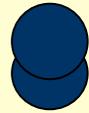
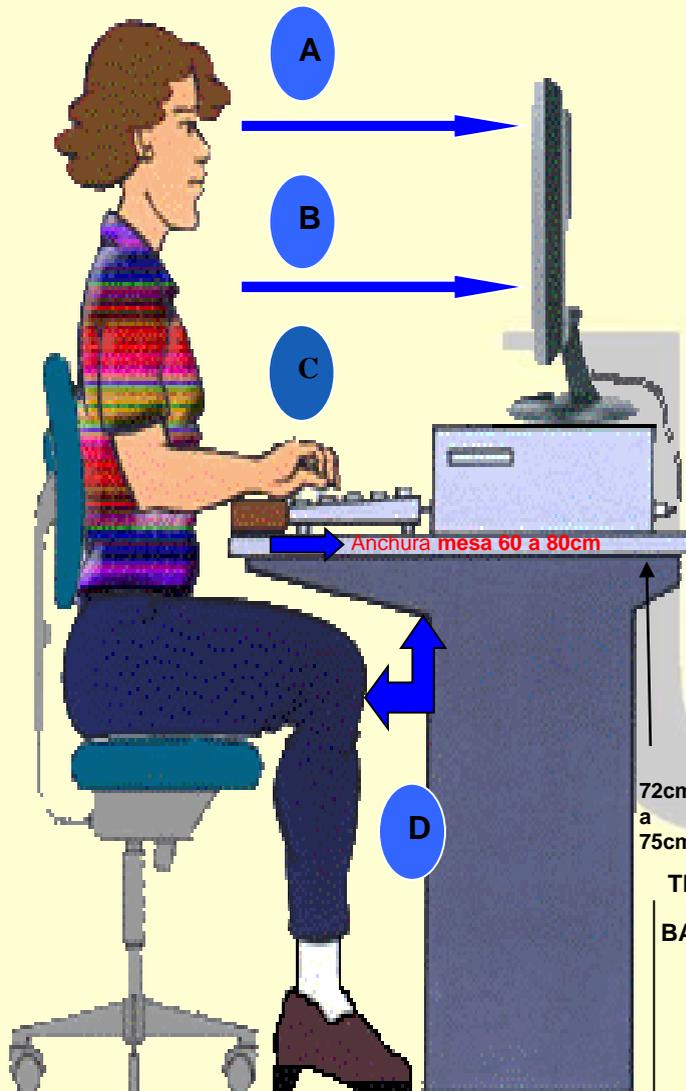


# POSTURA ANTE EL ORDENADOR



Cuando trabaje con el ordenador recuerde que tanto la **silla**, como el **usuario**, **teclado** y **pantalla** deben configurarse como una línea recta para evitar tener el cuello girado.



Regule el **monitor** o utilice un soporte de monitor de tal forma que la parte superior quede a la altura o un poco por debajo de sus ojos.



El **monitor** debe estar situado al menos a 40cm de distancia del usuario. Colocarse **entre 40-70cm**



El **teclado** debe estar ubicado a una distancia de **unos 10cm del borde de la mesa** para permitir que se adopte una postura cómoda que no provoque cansancio en los brazos o en las manos. **Teclado y ratón** deben estar situados a la misma altura de la mesa.



Asegúrese que tiene **espacio suficiente** debajo de la mesa para situar las piernas

**SI SU TRABAJO ES MIXTO** (uso del ordenador, manejo de documentación, recibir visitas etc...): coloque el ordenador a un lado **pero asegurándose de no girar el tronco ni el cuello**

**SI SU TRABAJO ES EMINENTEMENTE CON EL ORDENADOR:** debe colocarlo en la mesa de trabajo frente a usted, dejando espacio a los lados para los documentos.

