

## RECOMANACIONS ERGONÒMIQUES PER ALS BECARIS DE COL·LABORACIÓ

La utilització habitual i prolongada de pantalles de visualització de dades (PVD's) pot ocasionar en l'usuari **problemes o molèsties:**

- Fatiga visual
- Dolors múscul- esquelètics
- Fatiga postural

L'origen el podem trobar en:

- Ubicació errònia dels equips de treball
- Posició prolongada sense variació
- Moviments repetitius i ràpids de braços i dits
- Absència de pauses

### POSTURA CORRECTA EN PVD's



- 1 Part superior monitor a l'alçada dels ulls
- 2 Cap i coll rectes alineats amb l'esquena formant angle lleugerament inferior a 180°
- 3 Espatlles relaxades
- 4 Zona lumbar totalment recolzada al respaldill
- 5 Colzes propers al tronc formant angle de 90°
- 6 Canells rectes i relaxats en línia amb avantbraços i mans
- 7 Cuixes paral·leles al terra formant angle de 90°
- 8 Peus recolzats al terra o reposapeus

- Aprofita les **pauses** per estirar la musculatura.
- **Canvia de posició** de tant en tant.
- **Descansa els ulls** mirant a la llunyania.
- Fes **moviments** que afavoreixin la **relaxació** i millorin la circulació.
- Aprofita qualsevol mitjà que ajudi a **moure't**: utilitzar escales, caminar, fer esport

**SUGGERIMENTS**

TAULA D'EXERCICIS

CERVICALS



•Moviments laterals



•Flexió cap endavant

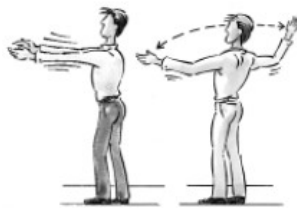
LUMBARS



•Girs laterals de cintura



BRAÇOS



•Obrir i tancar braços



•Flexió i extensió de braços



•Estirament



MANS I CANELLS



•Obrir i tancar

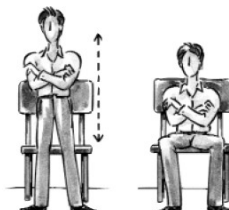


•Estirament

CAMES



•Aixecar talons i tornar a recolzar



•Flexionar les cames fins assentar-se