.
- Detta kan ni kontrollera genom att jämföra ramen mot en glanslikare som den på bilden

# Bildstabilitet

- **Flimmer** är när ljushet varierar i tiden. Bilden blinkar.
- Det kan beror på för låg vertikal bildfrekvens (Hz) att en sladd glappar eller att bakbelysningen är trasig.
- Högerklicka på skrivbordet och välj upplösning och avancerat



# Vad är rimliga resultat?

- De flesta mätningarna ni gör finns med i kraven i TCO Certified för bra bildskärmar. Ni kan ladda ner de senaste kravdokumenten för att se vad som är rimligt att begära av en bildskärm i dagsläget.
- Vissa synergonomiska parametrar påverkas av miljövänlig design. Ibland är det rimligt att offra synergonomi för miljövärde och vice versa.

# Sammanfattning...

- Vilka enkla mätningar kan man själv göra på en LCD bildskärm?
- Vad är rimliga resultat för en bra bildskärm?



# Nya teknologier och frågor

- Oled
- 3D
- Blått ljus

# Nya teknologier och frågor

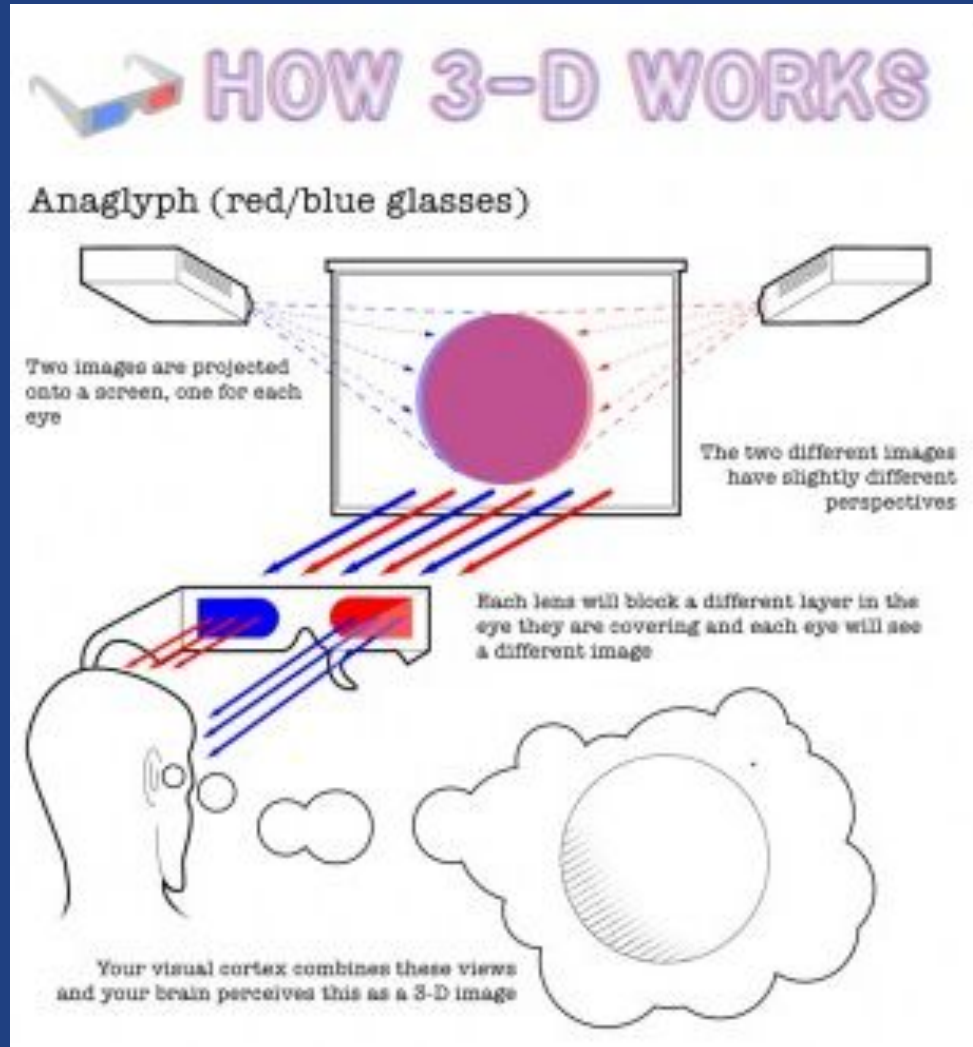
- Oled
- 3D
- Blått ljus
- Virtuellt verklighet

