

3mm
toppen

- Plats till viktig information/text (165x165mm)
- Bakgrundsfärgen kan vara helt utfallande (270x192mm)
 - Storlek 1:1 Q-PAD® Ergo 265x187mm
 - Inga passmärken

3mm
vänster

3mm
höger

Plats till handledsstöd (160x60mm)
Handledsstödet är utan tryck. Den delen som läggs i
när stödet inte används blir tryckt med standard text

Ergonomitips!

- Visa omsorg för kroppen - variera sittställningen och ta korta pauser.
- Placera tangentbordet så långt in på bordet som möjligt så att underarmarna får stöd.
- Placera musen så tätt intill tangentbordet och kombinera mellan mus och kortkommandon
- Låt ögonen få vila - se ofta ut genom fönstret eller in i rummet.
- Res dig upp då och då och strecha eller rör på dig.
- Använd Q-PAD® Ergo både med och utan handlovsstöd, så att du varierar din arbetsställning..
- Lägg i denna lösa del när du inte använder handlovsstödet.
- Använd handlovsstödet som en klämmkudde för att få igång blodcirkulationen eller för att träna underarmsmuskulaturen.

3mm
Botten



Q-PAD® Ergo. Testad och
godkänd av Futura Stats-
hälsans FoU-verksamhet

Q-PAD®
ergo