

Práce s notebookem - řešení

Najdi mezi všemi jedinou správnou pozici při práci s notebookem. Zakroužkuj ji.



S pomocí zakroužkovaného obrázku heslovitě uveď, jak má správná (doporučená, a tedy ergonomická) pozice vypadat:

Řešení:

1. Sed u stolu - vhodné rozměry stolu a židle + vhodný typ židle – ergonomická (jako u PC).
2. Opora zad.
3. Rovná/neshrbená ramena – vzpřímené sezení, správné držení/poloha hlavy.
3. Obrazovka ve správném úhlu (horní okraj obrazovky v rovině/ve výšce očí). Pomůžeme si podstavcem pod/na NB.
4. Kolena v pravém úhlu.
5. Lokty v pravém úhlu.
6. Předloktí opřené o opěrky židle.
7. Zápěstí v rovině s opěrkami židle.