# Oled produkter

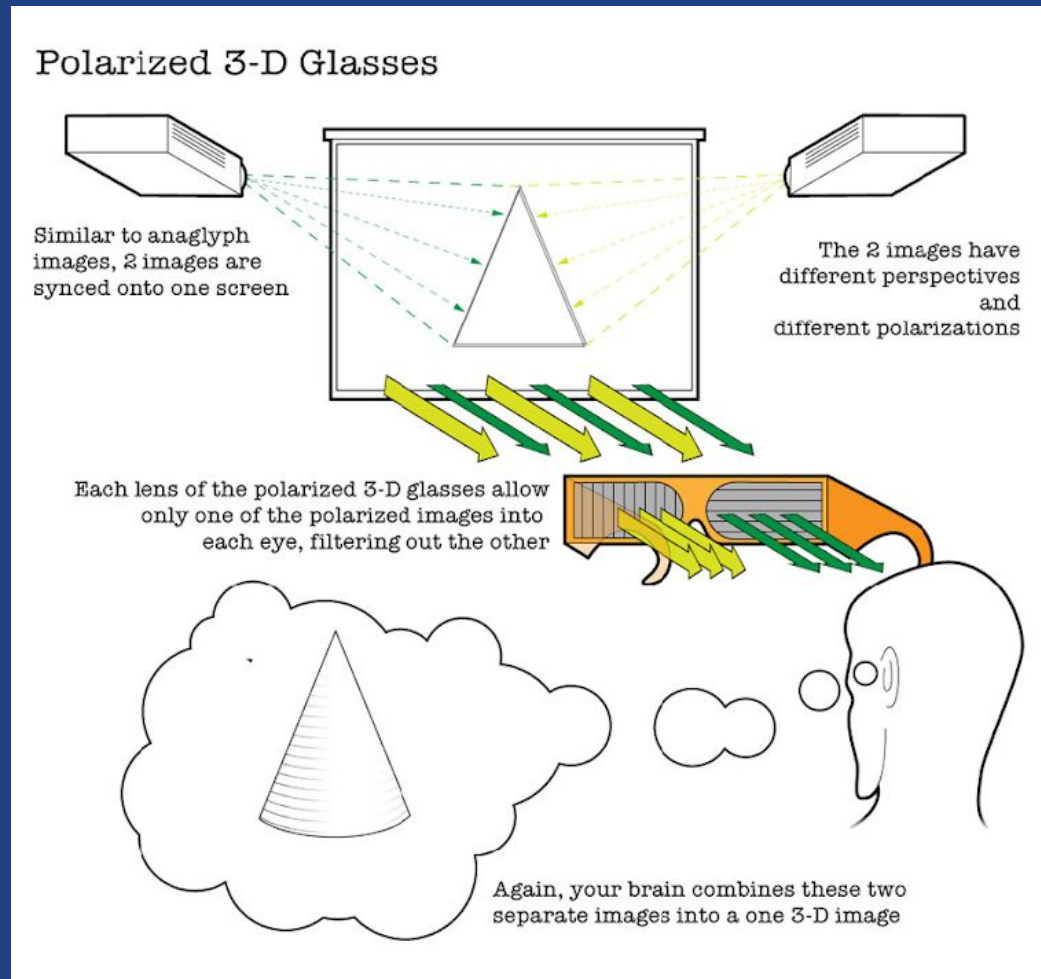


[http://www.youtube.com/watch?v=7H0K1k54t6A&feature=player\\_embedded](http://www.youtube.com/watch?v=7H0K1k54t6A&feature=player_embedded)

