

Электронные экраны играют все более существенную роль в повседневной жизни. Они легки и удобны в использовании и при правильной организации рабочего места позволяют эффективно работать в течение длительного времени. Ниже представлены рекомендации по надлежащей организации рабочего пространства и практические советы, которые помогут Вам с комфортом сидеть у монитора и комфортно видеть.

Голова. Расположена прямо, верхний край экрана должен быть расположен на уровне глаз или немного ниже

Плечи. Опущены вниз и расслаблены

Спина. Сидите прямо, полностью опираясь на спинку стула

Предплечья. Параллельно полу, опираются на подлокотники, если их можно настроить таким образом, чтобы они располагались близко к туловищу

Бедра. Параллельно полу

Расстояние между сиденьем и задней поверхностью колена

Экран на расстоянии вытянутой руки

Предплечья, кисти рук и запястья **прямые**, пальцы – над клавиатурой

Свободное пространство над бедрами

Свободное пространство перед коленями (обязательно)

Свободное пространство перед ногами (не обязательно)

Ступни. Полностью опираются на пол или на подставку для ног

