**Инструкция правильной посадки за компьютером**

1. Сядьте прямо.

2. Спину держите ровно, корпус разверните строго к монитору (нельзя сидеть вполоборота).

3. Ноги не скрещивайте, поставьте обе ступни твердо на пол или на подножку.

4. Поясница слегка выгнута, опирается на спинку кресла.

5. Расслабьте корпус и ноги, вам должно быть удобно сидеть.

6. Расслабьте плечи, руки расслабленно положите на стол (или на клавиатуру с мышью), расслабьте пальцы.

7. Линия плеч должна располагаться прямо над линией бедер.

8. Предплечья можно положить на мягкие подлокотники на такой высоте, чтобы запястья располагались чуть ниже, чем локти.

9. У рук всегда должна быть опора, чтобы они не находились на весу. Руки должны удобно располагаться по сторонам.

10. Руки выпрямите более чем наполовину (угол в локте должен быть больше 90°).

11. Локти согнуты и находятся примерно в 3 см от корпуса.

12. Клавиатуру поместите ниже локтей (по возможности) или на их уровне.

13. Голову держите прямо, по желанию – с небольшим наклоном вперед.