

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

Finnum okkur þægilega stellingu við vinnu í spjaldtölvunni. Teygjum reglulega úr okkur.

BIRTAN

Stillum birtuna á skjánum eins og okkur finnst best.

ÚLNLIÐURINN

Teygjum reglulega á úlnliðum og öðrum liðamótum líkamans.

HULSTRIÐ

Notum hulstrið utan um spjaldtölvuna 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

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

