



Эргономика рабочего места

Профилактика боли в спине и шее

Движение каждые 30–45 минут

при сидячей работе — главная профилактика



Экран на уровне глаз



Локти ~90°



Поясница с опорой

За столом

- ✓ Экран **на уровне глаз**
- ✓ Локти согнуты ~90°, предплечья на опоре
- ✓ Стопы на полу, **поясница с опорой**
- ✓ Чередуйте позу «сидя/стоя»



Микропауза: каждые 30–45 минут встаньте, пройдитесь, разомните шею и плечи, потянитесь.



К врачу: слабость или онемение в ноге/руке, боль после травмы — не откладывайте.

