



Ordenagailuarekin lan egiten duzunean

Monitorearen gaineko ertza begien maila berean edo pixka bat beherago.

Konexio eta sarrera-gailuak teklatuarengandik gertu.

Hanza zein izterrak 90º tan edo zerbait gehiagoan egokitu.

Oinak lurra ukitzen edo oin-euskarrian jarrita.

Eserlekuaren ertza eta belaunak elkar ukitu gabe.

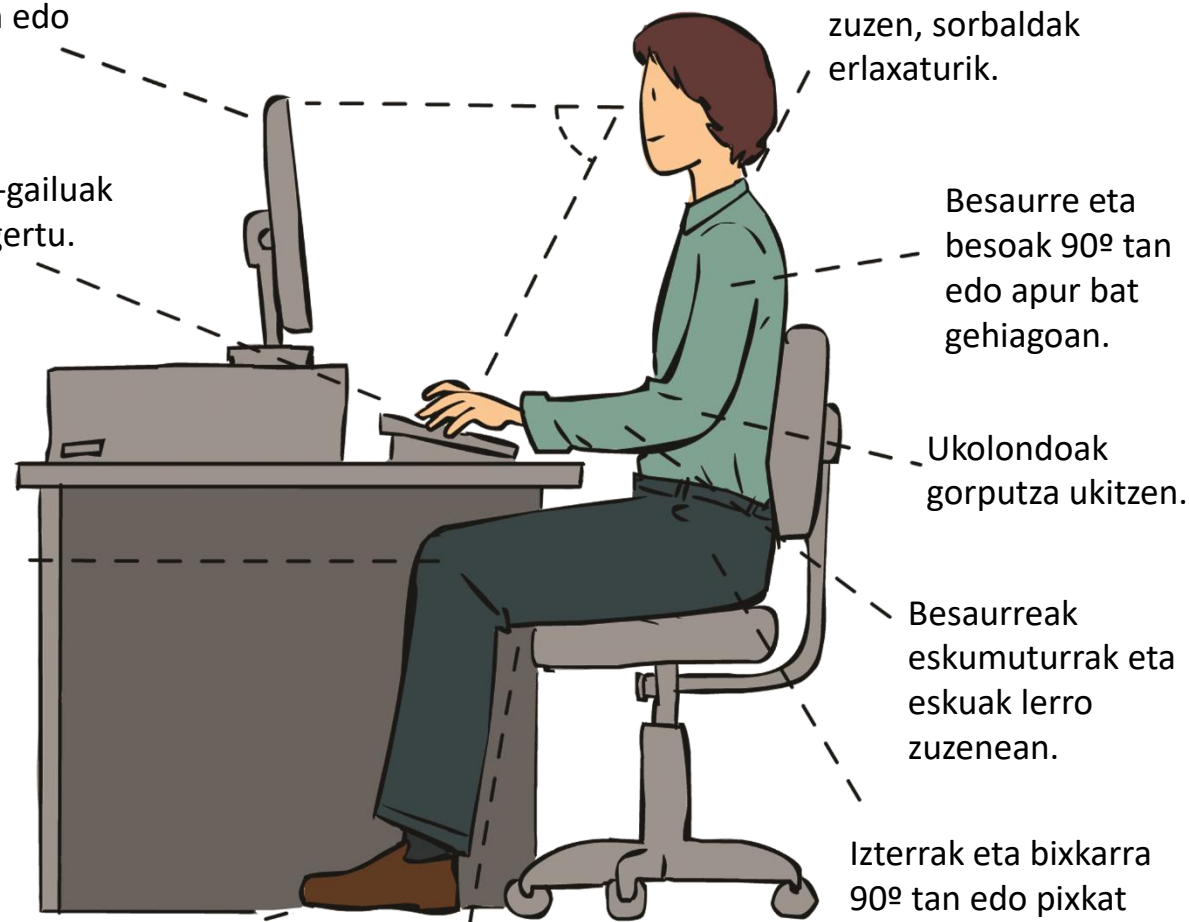
Burua eta lepoa zuzen, sorbaldak erlaxaturik.

Besaurre eta besoak 90º tan edo apur bat gehiagoan.

Ukolondoak gorputza ukitzen.

Besaurreak eskumuturrak eta eskuak lerro zuzenean.

Izterrak eta bixkarra 90º tan edo pixkat gehiagoan jarri.



1. Eserlakuaren altuera moldatu:

- besaurre eta eskuak alienatuta geratzeko;
- sorbaldak erlaxatuak egoteko ;
- belaunak oinekin angelu zuzen bat osatzeko.

Oinak lurrean jartzeko arazorik badago oinazpiko bat erabili.

2. Bizkarraldaren makurdura erregulatu, gerrialdea erabat finkatuta geratzeko eta bizkarrak zangoekin gutxi gora behera angelu zuzen bat osatzeko

3. Pantaila altuera eta distantzia egokietan egokitu, erreflexuak ekidinez.

4. Teklatua, gutxienez mahaiaren ertzetik 10 zentimetroetara kokatu.