

ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ



Η μέση μας πρέπει να
στηρίζεται στην καρέκλα

Βοηθάει πολύ να
χρησιμοποιούμε ένα
υποπόδιο για να
στηρίζονται σωστά τα
πόδια μας

Το πληκτρολόγιο πρέπει να είναι
ακριβώς μπροστά μας και το
ποντίκι δίπλα του

Το επάνω μέρος της οθόνης
πρέπει να βρίσκεται στην ίδια
ευθεία με τα μάτια μας

Είναι καλό να μπορούμε
να ρυθμίζουμε το ύψος
της καρέκλας μας

Οι βραχίονες των χεριών μας
πρέπει να είναι σε οριζόντια
θέση

Το πληκτρολόγιο πρέπει να είναι λίγο
ανασηκωμένο και οι καρποί μας να
στηρίζονται σε ειδικά μαξιλαράκια