

TIPY PRE ZDRAVŠÍ HOME OFFICE

SPRÁVNE NASTAVENIE STOLA PRI PRÁCI V STOJI:

- Vyrovnaný chrbát, státie na oboch nohách, mierne pokrčené kolená.
- Predpaženie 20 – 30°, chrbtica rovná, ramená uvoľnené, celé predlaktie opreté o stôl.



SPRÁVNE NASTAVENIE STOLA V SEDE:

- Nastaviteľná výška, matná doska, ideálne 80 x 140 cm (š, d).
- Priestor pre nohy pod stolom: 50 x 50 x 60 x 20 cm (š, h, v, sedadlo – stôl).
- Pokúste sa nastaviť výšku stola podľa výšky postavy.
- Je vhodné používať nožnú opierku.
- Umiestnite izolačnú podložku pod nohy pri sálavom chlade.
- Pod celé predlaktie a ruku umiestnite mäkkú podložku.

MONITOR:

- Horný okraj monitora vo výške očí (napriamená krčná chrbtica).
- Vzdialenosť od očí bežne 50 – 70 cm (na vzdialenosť ruky).
- Viac monitorov podporuje kreativitu a efektivitu.
- Dominantný monitor pred sebou, pomocný po strane (sem-tam striedať strany, na ktorých sú umiestnené, prípadne oba monitory umiestniť do „V“).
- Notebook je nutné doplniť monitorom, klávesnicou a myšou.