

ПРИ РАБОТА С КЛАВИАТУРАТА:

- ✓ *не презъвай китката, когато пишеш;*
- ✓ *сгъвай леко пръстите на ръката и отпускай палеца;*
- ✓ *добре е да използваш клавиатура с клавиши, които са под лек наклон.*

ПРИ РАБОТА С МИШКА:

- ✓ *мишката трябва да бъде с размера на дланта;*
- ✓ *не движи мишката само с палеца и малкия пръст;*
- ✓ *ползвай подходяща подложка за мишката.*

МЕБЕЛИТЕ:

- ✓ *столът трябва да бъде на колелца, с регулируема височина на седалката и облегалката, която трябва да осигури опора на гръбначния стълб в областта на кръста;*
- ✓ *бюрото трябва да бъде стабилно и устойчиво на вибрации.*

