

WŁAŚCIWA POSTAWA W CZASIE PRACY PRZED KOMPUTEREM

- Trzymaj głowę prosto, tak, aby szyja nie była wygięta i nie powodowało to zniekształceń odcinka szyjnego kręgosłupa.
 - Opieraj się plecami o oparcie krzesła, co zmniejszy zmęczenia kręgosłupa w odcinku szyjnym. Ramiona powinny zwisać swobodnie. Trzymaj łokcie przy sobie lub oparte na poręczach fotela gdyż nie obciąża to dodatkowo pleców.
 - Siedź ergonomicznie
- reguluj oparcie i wysokość fotela. Klawiaturę ustawić nisko, aby nie powodować zgięcia rąk w nadgarstkach,
- reguluj wysokość fotela, pamiętając, aby stopy swobodnie opierały się o podłogę. Nogi powinny być zgięte w kolanach pod kątem prostym,
- stopy trzymaj ustawione swobodnie i płasko na podłodze lub na odpowiedniej podstawce, podnóżku,
- klawiatura powinna być ustawioną na nieślizgającej się powierzchni i w przypadku wysokości klawiatury większej niż 3 cm, należy wyposażyć ją w odpowiednie podkładki pod nadgarstki.