

JĀ TU STRĀDĀ PIE DATORA, TAD TEV PAREIZI UN ĒRTI JĀIEKĀRTO SAVA DARBA VIETA!

SĀC AR KRĒSLU!



Ar pirkstu galiem atrodi paceles bedrīti – šajā augstumā jāatrodas krēsla sēdekļa priekšējai malai!



Apsēžoties krēslā, kājām ceļu locītavā jābūt saliektām taisnā leņķī un pēdām stabili novietotām uz grīdas. Noregulē krēsla atzveltni, lai tā piegulētu mugurai visā garumā!



Noregulē krēsla roku balstus tā, lai rokas varētu ērti atbalstīt! Pleci nedrīkst būt pacelti uz augšu un roka novietota tālu uz sāniem! Ja Tev roku balsti traucē, tad palūdz, lai kāds tos noņem nost!



Regulāri pievelc visas krēsla skrūves!



Vienmēr atbalsti muguru pret krēsla atzveltni!

Neaizmirsti piecelties, izstaipīties un pavigrot!