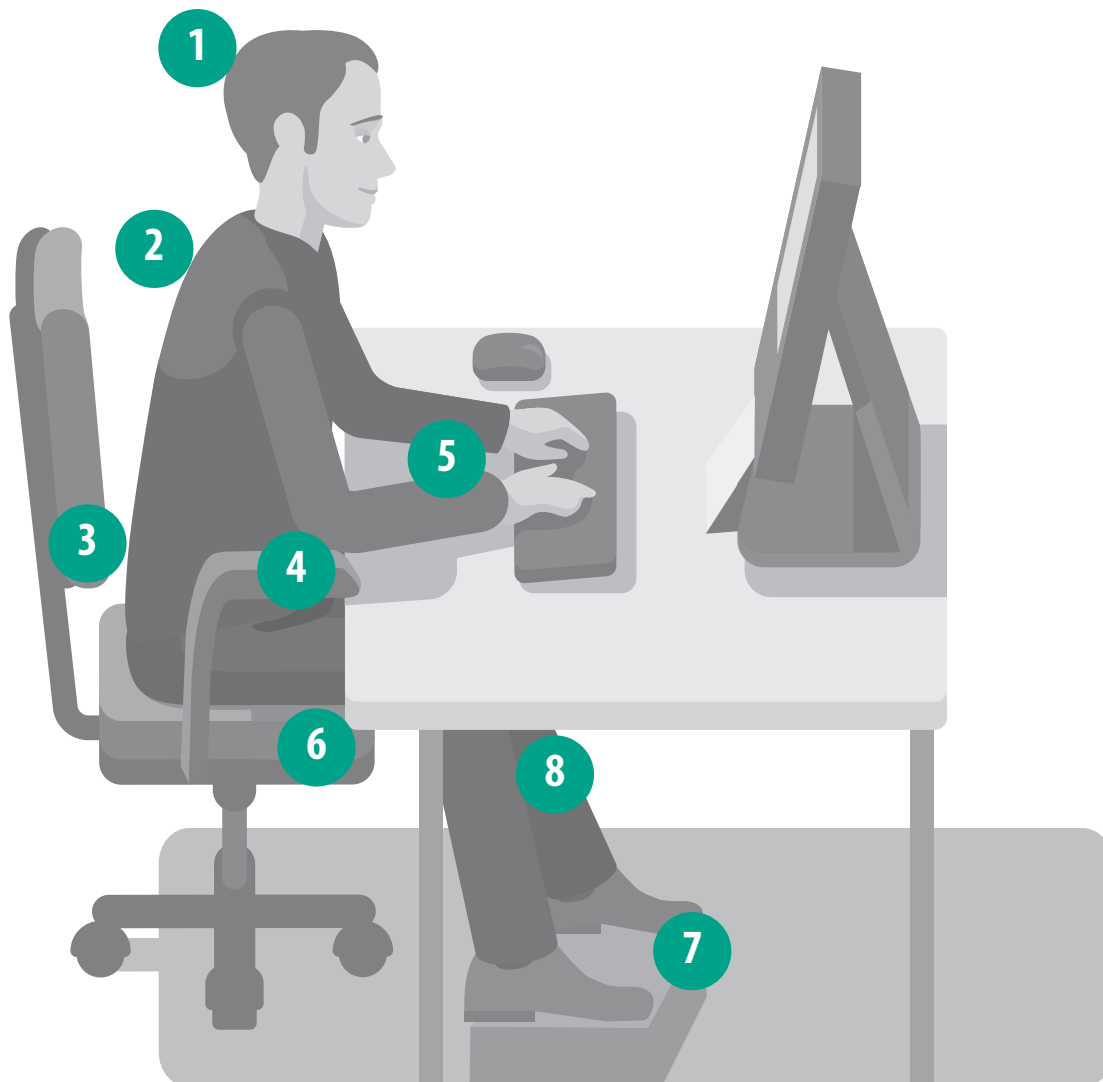


ПАМЯТКА

КАК СИДЕТЬ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ



1. Держите голову прямо. Экран должен быть расположен на расстоянии вытянутой руки на уровне глаз или немного ниже.
2. Следите, чтобы плечи не были напряжены.
3. Сидите прямо. Спину полностью опирайтесь на стул.
4. Положите предплечья на подлокотники стула под углом 90 градусов.
5. Держите кисти рук и запястья прямыми над клавиатурой.
6. Сидите на всей поверхности сиденья. Край сиденья не должен давить на бедро.
7. Опирайтесь на пол всей поверхностью ступни. Если нужно, положите на пол дополнительную подставку для ног.
8. Освободите пространство под столом. Колени не должны ни во что упираться.