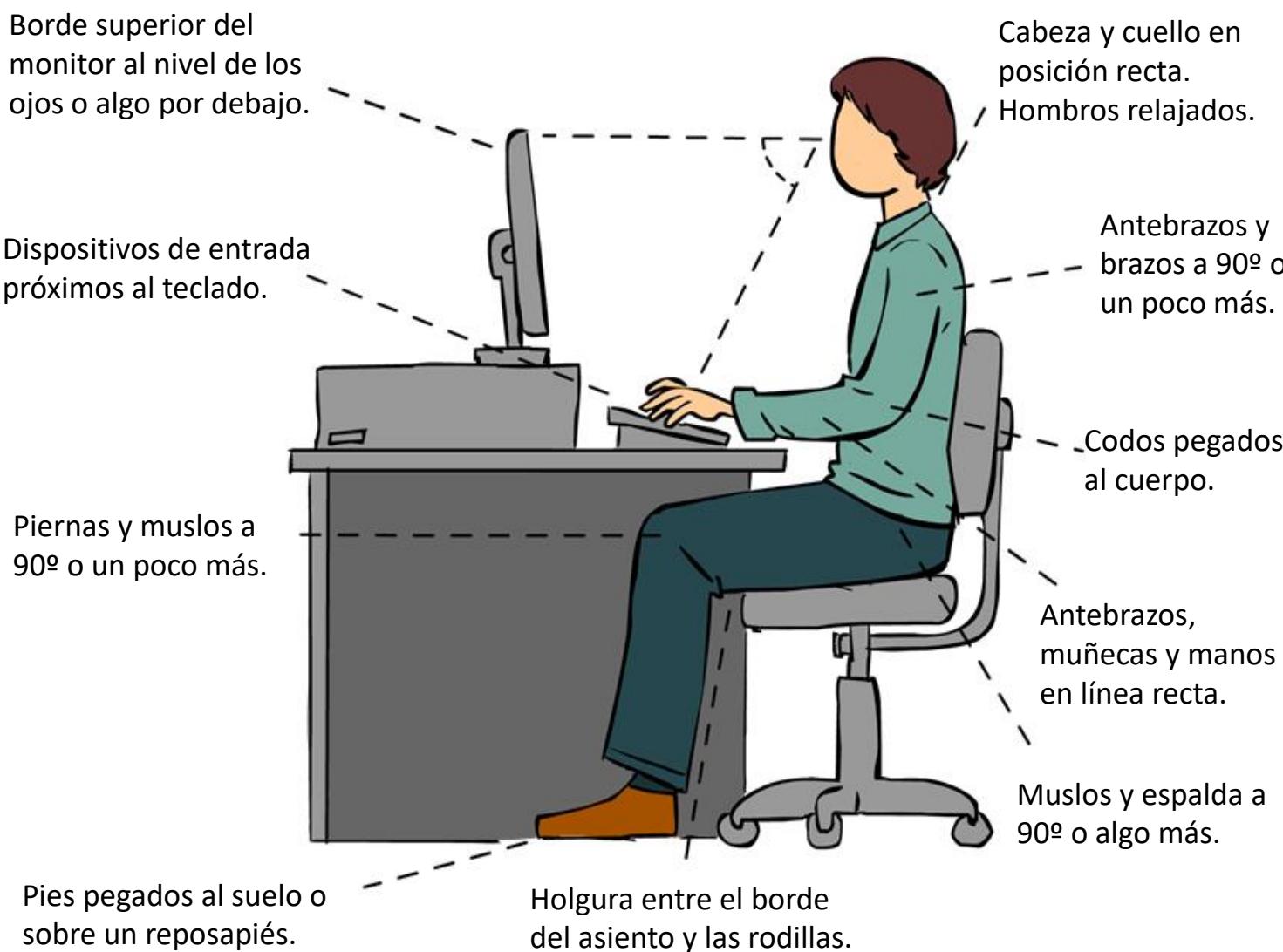
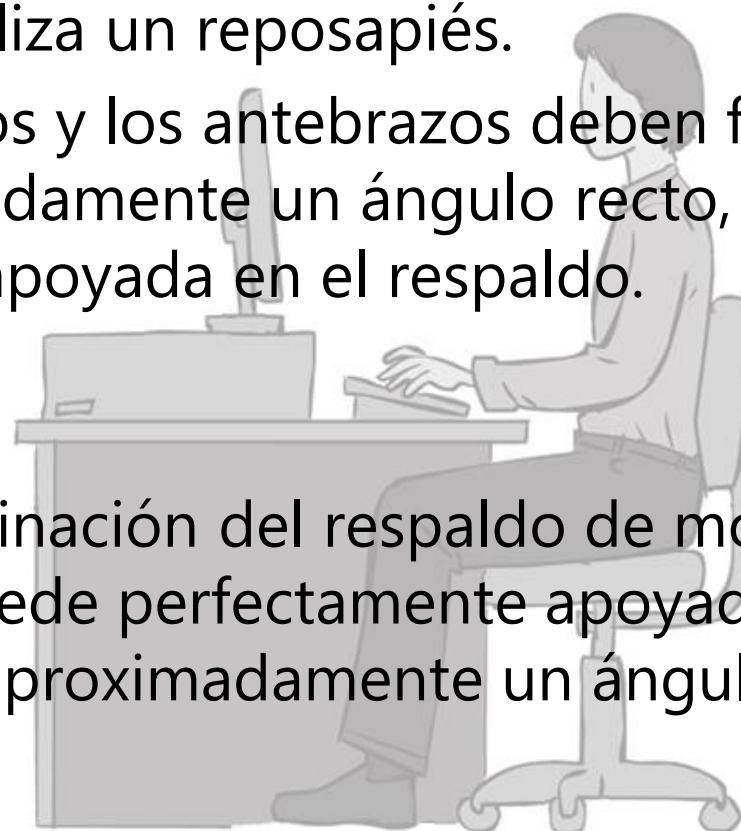


Cuando trabajes con el ordenador



1. Ajusta la altura del asiento de forma que:

- Con los pies apoyados en el suelo, los muslos se encuentren en posición horizontal.
- Si tienes dificultad para apoyar los pies en el suelo, utiliza un reposapiés.
- Los brazos y los antebrazos deben formar aproximadamente un ángulo recto, con la espalda apoyada en el respaldo.



2. Regula la inclinación del respaldo de modo que la zona lumbar quede perfectamente apoyada y la espalda forme aproximadamente un ángulo recto con las piernas.

3. Sitúa la pantalla frente a ti, a unos 50 cm. distancia y a una altura tal que la parte superior de la misma coincida con la altura de los ojos.

4. Coloca el teclado a 10 centímetros del borde de la mesa, como mínimo, y trabaja con las muñecas rectas.