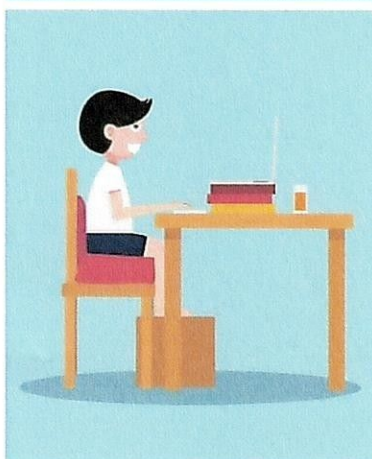




PRAWIDŁOWA POZYCJA PRZY BIURKU

- Oparcie krzesła powinno podierać odcinek lędźwiowy kręgosłupa i nie dochodzić do topatki.
- Nogi powinny całymi stopami dotykać podłoga lub podnóżka i być ugięte w kolanach pod kątem 90 stopni.
- Pomiedzy udami a blatem stołu powinna być wolna przestrzeń.
- Ręce powinny być swobodnie oparte na blacie i ugięte pod kątem 90 stopni.
- Łokcie nie powinny leżeć na stole, ale nieco wystawać poza jego brzeg.
- Głowa powinna być nieznacznie pochylona nad stołem.
- Odległość oczu od końca pióra powinna wynosić 30–35 cm.