

Ergonomics for computer users

Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz

Ergonomie au poste de travail

Come utilizzare il computer in maniera ergonomica

Ergonomía trabajando con pantallas de visualización

Ergonomia do trabalho com computadores



Content:

- 1) Screen height
- 2) Chair/table height
- 3) Lighting/contrast
- 4) Eye trouble
- 5) Cramped posture
- 6) Breaks/exercise