**Як правильно сидіти**

Навчитися правильно сидіти зовсім не важко. Неправильна поза може призвести до жахливих болів в спині, поясниці і шиї. Я зібрав поради як зручно і комфортно сидіти за комп'ютером

**Підтримуйте спину**

Стілець обов'язково повинен мати зручну спинку, з природним вигином. Між спинкою стільця і вашою спиною не повинно бути зазору - такий стілець бере частину навантаження на хребет на себе. Спинка стільця повинна підтримувати нижню половину спини, але при цьому не бути жорстко закріпленою, аби не перешкоджати рухам в процесі роботи.

**Зробіть зручне положення для ніг**

Ноги повинні стояти на підлозі так, щоб ступні були паралельні підлозі.

**Мінімізуйте рухи**

Голову тримаєте прямо, з невеликим нахилом вперед. Постарайтеся розташовувати монітор і робочі документи так, щоб не доводилося постійно обертати головою з одного боку в інший, оскільки це може виявитися причиною виникнення болів в шиї, плечах і спині. Хай все буде на відстані витягнутої руки.

**Розташуйте правильно плечі і руки**

**Клавіатура і мишка повинні бути на рівні ліктя.**

Коли ви кладете пальці на клавіатуру, плечі мають бути розслаблені, а руки зігнуті приблизно під кутом 90°, що забезпечує нормальну циркуляцію крові. Якщо в кріслі є підлокітники, переконаєтеся, що вони не дуже підпирають лікті і не заставляють піднімати плечі дуже високо, ущемляючи шийні хребці. Бажано мати великий широкий робочий стіл. За наявності останнього необхідно розташуватися так, щоб лікті злегка звисали з краю столу. При цьому відстань від кінчика носа до площини монітора має бути не менше 60 см.