

¿CÓM TREBALLAR AMB L'ORDINADOR DES DE CASA?



<http://ergonomictrends.com/ergonomic-benefits-of-laptop-stands/>

SITUA EL LLOC EN UN ENTORN FAVORABLE. EVITA QUE LES FONTS DE LLUM (FINESTRES, LLUMINÀRIES) INCIDISQUEN EN ELS ULLS O ES REFLECTISQUEN EN EL MONITOR O MOBILIARI.

MANTINGUES L'ESQUENA RECOLZADA EN EL RESPATLER DEL SEIENT .

SITUA ELS COLZES A L'ALTURA DE LA TAULA DE TREBALL, AMB MIG AVANTBRAÇ RECOLZAT EN AQUESTA, TANT PER A TECLEJAR, COM PER A UTILITZAR EL RATOLÍ.

ELS PEUS HAN DE RECOLZAR EN EL SÒL O EN ALGUN ELEMENT (SI NO ACONSEGUEIXEN).

COL·LOCA LA PANTALLA DE FRONT, AMB LA VORA SUPERIOR A L'ALTURA DELS ULLS, A UNA DISTÀNCIA ENTRE 40 I 70 CM. EL TECLAT EN LÍNIA AMB LA PANTALLA.

SI TREBALLE AMB ORDINADOR PORTÀTIL ÉS RECOMANABLE L'ÚS DE PERIFÈRICS (TECLAT I RATOLÍ) PER A AFAVORIR UNA POSTURA ADEQUADA.