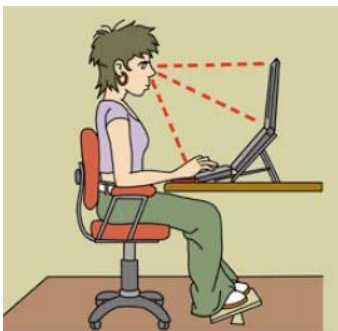


MESURES PREVENTIVES PER A UN BON ÚS DE PANTALLES DE VISUALITZACIÓ DE DADES

Punts clau a l'hora de prevenir problemes, derivats de l'ús quotidià de l'ordinador:

- **TECLAT:** La disposició del teclat i les característiques de les mateixes hauran de facilitar la seva utilització. A més a més, els símbols de les tecles s'hauran de ressaltar suficientment i ser llegibles des de la posició normal de treball.
- **ENTORN DE TREBALL:** 1. Haurem d'evitar les fonts directes de llum a la pantalla, d'aquesta manera minimitzarem els enlluernaments. 2. Il·luminar correctament l'àrea de treball amb una lluminositat variable en relació a la tasca desenvolupada. 3. Evitar superfícies de treball brillants. 4. El PC haurà d'estar col·locat, entre 55 i 70 cm de distància de l'usuari.
- **FATIGA FÍSICA:** S'origina per males postures associades tan a la forma de seure (*falta de recolzament a l'esquena, postures amb l'esquena molt flexionada*), com la posició del cap / coll (*al escriure i mirar a la pantalla, respectivament*) i a la posició dels braços i canells a l'hora de teclejar (*braços sense suficient superfície de recolzament i desviació cubital de les mans al teclejar*).
- **POSTURES INADEQUADES:** Haurem de posicionar-nos correctament a la cadira a l'hora de treballar amb l'ordinador:



- Esquena recte i braços fent un angle de 90°.

- Preferentment utilitzar cadires amb reposadors i regulables en alçada.

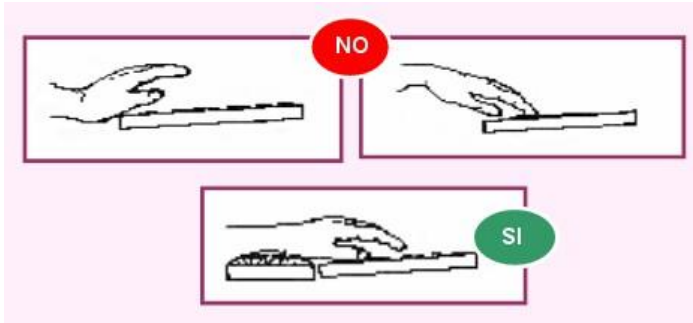
- Seria bo, que es disposés de reposapeus quan l'alçada de l'individu, comprometí el complet contacte dels peus a terra.



- Exemple de postura inadequada a l'hora, de treballar amb l'ordinador portàtil.



- Podem fer ús d'estrís auxiliars per a fer més confortable el nostre espai de treball.
- Seria bo, disposar d'un teclat autònom a la propi conjunt del pc.



- Consells bàsics a l'hora de teclejar: Disposar d'un element de recolzament de cara a evitar possibles dolències a llarg termini.

ÉS TRACTA, EN TOT MOMENT D'ADAPTAR L'EINA A LA PERSONA, NO LA PERSONA A L'EINA. UN PUNT VITAL DINTRE DE LA DISCIPLINA DE L'ERGONOMIA.

SABEM QUE AMB AQUESTS PUNTS INFORMATIUS DE CAIRE PREVENTIU, NO EVITAREM AL 100% LES CONSEQÜÈNCIES DE LES MALES PRAXIS, PERÒ SI INTENTEM DUR-HO A TERME REGULARMENT, REDUIREM MOLT EL RISC DE PATIR LESIONS POSTURALS RELACIONADES AMB L'ÀMBIT ESCOLAR.

" APRÈN A PREVENIR "