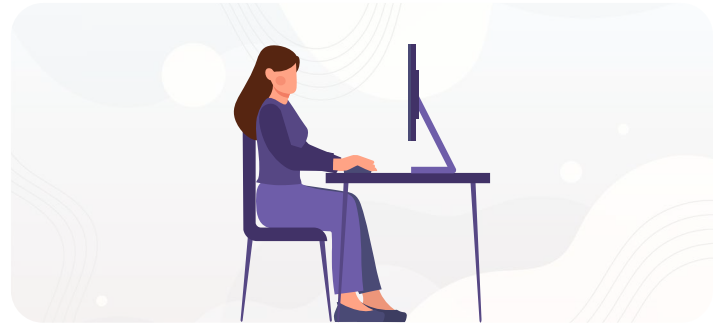


HÅLLNING



BÖJ ARMBÅGARNA

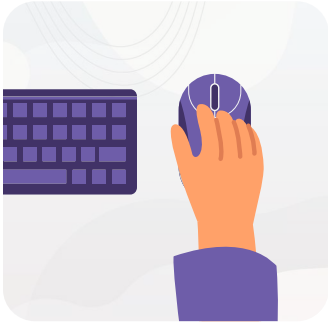
Ha ungefär 90 graders vinkel (eller lite mer) på armbågarna när du skriver eller använder musen.



HA FÖTTERNA I GOLVET

Placera fötterna platt på golvet med knän, höfter och vrister i ungefär 90 graders vinkel.

KRINGUTRUSTNING



MUS

Placera den inom bekvämt räckhåll. Håll den relativt nära intill tangentbordet.



SKÄRM

Placera skärmen ungefär en armlängd bort. Skärmens övre kant ska vara i ögonhöjd.



HÖRLURAR

Sänk volymen i hörlurarna och justera dem för att minimera störningar.



TANGENTBORD

Placera det så att mellanslagstangenten är mitt framför bröstet.

PLACERING



LÄSA OCH TITTA

Välj ett upprätt läge eller ett stativ för bärbar dator.



RITA OCH SKRIVA

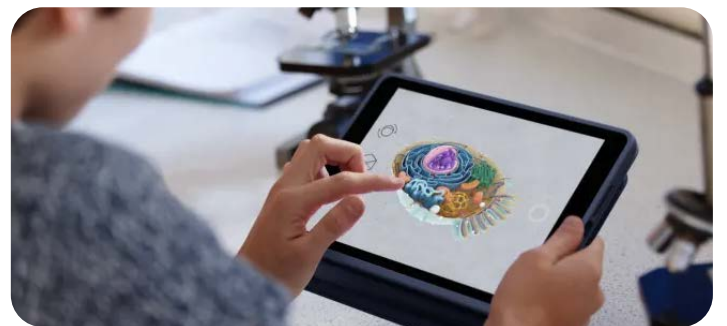
Använd ett bakåtlutat läge eller lägg plant på skrivbordet.

PAUSER



STATIONÄR ELLER BÄRBAR DATOR

Ta 5-10 minuters paus varje timme.



SURFPLATTA

Försök ta en kort paus var femtonde minut.

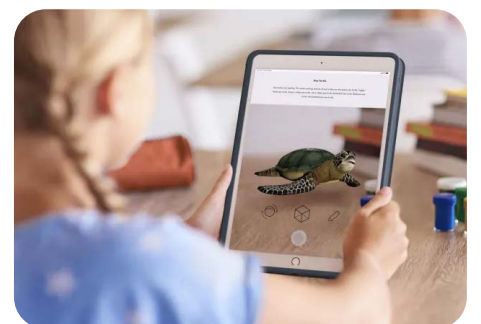
FÖREBYGGANDE



Undvik att korsna benen



Undvik att placera surfplattan i knät



Undvik att hålla surfplattan i händerna