

Науката која ги проучува интеракцијата помеѓу човекот и "машините" (предметите) е наречена ергономија.

Глава

зафрлена наназад

Ушите, рамениците и колковите во иста линија

Врат

Исправен, користи слушалки доколку зборува на телефон наместо да го држиш телефонот меѓу глава и раменици

Лакти

-секогаш до тело, свиткани под агол поголем од прав агол

Стол

Потполно прилагодив на телото, со поддршка на рбетот како на сликата

Очи

во висина на горната третина на екранот

Растојанието од очи до екран да биде 45 до 60 сантиметри

Тастатура

-во висина на лактите, дланката благо свиткана, лесно притискање на копчињата

Глвче

во висина на тастатурата

Висина на стол

Нозете во колковите да бидат свиткани повеќе од прав агол, со стопалата по цела должина прилепени на подот

**ЗАДОЛЖИТЕЛНА
ПАУЗА НА
СЕКОИ
ПОЛОВИНА
ЧАС!**



