

## Per prevenir possibles riscos laborals i poder treballar de forma adequada us proposem un seguit de recomanacions

Busqueu un lloc de treball preferentment aïllat, il·luminat i ventilat.

Col·loqueu la pantalla a una distància superior a 40 cm dels ulls.

Col·loqueu la pantalla davant vostre fent coincidir la part més alta a nivell dels ulls.

Utilitzeu una cadira que permeti una postura confortable.

Col·loqueu l'esquena lleugerament reclinada i recolzada a la cadira i el cap en posició recta.



Manteniu l'angle de flexió del braç superior a 90°.

Situeu el ratolí al nivell del teclat i tan a prop com sigui possible.

Procureu posar l'avantbraç, el canell i la mà alineats i recolzats sobre la taula i que quedi espai davant del teclat.

## Principals efectes per a la salut que poden estar associats a l'ús continuat dels equips telemàtics

### ● La fatiga visual



### ● Els trastorns musculoesquelètics



### Consells per evitar-los:

- Quan treballeu amb l'ordinador, cada 20 minuts mireu cap a un punt llunyà durant 20 segons.
- Aixequeu-vos de tant en tant i canvieu de postura.
- Feu els exercicis de relaxació muscular següents:



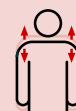
Flexioneu el cap endavant i endarrere.



Gireu el cap a la dreta i a l'esquerra.



Inclineu el cap cap al costat dret i cap a l'esquerra.



Pugeu i baixeu les espatlles amb els braços estirats i relaxats.



Feu rotacions d'espatlles, cap endavant i cap enrere.