

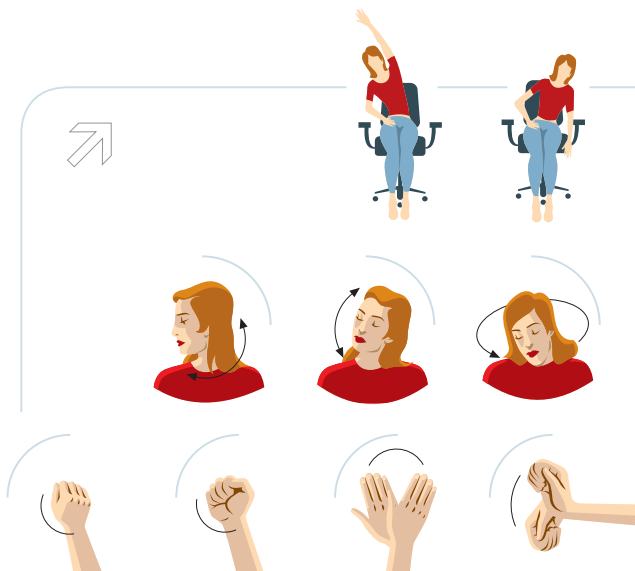
Cal tenir en compte...

Els bons hàbits

- Dormi sempre en postura de panxa enlaire o de costat, amb un bon matalàs i somier.
- Faci exercici físic dos cops la setmana: gimnàstica, natació, caminar, etc.
- Segueixi una dieta alimentària adequada.
- Adopti postures sanes en el treball i fora d'ell.
- Realitzi el treball sense estressar-se.

L'exercici físic a l'oficina

Fer exercici físic i mantenir un bon to muscular és **INDISPENSABLE** per prevenir les lesions musculars. A continuació es mostren alguns exercicis que l'usuari pot realitzar durant les pauses, en el seu lloc de treball.



I li recordem que...

- **Cadira:** Ha de ser regulable en altura, el respall inclina i amb suport lumbar. Base de cinc suports amb rodes, teixits enconxats i transpirables. Reposabraços opcional.
- **Taula:** Àmplia perquè es puguin distribuir adequadament tots els elements.
- **Il·luminació:** És aconsellable treballar sempre amb llum natural. Quan no es pugui, s'utilitzarà llum artificial tipus fluorescent, amb difusors òptics que evitin els reflexos. Per atenuar l'entrada excessiva de llum exterior per les finestres, s'utilitzaran cortines graduables de làmines verticals o de micromalla.
- **Filtres:** Quan per raons d'espai o de distribució de la il·luminació, l'usuari quedi amb finestres o llums per davant o per darrere d'ell, es recomana la utilització d'un filtre de pantalla per evitar els reflexos.
- **Ambient:** La temperatura haurà d'estar entre 20°C i 24°C, amb una humitat relativa d'entre el 40 i el 60%. S'ha de donar a l'usuari la possibilitat de regular la temperatura de la seva àrea de treball.
- **Soroll:** Per evitar la falta de concentració provocada pel soroll molest, es poden compartimentar o apantallar les zones de treball on existeixen fonts de soroll. També poden aïllar-se les impressores amb campanes.
- **Consulta tècnica:** Qualsevol consulta sobre la legislació en el treball amb ordinadors, es recull en el Reial Decret 488/1997, del 14 d'abril, publicat en el BOE de 23-4-97.



Aplicant els següents principis ergonòmics podrà prevenir fàcilment el risc de patir mal d'esquena, braços o fatiga visual

Dolor cervical

Per evitar postures forçades del coll, l'usuari ha de col·locar-se de forma que els ulls li quedin en línia recta amb la part superior de la pantalla.

Dolor a les espatlles i als braços

Per evitar la fatiga, l'usuari ha de:

- asseure's a la cadira
- doblegar els braços en angle recte, i
- regular l'altura de la cadira fins que les mans quedin a uns 5 cm per sobre de la taula.

La pantalla ha de situar-se enfront de l'usuari.

Dolor lumbar

S'utilitzarà una cadira d'altura regulable, amb suport lumbar i que es pugui inclinar lleugerament cap endarrere per descansar l'esquena.



Fatiga visual

Per prevenir la fatiga visual caldrà evitar l'aparició de reflexos a la pantalla.

L'usuari mai haurà de tenir finestres o llums ni davant ni darrere d'ell, ja que provocarien enlluernaments.

A més a més, disposarà d'una bona il·luminació amb fluorescents, difusors, i cortines graduables a les finestres.

Dolor als canells

Cal treballar amb els avantbraços descansant damunt la taula i els canells sempre en posició recta sobre el teclat. Es pot utilitzar un reposacanells, quan es fa servir el ratolí.

Peus penjant

El reposapeus només s'ha d'utilitzar quan a l'usuari, després d'ajustar l'altura de la cadira, li quedin els peus penjant.

Falta de mobilitat

Es recomana aixecar-se periòdicament per activar la circulació de les cames.