



# " ZDALNY KREĞGOSŁUP"

Paulina Nakonieczna

# PRZYGOTUJ SIE DO PRACY

## 1- Monitor :

-ustaw około 50 cm od twarzy (wyciągnięcie ręki)

-górną krawędź monitora na wysokości oczu

-ustaw monitor bokiem do okna.

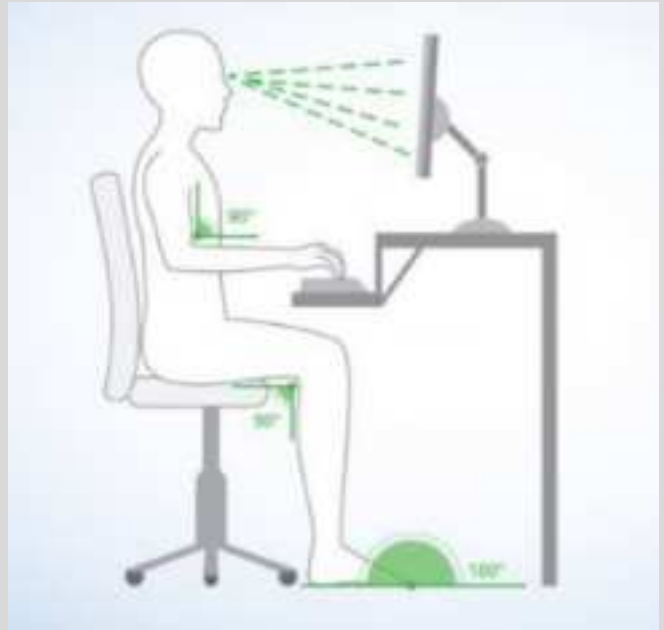
Każde inne ustawienie, na wprost, czy tyłem, sprawiają, że światło słoneczne oślepia pracującego, niekorzystnie wpływając na wzrok

(wzrok spuszczone pod kątem 30° stopni tworzył kąt prosty z powierzchnią ekranu)



## 2-Krzeseł :

- wysokość krzesła powinna być tak dobrana aby kąt zgięcia kolan wynosił 90 stopni



-pozycja ciała powinna być wyprostowana, lekko odchylona do tyłu

- dobrze jest mieć podkładkę pod plecy odciążającą odcinek lędźwiowy- jeśli nie masz profilowanego krzesła

- krzesło z regulowaną wysokością bocznych oparć odciąży mięśnie przedramion

-pomiędzy siedzeniem krzesła a dolną krawędzią blatu biurka zachowaj odległość około 25 cm



### 3- Stopy

- stopy zdecydowanie oparte o podłogę . Jeśli posiadasz krzesło bez regulacji wysokości, ustaw pod stopami książki, podpórkę itp.

- Monitor, klawiatura oraz osoba pracująca powinny być w linii prostej, by uniknąć niepotrzebnych skrętów tułowia



## **NIE NALEŻY:**

- siedzieć z założoną nogą na nogę ( pod kolanami znajdują się dwie tętnice, które mogą być uciśnięte)
- siedzieć na piętach - ponieważ sprzyja to koślawieniu kolan
- siedzieć na jednej pięcie pod pupą- ponieważ sprzyja to bocznym skrzywieniom kręgosłupa



# Pamiętaj :



- temperatura w pokoju powinna wynosić 22-24 stopnie Celcjusza
- często wietrz pokój aby do środka dostało się świeże powietrze
- rób częste przerwy , wstań od komputera, wykonuj proste ćwiczenia
- pamiętaj o mruganiu, otwieraj i zamykaj oczy
- często przenoś wzrok na oddalone od monitora przedmioty- im dalej spojrzysz tym lepiej

