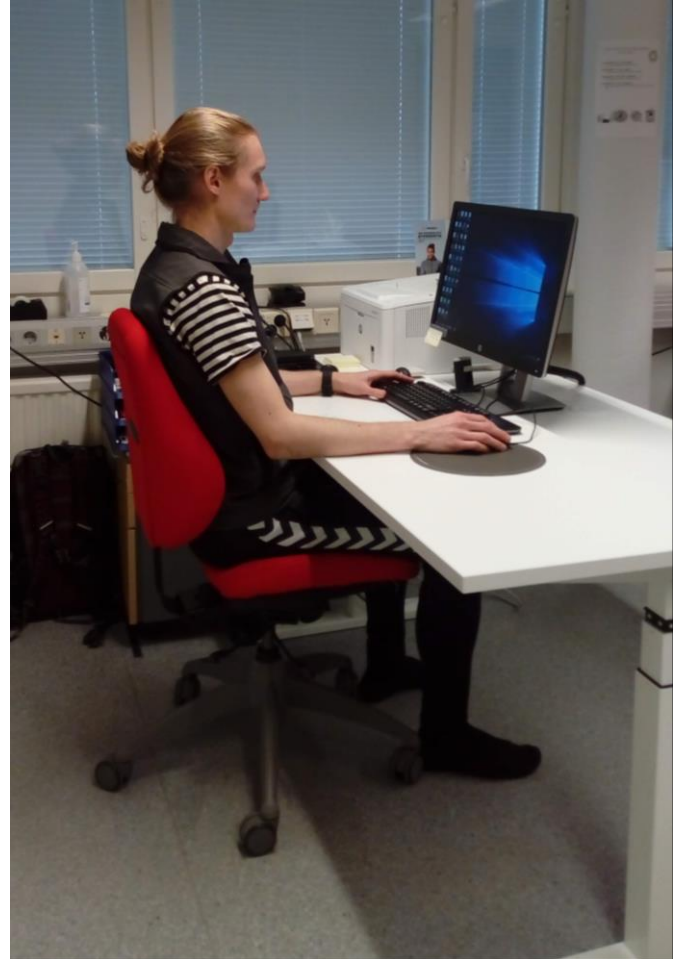


ISTUEN TYÖSKENTELY TYÖTUOLILLA

- Sääda työtaso noin kyynärtaiteiden korkeudelle, mikäli korkeuden säätö on mahdollista
- Työtuolin säätö:
 - korkeus on oikea: polvet ovat n. 90° kulmassa ja jalat tukevasti lattialla
 - sääda istuinosan pituus: etureuna ei paina polvitaiteeseen, kun istut tuolin perällä
 - selkänojan kallistuskulma: hieman takakeno
 - selkänojan korkeus: ristiselän tuki osuu ristiselän kohdalle
- Siirrä näppäimistö ja hiiri riittävän kauas pöydän reunasta
- Tue kyynärvarret pöydälle tai mahdollisesti tuolin kyynärnojien päälle
- Sääda näytön korkeus siten, että näytön ylin tekstirivi on 5-10cm katseen vaakatason alapuolella



SEISTEN TYÖSKENTELY SÄHKÖSÄÄTÖISELLÄ PÖYDÄLLÄ



- Nosta työtaso noin kyynärtaiteiden korkeudelle
- Siirrä näppäimistö ja hiiri riittävän kauas pöydän reunasta ja tue kyynärvarret pöydälle
- Säädä näytön korkeus: näytön ylin tekstirivi on 5-10cm katseen vaakatason alapuolella
- Seiso ryhdikkäästi, vältä pöytään nojaamista
- Voit käyttää pehmentävää mattoa tai jalkatukea apuna hyvän asennon löytämiseksi.

ISTUEN TYÖSKENTELY SATULATUOLILLA

- Aseta satulatuolin korkeus noin 20-30cm normaalia istumakorkeutta ylemmäksi, asennon tulee olla puoli seisova, paino istuin kyhmyillä sekä jalkojen päällä. Jalat tukevasti lattialla.
- Nosta työtaso noin kyynärtaiteiden korkeudelle
- Siirrä näppäimistö ja hiiri riittävän kauas pöydän reunasta ja tue kyynärvarret pöydälle
- Säädä näytön korkeus: näytön ylin tekstirivi on 5-10cm katseen vaakatason alapuolella
- Aloita satulatuolilla työskentely pienissä erissä ja vaihtele selkänojallisen työtuolin ja satulatuolin välillä.

