**Поради для безпечного використання клавіатури**

* Розташуйте клавіатуру на рівні ліктя. Ваші передпліччя мають розслаблено опускатися по боках.
* Розташуйте клавіатуру по центру перед собою. Якщо на клавіатурі є окрема група цифрових клавіш, можна вважати центральною точкою клавішу пропуск.
* Під час введення тексту ваші руки та зап'ястки мають не опускатись на клавіатуру, щоб далеко розташовані клавіші можна було діставати рухом усієї руки, а не витягуванням пальців.
* Не кладіть долоні або зап'ястки на будь-яку поверхню під час введення тексту. Якщо на клавіатурі є ділянка для відпочинку зап'ястків, використовуйте її тільки під час перерв у введенні тексту.
* Під час введення тексту натискайте на клавіші легко, ваші зап'ястки мають бути прямі.
* Коли ви не вводите текст, розслабте руки.
* Робіть короткі перерви у роботі за комп'ютером.

**Поради для безпечного використання клавіатури**

* Розташуйте клавіатуру на рівні ліктя. Ваші передпліччя мають розслаблено опускатися по боках.
* Розташуйте клавіатуру по центру перед собою. Якщо на клавіатурі є окрема група цифрових клавіш, можна вважати центральною точкою клавішу пропуск.
* Під час введення тексту ваші руки та зап'ястки мають не опускатись на клавіатуру, щоб далеко розташовані клавіші можна було діставати рухом усієї руки, а не витягуванням пальців.
* Не кладіть долоні або зап'ястки на будь-яку поверхню під час введення тексту. Якщо на клавіатурі є ділянка для відпочинку зап'ястків, використовуйте її тільки під час перерв у введенні тексту.
* Під час введення тексту натискайте на клавіші легко, ваші зап'ястки мають бути прямі.
* Коли ви не вводите текст, розслабте руки.
* Робіть короткі перерви у роботі за комп'ютером.

**Поради для безпечного використання клавіатури**

* Розташуйте клавіатуру на рівні ліктя. Ваші передпліччя мають розслаблено опускатися по боках.
* Розташуйте клавіатуру по центру перед собою. Якщо на клавіатурі є окрема група цифрових клавіш, можна вважати центральною точкою клавішу пропуск.
* Під час введення тексту ваші руки та зап'ястки мають не опускатись на клавіатуру, щоб далеко розташовані клавіші можна було діставати рухом усієї руки, а не витягуванням пальців.
* Не кладіть долоні або зап'ястки на будь-яку поверхню під час введення тексту. Якщо на клавіатурі є ділянка для відпочинку зап'ястків, використовуйте її тільки під час перерв у введенні тексту.
* Під час введення тексту натискайте на клавіші легко, ваші зап'ястки мають бути прямі.
* Коли ви не вводите текст, розслабте руки.
* Робіть короткі перерви у роботі за комп'ютером.

**Поради для безпечного використання клавіатури**

* Розташуйте клавіатуру на рівні ліктя. Ваші передпліччя мають розслаблено опускатися по боках.
* Розташуйте клавіатуру по центру перед собою. Якщо на клавіатурі є окрема група цифрових клавіш, можна вважати центральною точкою клавішу пропуск.
* Під час введення тексту ваші руки та зап'ястки мають не опускатись на клавіатуру, щоб далеко розташовані клавіші можна було діставати рухом усієї руки, а не витягуванням пальців.
* Не кладіть долоні або зап'ястки на будь-яку поверхню під час введення тексту. Якщо на клавіатурі є ділянка для відпочинку зап'ястків, використовуйте її тільки під час перерв у введенні тексту.
* Під час введення тексту натискайте на клавіші легко, ваші зап'ястки мають бути прямі.
* Коли ви не вводите текст, розслабте руки.
* Робіть короткі перерви у роботі за комп'ютером.