CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Meningkatkan Ergonomi Area Kerja



Mengatur area kerja secara optimal dapat mencegah ketegangan otot dan meningkatkan kenyamanan selama jam kerja. Gunakan panduan ini untuk menciptakan ruang kerja yang ergonomis.

- 11 langkah
- Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Atur Kursi Anda

Pastikan telapak kaki menapak rata di lantai dan paha sejajar dengan lantai agar tubuh tersangga dengan baik.

TIP *Sesuaikan tinggi kursi atau gunakan sandaran kaki jika kaki Anda tidak menyentuh lantai dengan nyaman.*

2 Posisikan Monitor Sejajar Mata

Jaga agar bagian atas layar berada sejajar atau sedikit di bawah tingkat mata untuk mengurangi ketegangan leher.

TIP *Gunakan dudukan monitor atau tumpukan buku untuk menaikkan layar ke tinggi yang sesuai.*

3 Atur Jarak Layar yang Tepat

Posisikan monitor sekitar 50-60 cm dari mata untuk mencegah mata lelah.

TIP *Miringkan layar sedikit ke atas untuk mengurangi silau dan menjaga tampilan tetap nyaman.*

PRATINJAU



PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap