

# VERUM SNJÖLL

## HREYFINGIN

Hreyfum okkur. Líkaminn er ekki gerður fyrir langa kyrrstöðu.

## HEYRNARTÓLIN

Höfum heyrnartólin ekki of lengi í eyrunum í einu. Við höfum hljóðið ekki of hátt stillt.

## HVÍLDIN

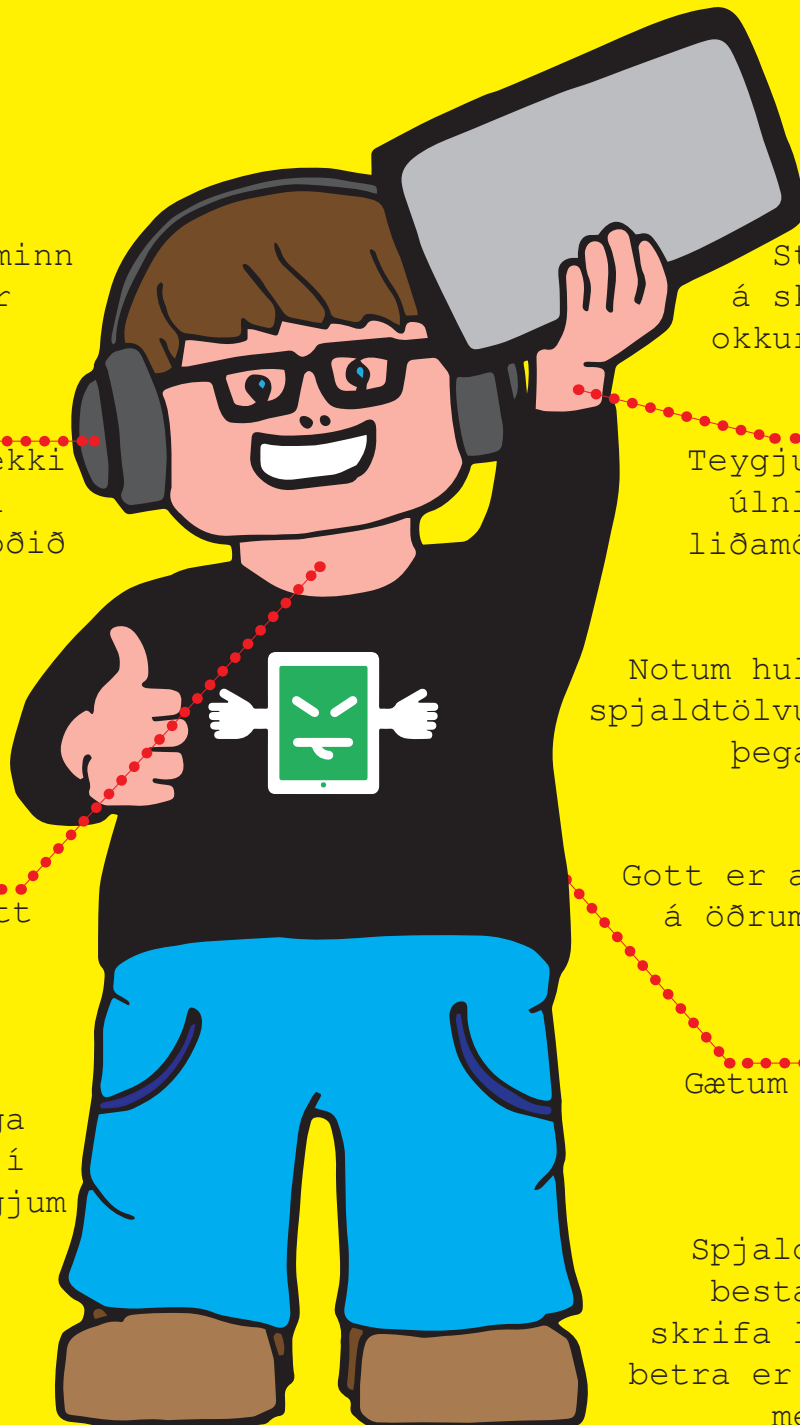
Tökum reglulega 2-5 mínútna hvíld frá tölvunotkuninni.

## HÁLSINN

Höfum höfuðin upprétt og hálsinn í beinni línu við líkamann.

## LÍKAMSSTAÐAN

Finum okkur þægilega stellingu við vinnu í spjaldröðunni. Teygjum reglulega úr okkur.



## BIRTAN

Stillum birtuna á skjánum eins og okkur finnst best.

## ÚLNLIÐURINN

Teygjum reglulega á úlnliðum og öðrum liðamótum líkamans.

## HULSTRÍÐ

Notum hulstrið utan um spjaldröðunna sem statíf þegar við vinnum.

## HLEÐSLAN

Gott er að hlaða tækið á öðrum stað en í og við rúmið.

## BAKIÐ

Gætum þess að halda bakinu beinu.

## RITVINNSLA

Spjaldröðun er ekki besta tækið til að skrifa langa ritgerð, betra er að nota tölvu með lyklaborði.