



POSTURA SENTADA

1. Suba o baje su asiento para asegurarse de que sus musculos estén paralelos al piso con los pies apoyados en el piso o en un reposapiés.
2. Ajuste la profundidad del asiento para mantener dos pulgadas de espacio libre entre la parte posterior de las rodillas y el borde delantero del asiento.
3. Ajuste la altura del respaldo para que se ajuste cómodamente a la parte baja de su espalda.
4. Ajuste la tensión de reclinación, si es necesario, para admitir distintos grados de reclinación a lo largo del día. Evite el uso de bloqueos de reclinación.
5. Mantenga una curva inversa en la parte baja de su espalda usando el respaldo inferior incorporado de la silla. Evite inclinarse hacia adelante.

POSTURA PARA ESCRIBIR

6. Utilice un soporte de teclado articulado y colóquelo de 1 a 1.5 pulgadas por encima de sus muslos. Incline el teclado lejos de su cuerpo para mantener las muñecas rectas mientras escribe. Descanse las palmas de las manos, no las muñecas, sobre un soporte para las palmas.

USO DEL RATÓN

7. Coloque el mouse cerca del teclado para minimizar el alcance. Evite anclar su muñeca al escritorio. En su lugar, deslice la palma de la mano sobre la superficie de "ratón" y use todo el brazo para mover el ratón.

POSTICION DE MONITOR

8. Coloque el monitor al menos a un brazo de distancia con la línea superior de texto a la altura de los ojos o ligeramente por debajo. Incline el monitor lejos de usted para que su línea de visión sea perpendicular al monitor.

ILUMINACIÓN DE TRABAJO (UTILICE SEGÚN SE NECESITE)

9. Coloque una luz de trabajo en el lado opuesto a su mano que escribe. Ilumine los documentos en papel, pero lejos de los monitores de las computadoras para reducir el deslumbramiento.

ALINEACIÓN DEL CUERPO

10. Alinee el monitor y la barra espaciadora con la mitad de su cuerpo y coloque las herramientas de trabajo de uso frecuente al alcance de la mano. Coloque los documentos entre su cuerpo y el monitor con un portadocumentos en línea si le resulta más cómodo.

PERIODOS DE DESCANSO

11. Tome dos o tres descansos de 30 a 60 segundos cada hora para permitir que su cuerpo se recupere de los períodos de movimiento repetitivo continuo.

