

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

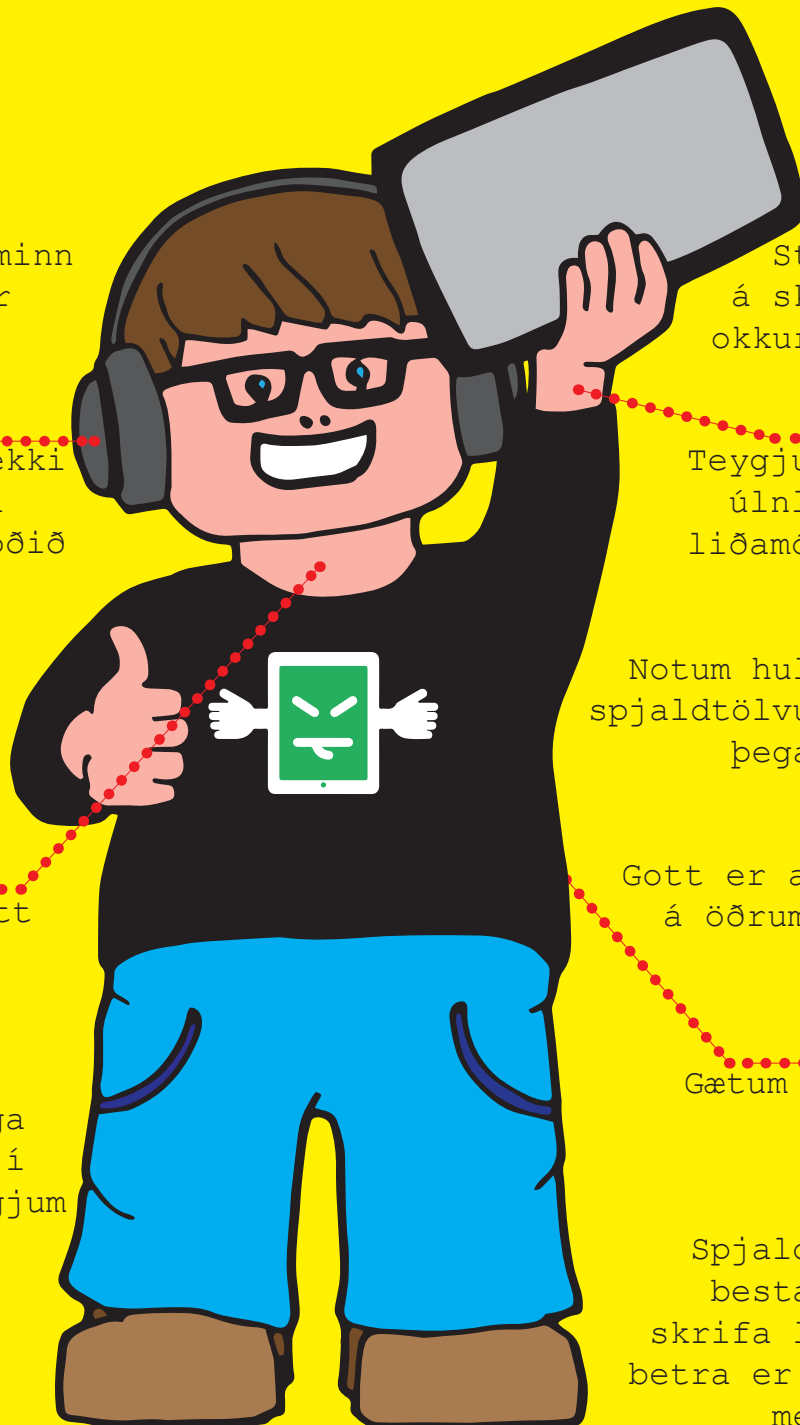
Tökum reglulega 2-5 mínútna hvíld frá tölvunotkuninni.

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

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