

MANS I CANELLS

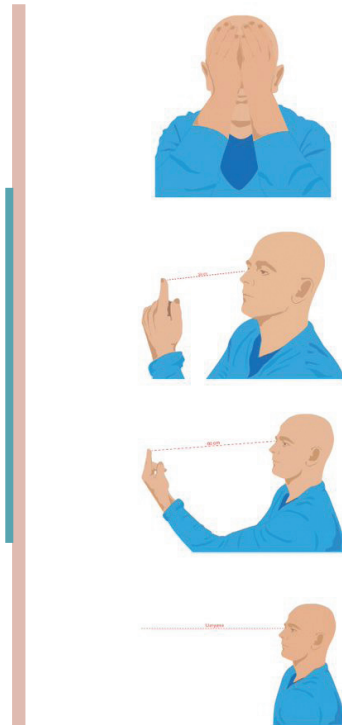


- Posa els palmells a 90°
- Posa els palmells a -90°
- Tanca els punys
- Separa els dits
- Junta els dits
- Tanca el puny
- Posa els punys a -90°
- Obre les mans
- Deixa caure els

FATIGA VISUAL

Treballar estones llargues davant l'ordinador, exigeix un esforç ocular que pot arribar a provocar irritació o fatiga visual. Per tal d'evitar-ho podem realitzar els següents exercicis:

- En tasques continuades davant l'ordinador, hem de deixar que els ulls descansin de manera periòdica apartant la vista de la pantalla i enfocant-la a un punt distant, tan lluny com sigui possible
- Durant l'estona d'estar mirant aquest punt distant, a diferents distàncies del nostre entorn de treball
- Altre exercici consisteix en tancar els ulls col·locant els colzes a sobre la taula, els palmells de les mans es situen en les òrbites, evitant pressionar els glòbuls oculars, es creuen els dits per davant del pont del nas per a evitar que entri el llum, llavors es tanquen els ulls 15 segons, mentres es respira profundament, i a continuació destapem els ulls
- També podem simplement fregar-nos suauement els glòbuls oculars



Disseny: asformigas.info

PLA D'ACOLLIDA ERGONOMIA

US D'ORDINADOR

1. Pantalla

- Col·loqueu el monitor de manera que la part superior quedi a l'altura de la vista i a la distància d'un braç. No us descuideu de regular la mida dels caràcters per fer-los fàcilment visibles.
- Ajusteu el contrast (millor alt) i la brillantor (millor baixa) de la pantalla i seleccioneu un fons de color suau. Reviseu-vos periòdicament la vista.
- Eviteu els reflexes al monitor.

2. Teclat - Taula

- Col·loqueu el teclat davant de la pantalla i reguleu-ne la inclinació per adoptar la posició neutra del canell. Eviteu fer massa força quan escrigueu.
- Procureu que la superfície de treball i el teclat estiguin a l'altura de les mans, amb els avantbraços paral·lels a terra.
- Assegureu que el ratolí es a prop del teclat i al mateix nivell. Heu de poder accedir fàcilment als objectes d'ús freqüent.

4. Superfície

- Assegureu que un cop regulada l'alçada de cadira els peus queden correctament posicionats al terra.

3. Cadira

- Reguleu l'altura de la cadira per tenir els peus recolzats a terra i les cames en angle recte. Eviteu les posicions forçades i no estireu els braços per agafar objectes.
- Seieu amb els braços pròxims al cos i amb l'esquena recta. El cap ha d'estar recte o lleugerament inclinat cap endavant.



US D'ORDINADOR PORTÀTIL



- Col·loqueu el portàtil sobre un suport elevador que l'ajuequi i permeti col·locar la pantalla a l'alçada dels ulls per evitar una mala postura de treball.
- Utilitzeu un teclat i ratolí perifèric que es connecta a l'ordinador, en lloc d'utilitzar els dispositius integrats de l'equip. D'aquesta manera es pot mantenir una postura adequada, relaxada i neutral.
- Utilitzeu, sempre que sigui possible, una estació d'acoblament (docking station) que permeti que la connexió entre el portàtil i els elements externs es pugui fer d'una manera fàcil i ràpida, amb una mateixa connexió.
- Quan hagi de transportar l'ordinador portàtil, tracta de distribuir el pes de forma equilibrada fent ús prioritari d'una motxilla, i si no es possible una maleta amb rodes
- Descansar almenys durant 10 min per cada hora d'ús.

TAULA D'EXERCICIS

Amb l'ús cada vegada més estès d'equips de visualització de dades, han aparegut diverses molèsties visuals i múscul-esquelètiques com dolor en les diferents zones de la columna vertebral o en els braços i cames. El treball perllongat suposa la fixació d'algunes zones musculars i articulars (espatlles i columna vertebral) i el treball ràpid d'altres (colzes i mans).

Per evitar lesions, a més d'adaptar el seu equip de treball al teu cos, és convenient que tinguis en compte una sèrie d'exercicis físics.

CAMES



Punta amunt, punta avall



Suspensió de la cama

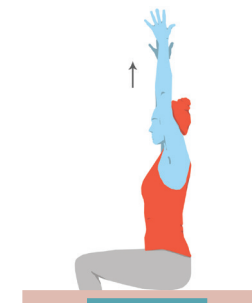


Flexió i extensió del tornell

ESQUENA



Arquejar esquena



Estirament superior

BRAÇOS



Rotació d'espatlles

CERVICALS



1. Inclina el cap endarrere
2. Inclina el cap endavant
3. Gireu el cap a esquerra i dreta
4. Inclina el cap als costats
5. Roteu el cap suaument