Lai izvairīto no veselības traucējumiem vai tos mazinātu, ir svarīgi ievērot pareizu darba pozu.

* Krēslā jāsēž …
* Attālumam no lietotāja acīm līdz ekrānam jābūt …
* Elkoņu saliekuma leņķim jābūt …° vai lielākam.
* Plaukstu locītavām jābūt … vai minimāli saliektām.
* Attālumam no ceļiem līdz tastatūrai jābūt maksimāli mazam.

Strādājot pie datora, ir svarīgi ievērot pareizu darba un atpūtas režīmu. Strādājot pie monitora, ik pēc 15 minūtēm ieteicams 5 minūšu pārtraukums, pēc katras darba stundas – 10-15 minūšu pārtraukums.

Pārtraukumu laikā ieteicami fiziski vingrinājumi vai pastaiga.

1.

2.