

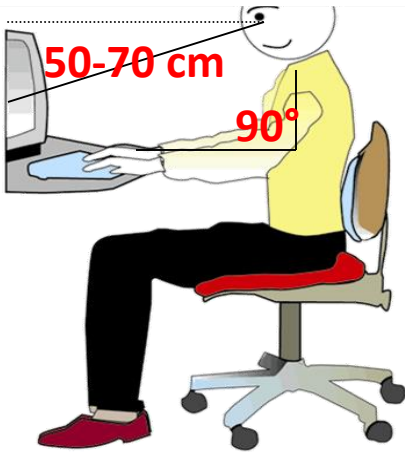
LA POSIZIONE CORRETTA

- Braccia

- piegate a circa 90° . Avambracci appoggiati nello spazio fra bordo tavolo e tastiera (15 cm)

- Occhi:

- distanza occhi monitor fra i 50 e i 70 cm. Il bordo superiore del monitor deve essere posto all'altezza degli occhi.

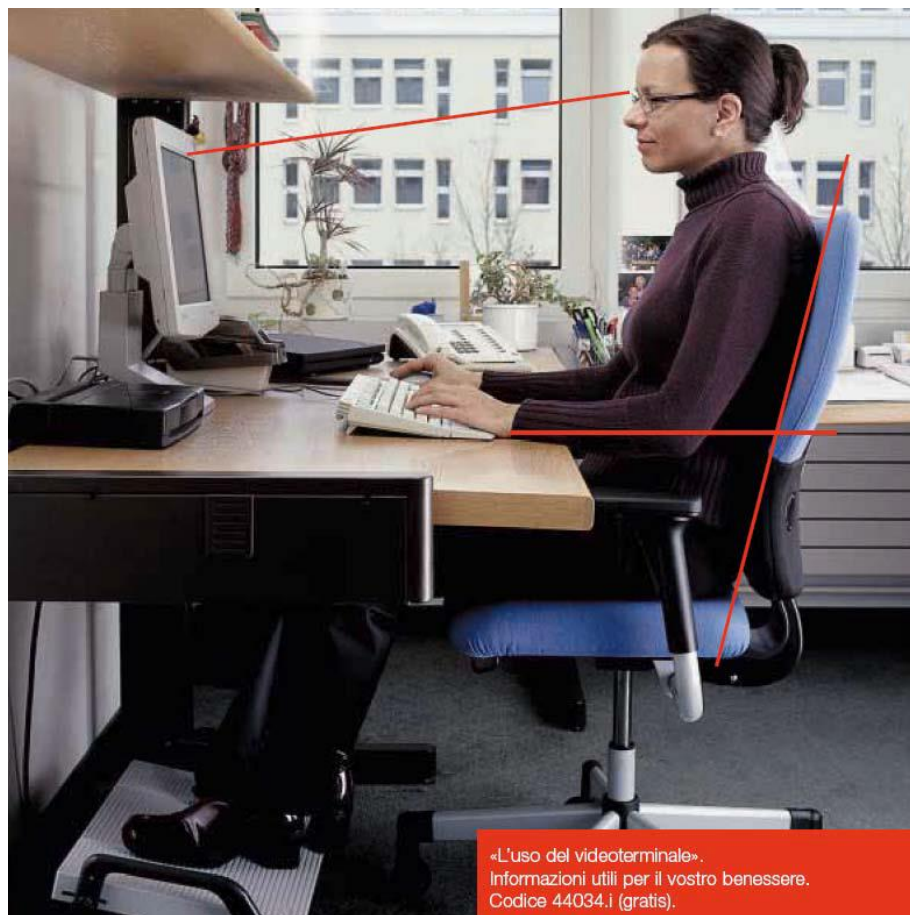




DISTURBI MUSCOLO SCHELETRICI

Come prevenirli:

- verificare che la parte alta del monitor sia al livello degli occhi
- verificare la distanza del monitor e della tastiera
- stare seduti ben eretti con i piedi ben poggiati
- regolare bene l'altezza e l'inclinazione della sedia
- ai primi sintomi di dolore al collo o alle estremità concedersi una pausa alzandosi e muovendosi



«L'uso del videoterminale».
Informazioni utili per il vostro benessere.
Codice 44034.i (gratis).