

# IETEIKUMI DARBAM PIE DATORA

Monitora augšējo malu noregulējiet acu līmenī vai 5-8 cm zem acu līmeņa

Augšdelmu un elkoni turiet brīvi tuvāk ķermenim

Turiet plaukstas un apakšdelmu brīvi uz galda darbā ar klaviatūru un peli

Lietojiet ērtu krēslu ar dinamisku atzveltnes un sēdvietas regulēšanas iespējām

Pēdām uz grīdas jābūt neitrālā pozīcijā (vai uz pēdu palikņa)

Sēdiet izstieptas rokas attālumā no monitora

Lietojiet jaunākās paaudzes monitorus

Monitoru un klaviatūru novietojiet tieši sev pretim

Lietojiet dokumentu turētāju, ieteicams vienādā līmenī ar monitoru

Nepieciešamības gadījumā ierīkojiet regulējamu klaviatūras un peles novietni pie datorgalda



Ievērojiet regulāras un īslaicīgas atpūtas pauzes



40-45 min



2-3 min



# HOW TO CREATE AN ERGONOMIC WORKSTATION

The upper side of the monitor should be adjusted at eye level or until 5-8 cm below eye level.

Sit at an outstretched arms distance from the monitor

Hold the upper arm and elbow freely close to the body

Use latest generation monitors

Hold palms and forearms freely on the desk while working with mouse or keyboard

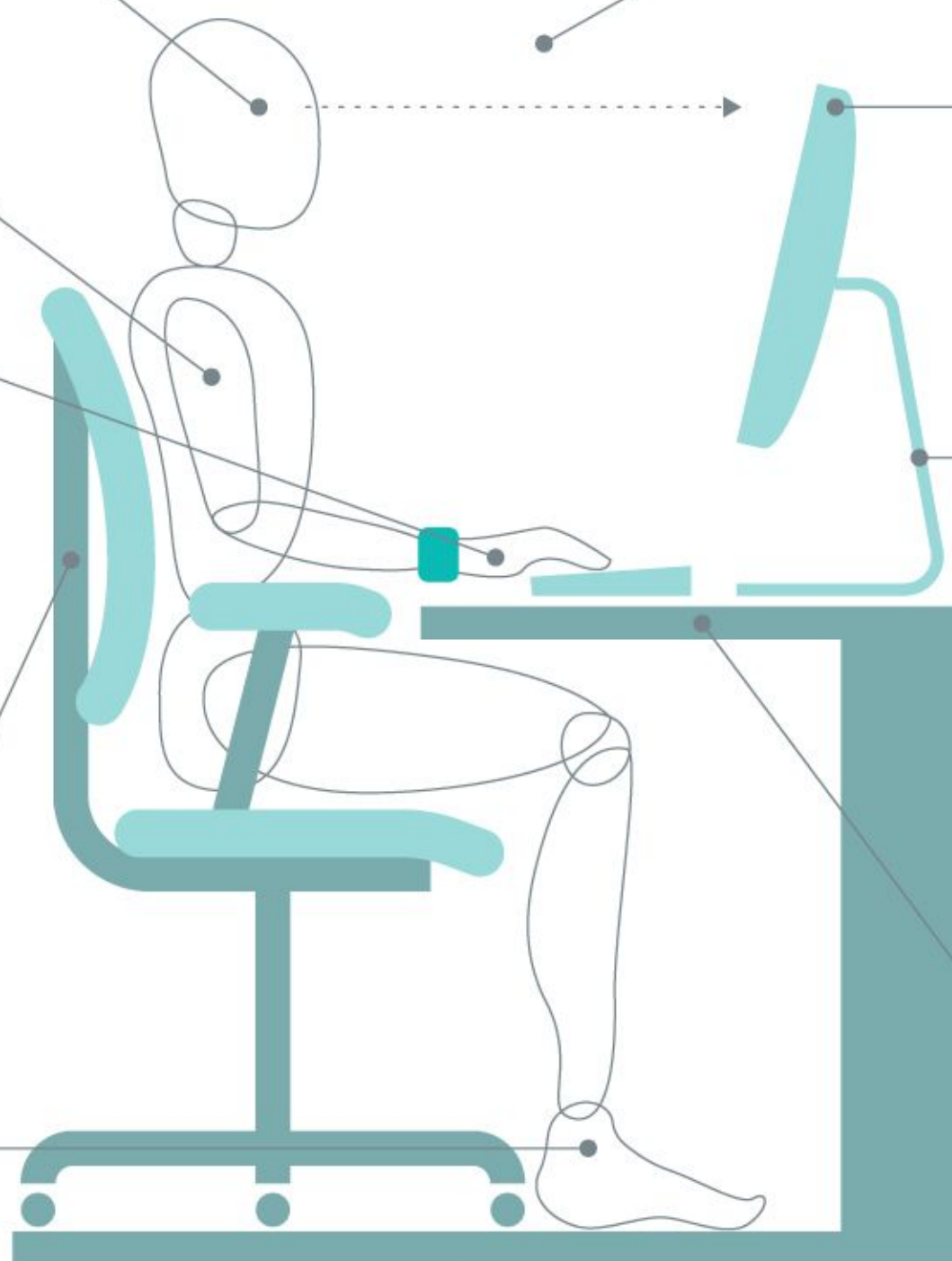
Place monitor and keyboard directly in front of you

The chair should be comfortable, with a possibility to adjust backrest and the seat

Use document holders, preferably on the same height as the monitor

Feet on the floor should be in a neutral position (possibly on a foot rest)

If necessary, install on the work desk an adjustable keyboard and mouse stand



Take short and regular breaks



40-45 min



2-3 min