

Prawidłowa i ergonomiczna pozycja pracy przy komputerze

1. Monitor powinien być pochylony na podstawie tak, aby jego powierzchnia znajdowała się pod kątem prostym do osi spojrzenia skierowanego około 30° w dół.
2. Wysokość krzesła należy regulować w zakresie 40–50cm w zależności od długości podudzi tak, aby kąt zgięcia w stawach kolanowych wynosił 90° .
3. Doradza się korzystanie z krzeseł o możliwości regulowania oparcia i podłokietnikami tak, aby oparcie zapewniało lordozę w odcinku lędźwiowym kręgosłupa i możliwość oparcia pleców, a podłokietniki powinny znajdować się na wysokości blatu.
4. Poziom blatu biurka trzeba dostosowywać do wysokości użytkownika tak, aby odległość pomiędzy dolną krawędzią stołu a siedzeniem krzesła powinna wynosić około 25cm.
5. Podczas pracy zaleca się swobodne ułożenie dłoni i łokci na biurku tak, aby przedramiona tworzyły z osią ciała kąt 90° .
6. Monitor ustawia się w odległości około 50cm od twarzy z górną krawędzią na lub pod linią oczu.
7. Należy skorygować położenie monitora do pozycji niwelującej odbłask z jego powierzchni.

