

Pan Michał uczy zasad korzystania ze stanowiska komputerowego



Stopy powinny spoczywać płasko na podłodze, a kolana powinny być ugięte pod kątem prostym.

Monitor powinien być oddalony od Ciebie na długość ramienia, a jego górna krawędź powinna znajdować się na poziomie oczu.

Kiedy przedramiona masz umieszczone na biurku, łokcie powinny znajdować się pod kątem prostym zaraz za blatem.

Podłokietniki powinny być prawie na tym samym poziomie co poziom biurka, aby wspierać łokcie.

Krzesełko powinno być stabilne (podstawa co najmniej pięciopodporowa z kółkami jezdnymi), wygodne, posiadać podłokietniki oraz regulowaną wysokość siedziska i stopień nachylenia oparcia.

Klawiatura powinna leżeć bezpośrednio przed Tobą na wysokości łokci, a pozostałe przedmioty których często używasz powinny znajdować się na wyciągnięcie ręki.

Dłonie ułożone na klawiaturze nie powinny być zgięte.

Odległość między klawiaturą a przednią krawędzią stołu powinna wynosić co najmniej 10 cm.

W trakcie pisania nadgarstki powinny znajdować się w jednej linii z przedramionami.

Cała dłoń od kciuka po końce palców powinna leżeć wygodnie na myszy.



Wojewódzka Stacja
Sanitarno-Epidemiologiczna
w Poznaniu
Oddział Higieny Dzieci, Młodzieży
i Promocji Zdrowia