

## Zasady ergonomii podczas pracy przy biurku.

- Na co dzień dużo czasu spędzamy w pozycji siedzącej przed biurkiem, odrabiając lekcje czy korzystając z komputera.
- Warto zastanowić się, w jaki sposób powinniśmy siedzieć, mieć dopasowane biurko, krzesło czy komputer tak, aby długi czas, który przebywamy przy biurku nie odbijał się niekorzystnie na naszym zdrowiu.



Poniżej kilka prostych wskazówek, dzięki którym siedzenie przy biurku będzie bardziej komfortowe:

1. Podczas siedzenia przy biurku stopy powinny płasko dotykać do podłogi
2. Łydka nie powinna dotykać do siedziska
3. Pomiędzy udami a blatem biurka czy stołu powinna być zachowana przestrzeń tak, aby nogi mogły się swobodnie poruszać
4. Wysokość biurka powinna być taka, by ręce zgięte w łokciach pod kątem prostym mogły być swobodnie położone na biurku
5. Oparcie krzesła powinno być dopasowane tak, by podpierać kręgosłup lędźwiowy
6. Monitor powinien być oddalony od oczu o ok. 60 cm
7. Myszka od komputera powinna być jak najbliżej ciała, a korzystanie z niej nie powinno wymagać skrętu nadgarstka, czy przedramienia