

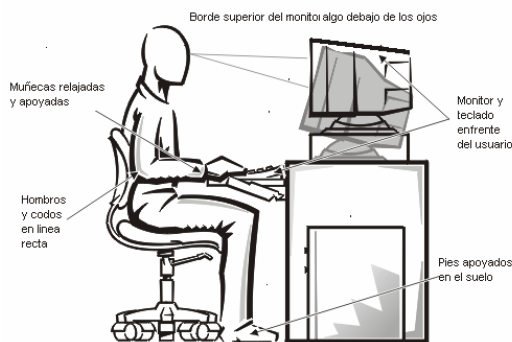
TRABAJOS CON ORDENADOR

1. PANTALLA DEL ORDENADOR

- **Colocación:** La pantalla debe estar situada de manera que podamos trabajar colocándonos enfrente de ella, evitando giros de cuello.
- **Distancia:** La distancia de pantalla no ha de ser inferior a 40cm. ni superior a 90cm.
- **Altura:** Sentados correctamente al mirar en línea recta hacia la pantalla, la parte superior del monitor ha de estar a la altura de los ojos o un poco por debajo.
- **Brillo y contraste:** Normalmente la mejor combinación es: alto contraste y brillo bajo. No usar fondos de pantalla de colores ya que fatigan mas la vista. Evite colocar la pantalla delante o detrás de una fuente de luz natural, siempre es mejor colocarla en posición perpendicular. Se puede regular el giro e inclinación de la pantalla para minimizar los reflejos.

2. TECLADO

- **Distancia:** La distancia mínima al teclado para poder apoyar las muñecas debe ser de 10 cm.
- **Posición de las manos:** Las muñecas deben estar relajadas y rectas. Si es necesario colocar un apoya-muñecas. Teclear con poca presión, la pulsación no tiene que realizarse con fuerza para evitar tensión en los tendones.



3. MESA

- **Dimensiones:** Las medidas recomendables son de 180 cm de anchura por 80 cm. de profundidad. La altura de la mesa se recomienda que esté entre 70 y 75 cm. Se recomiendan colores neutros para minimizar los reflejos.

4. SILLA

- **Altura** de la silla nos debe permitir trabajar con un ángulo en la articulación del codo de 70° a 115°. La espalda debe estar bien apoyada en el respaldo, llegando como mínimo hasta la parte media de la espalda debajo de los omoplatos.
- **Asiento** debe ser más o menos cuadrangular, sin aristas duras. La parte delantera debe estar curvada, tapizado que permita la transpiración.

5. OTROS

- **Reposapiés:** Si es necesario utilizarlo, para que los pies queden bien apoyados en el suelo.