

Recomanacions per treballar davant l'ordinador

Cap

Mantenir el cap i el coll rectes, el cap enrere i la barbeta cap a dins

Espatlles

Les espatlles han d'estar relaxades i alineades

Esquena

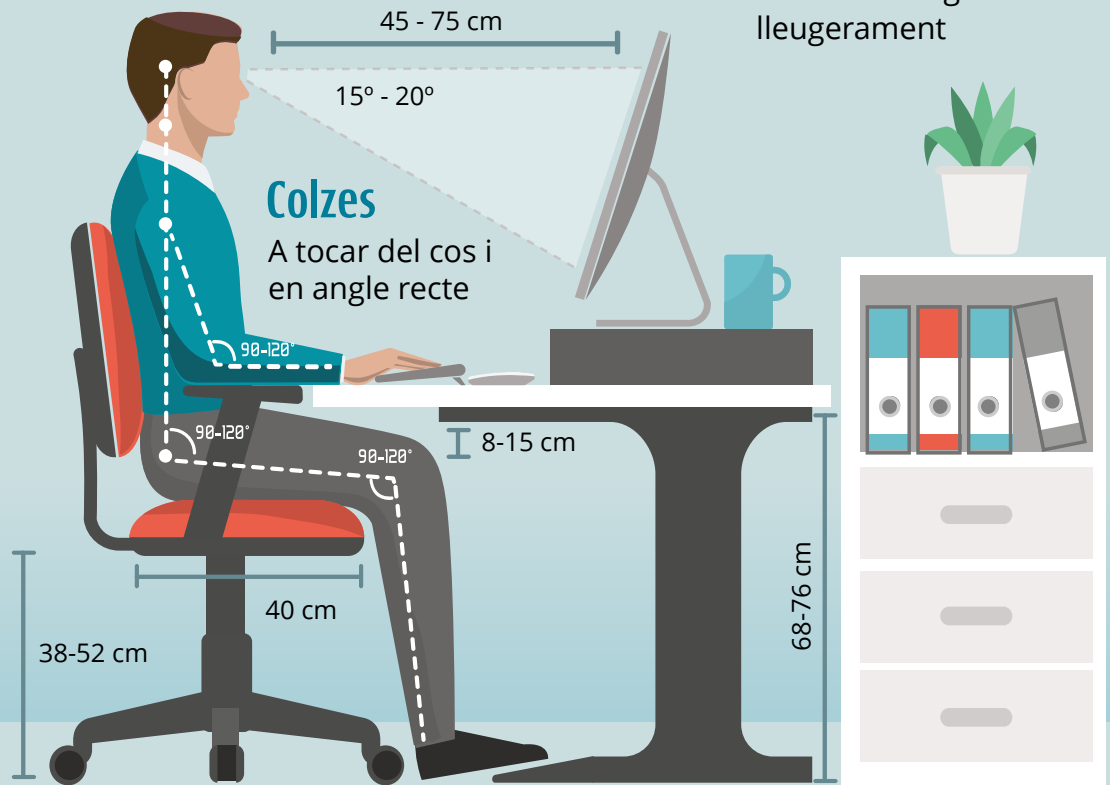
Recta i enganxada a la cadira. Cal utilitzar una cadira ajustable amb suport lumbar

Ulls

Separació de 45 a 75 cm de la pantalla i a 1/3 de la part superior del monitor

Ratolí i teclat

A la mateixa altura que els colzes i els canells doblegats lleugerament



Peus

En un reposapeus de 45 cm d'amplada i 35 cm de profunditat amb inclinació ajustable 0°-15° horitzontal. Superfície antilliscant

Posicions que cal evitar



I recorda moure't...

Realitza pauses cada 2 hores

Fes estiraments

Fes ús de les escales en lloc de l'ascensor

Camina mentre parles per telèfon