# 3D tekniker - anaglyph



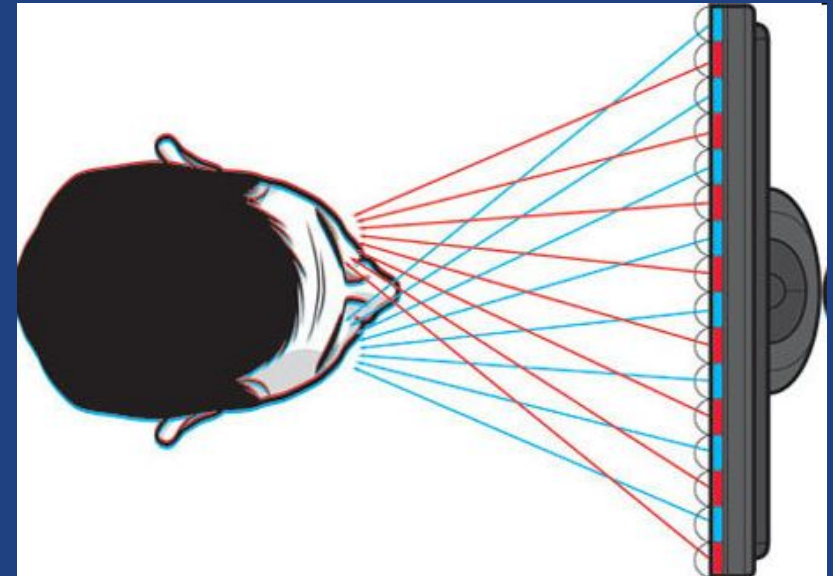
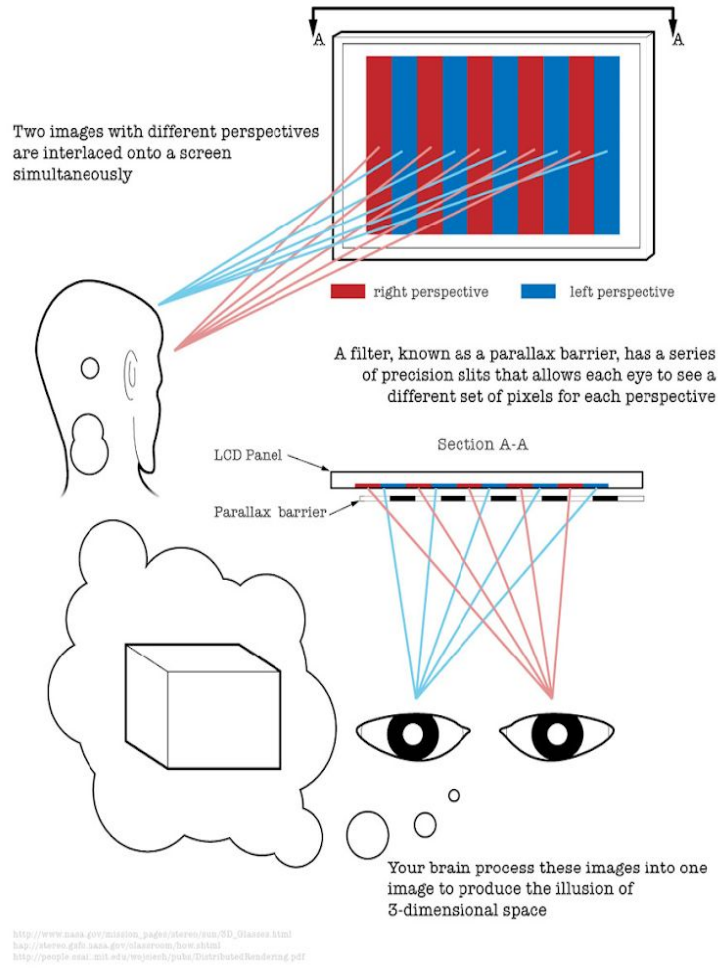
# 3D tekniker - shutterglases



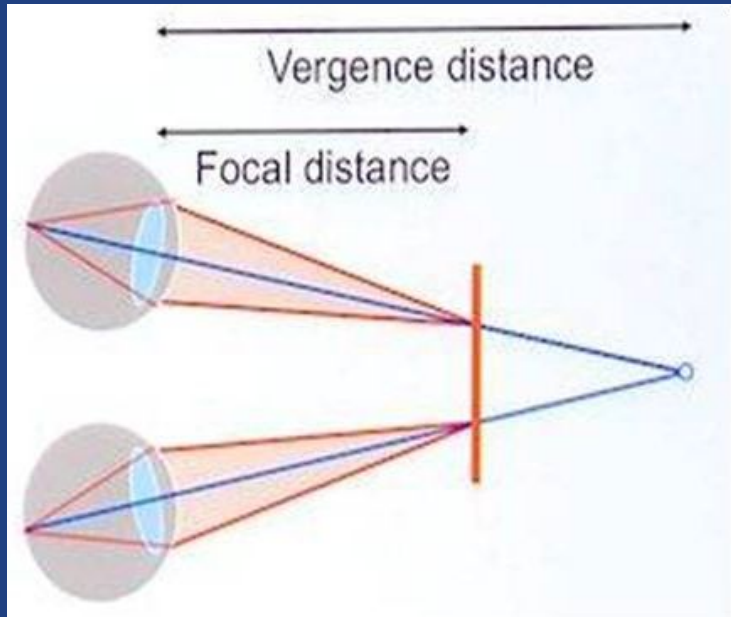


# 3D tekniker - autostereoskopisk

## Parallax Barrier (no glasses)



# Risker med 3D



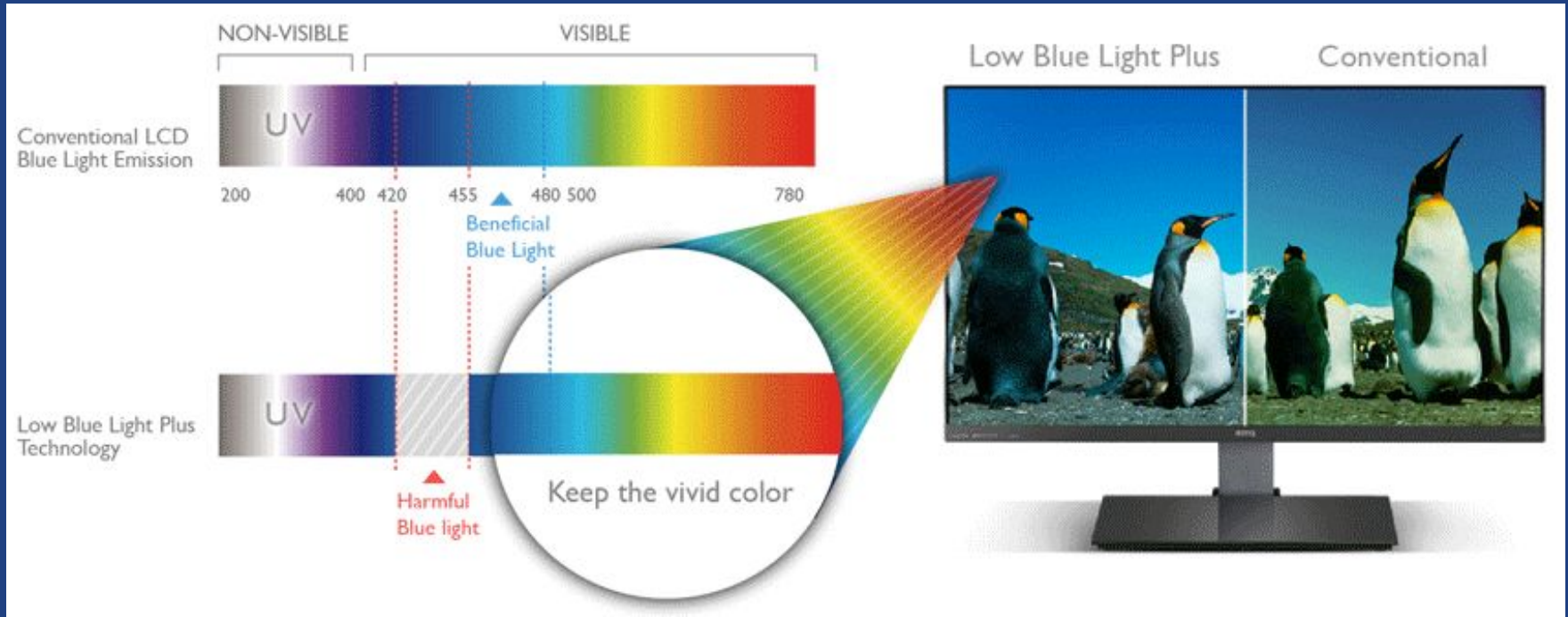
- I naturen kommer punkten som ögonen konvergerar mot och fokuserar på att vara samma punkt.
- I artificiell 3D konvergerar ögonen mot en punkt bakom eller framför bildytan men de kommer alltid att fokusera på bildytan.
- Det är onaturligt att dessa muskler är frikopplade från varandra.

# Risker med 3D



- Detta problem minskar med avståndet från bildytan eftersom ögonens skillnad i konvergens mellan den artificiella punkten och bildytan minskar. Redan på en meter börjar det bli bättre.
- Därför är detta framförallt ett problem för mindre datorbildskärmar samt mobiler, kameror och läsplattor.

# Oro för blått ljus i bakbelysningen



Det finns en oro att blått ljus (420~455nm) från bildskärmar kan vara skadligt för ögat och bidra till macula degeneration ( åldersförändringar i gula fläcken) samt sömnsvårigheter. Flera bildskärmar säljs där denna våglängd filtrerats bort.

Jag har ännu inte hitta någon studie som bevisar detta antagande.

# En resa genom bildskärmshistorien





# Tack!

Föreläsare: Niclas Rydell

Email: [rydell.niclas@gmail.com](mailto:rydell.niclas@gmail.com)