



Чек-лист: рабочее место для положения сидя

Из курса Учебника Т—Ж «Как сидеть за компом»

- ☐ Обе стопы стоят на полу или на подставке для ног
- ☐ Колени согнуты под углом 90°
- ☐ Поясница в легком прогибе
- ☐ Руки свободно лежат на столе и подлокотниках, не упираясь в них
- ☐ Плечи расправлены и свободно опущены
- ☐ Монитор на уровне глаз
- ☐ Вы можете легко менять положение и вставать без препятствий

