Η σωστή στάση του σώματός μας όταν εργαζόμαστε
στον υπολογιστή (ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ)



|  |  |
| --- | --- |
|  **1** | Τα χέρια μου να είναι σε οριζόντια θέση |
|  **2** | Η πλάτη μου να ακουμπάει στην καρέκλα |
|  **3** | Όταν τα πόδια μου δεν στηρίζονται στο πάτωμα μπορώ να βάλω ένα υποπόδιο |
|  **4** | Τα μάτια μου πρέπει να είναι στην ίδια ευθεία με το πάνω μέρος της οθόνης |
|  **5** | Όταν γράφω το πληκτρολόγιο πρέπει να είναι ακριβώς μπροστά μου και το ποντίκι δίπλα  |
|  **6** | φωτοτυπια κυκλος.pngΤο πληκτρολόγιο μπορεί να είναι ελάχιστα ανασηκωμένο |

 
 