

## MANS I CANELLS

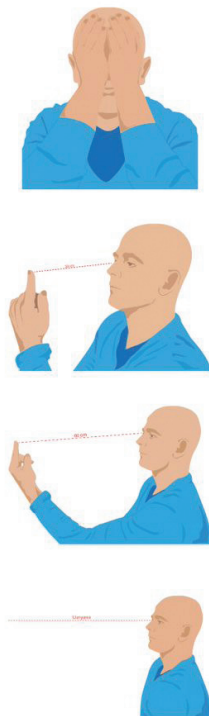


- Poseu els palmells a 90°
- Poseu els palmells a -90°
- Tanqueu els punys
- Separeu els dits
- Junteu els dits
- Tanqueu el puny
- Poseu els punys a -90°
- Obriu les mans
- Deixeu caure els braços

## FATIGA VISUAL

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

- En tasques continuades davant l'ordinador, deixeu 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'exercici anterior, mireu diversos punts que estiguin a diferents distàncies de l'entorn de treball.
- Un altre exercici consisteix a col·locar els colzes a sobre la taula i tapar-se els ulls. Els palmells de les mans se situen sobre les òrbites, sense pressionar els glòbuls oculars. S'encreuen els dits per davant del pont del nas, per evitar que entri llum. Tanqueu els ulls durant quinze segons, mentre respireu profundament. Finalment destapeu-vos els ulls.
- També podeu, simplement, fregar-vos els glòbuls oculars suaument.



Disseny: asformigas.info

# OFICINES ERGONOMIA

## ÚS DE L'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 lluminositat (millor baixa) de la pantalla i seleccioneu un fons de color suau. Reviseu-vos periòdicament la vista.
- Eviteu els reflexes a la pantalla.

### 2. Teclat i 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 escriviu.
- Procureu que la superfície de treball i el teclat estiguin a l'altura de les mans, amb els avantbraços paral·lels a terra.
- Assegureu-vos 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-vos que, un cop regulada l'alçada de la 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 DE L'ORDINADOR PORTÀTIL



- Feu servir l'ordinador portàtil com a màxim quatre hores diàries.
- Col·loqueu el portàtil sobre un suport elevador que l'ajuequi i permeti col·locar la pantalla a l'altura dels ulls per evitar una mala postura de treball.
- Utilitzeu un teclat i un ratolí perifèric connectats a l'ordinador, en comptes dels 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*) perquè la connexió entre el portàtil i els elements externs es pugui fer, d'una manera fàcil i ràpida, amb una mateixa connexió.
- Quan hàgiu de transportar l'ordinador portàtil, procureu distribuir el pes de manera equilibrada. Feu servir preferentment una motxilla; si no pot ser, una maleta de rodes.
- Descanseu almenys deu minuts 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 musculoesquelètiques, com pot ser 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 l'equip de treball al cos, és convenient fer una sèrie d'exercicis físics.

### CAMES



Punta amunt, punta avall



Suspensió de la cama

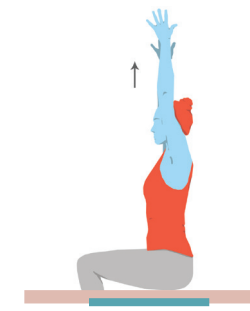


Flexió i extensió del turmell

### ESQUENA



Arqueig de l'esquena



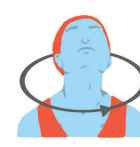
Estirament superior

### BRAÇOS



Rotació d'espatlles

### CERVICALS



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