

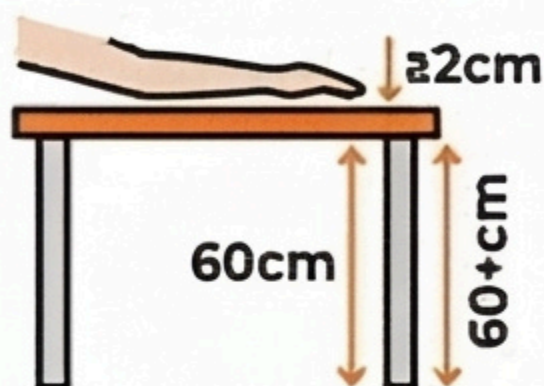
ANATOMIA IDEALNEGO STANOWISKA PRACY

TWÓJ PLAN DZIAŁANIA: WYDRUKUJ, PRZYKLEJ NA MONITORZE I WDRAŻAJ SYSTEMATYCZNIE!



1. FOTEL

Stopy **płasko** na podłodze, kolana pod **kątem 90-100°**, **lędźwie** oparte o wypukłość oparcia.



2. BIURKO

Łokcie na **wysokości blatu** (± 2 cm), przestrzeń pod blatem min. 60 cm wysokości na nogi.



3. MONITOR

Górna krawędź na poziomie oczu, odległość 50-70 cm, brak odbłasków.



4. KLAWIATURA I MYSZ

Na **jednym poziomie**, 10-15 cm od krawędzi blatu, nadgarstki proste.



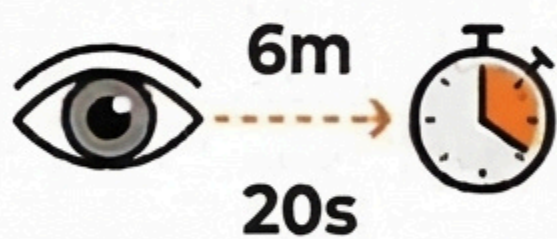
5. LAPTOP

Na podstawce lub uchwycie, zawsze z zewnętrzną klawiaturą i myszką.



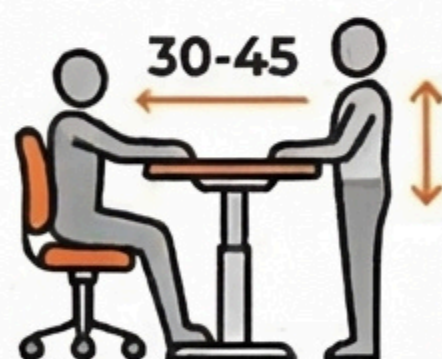
6. OŚWIETLENIE

500 luksów na biurku, lampa z boku, brak odbłasków na ekranie.



7. MIKROPRZERWY

20-sekundowa przerwa co 20 minut (patrzenie w dal na odległość 6 metrów).



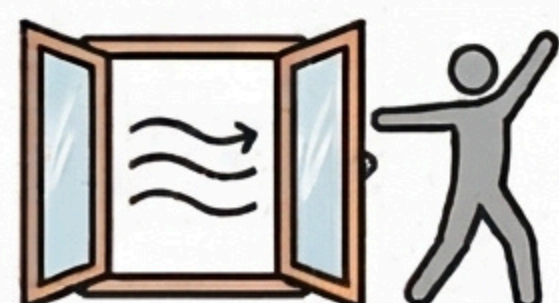
8. ZMIANA POZYCJI

Co **30-45 minut** zmiana **siedzenie/stanie** (jeśli masz biurko z regulacją).



9. NAWODNIENIE

Butelka wody w zasięgu ręki (min. 2 litry dziennie).



10. PRZEWIETRZANIE

Regularne wietrzenie i ruch w ciągu dnia.

