



Hixiene postural

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EVITAR RISCO MUSCULO ESQUELÉTICOS

Adoptar unha postura correcta de traballo

Alterna actividades laborais para evitar o estatismo.

Garantir os requisitos ergonómicos do posto de traballo.

PROBLEMAS VISUAIS

Pódense experimentar ollos chorosos, ollos secos, visión borrosa, dobre visión, ardor.....

Os principais factores que provocan estes síntomas son:

Brillo da pantalla

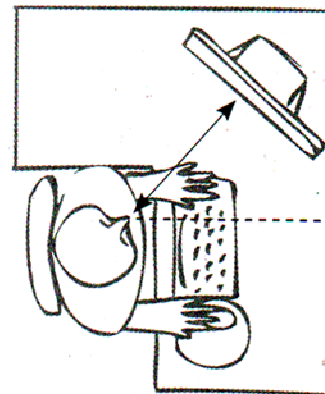
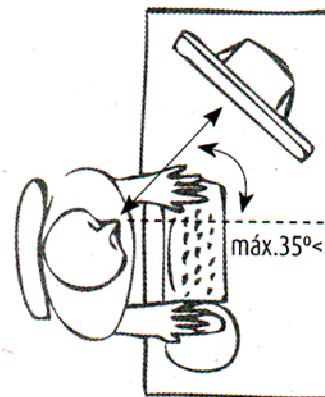
Cantidade de luz emitida

A distancia dende os ollos á pantalla

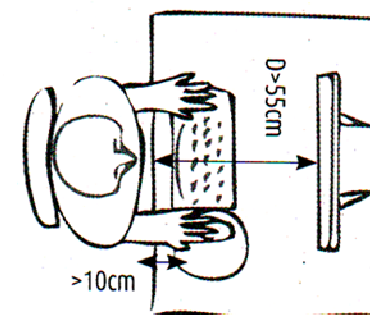
A facilidade de lectura da pantalla

O tempo de exposición á fonte luminosa

posición incorrecta



posición correcta



POSICIÓN DO ORDENADOR

Os principais problemas asóciase ás seguintes situacións:

Ordenador situado a un lado, o que obriga a xirar o pescozo dunha maneira antinatural.

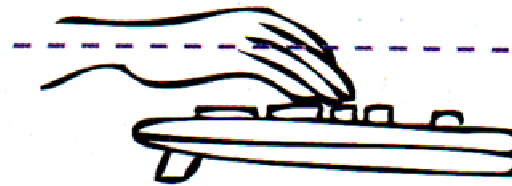
Pantalla demasiado cerca dos ollos, producindo fatiga visual.

Pantalla demasiado alta, producindo fatiga cervical.

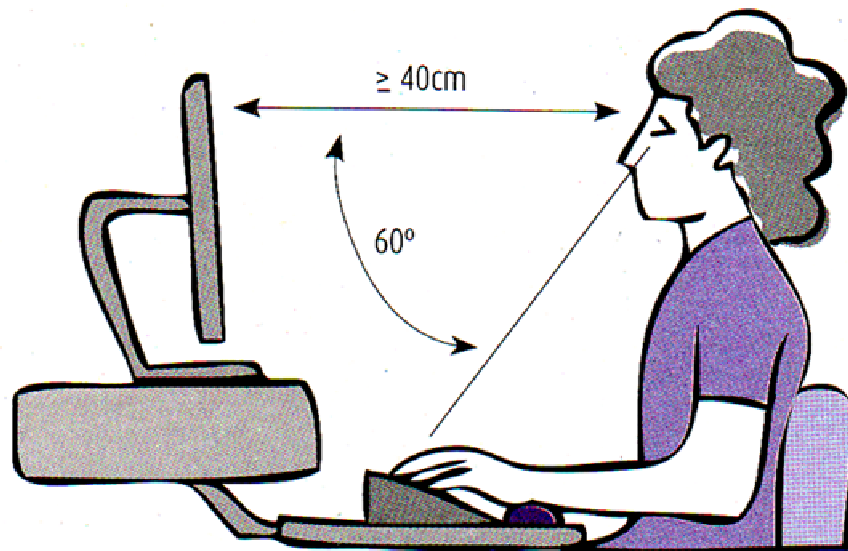
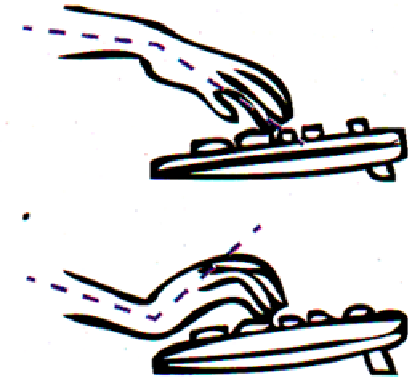
Falta de espazo para apoiar os pulsos e os antebrazos mentres se teclea ou manexa o rato.



posición incorrecta



posición correcta



Postura ideal

