

Ergonomia i salut (2)

Continuant amb la sèrie de fulls per informar de com hem d'adequar el nostre espai de treball per evitar que aquest pugui afectar la nostra salut, ara indiquem unes pautes bàsiques d'actuació sobre:

TECLAT

- Altura del teclat

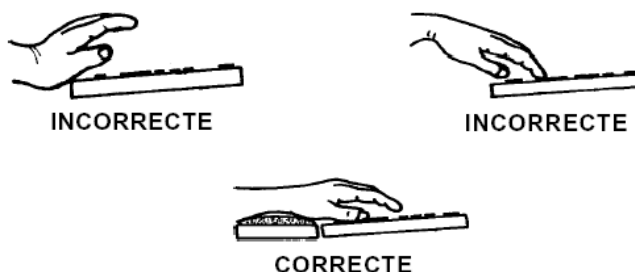
El teclat ha d'estar a una altura adequada, perquè les mans no es trobin elevades per sobre del colze. En l'operació de teclejar és important que tant els avantbraços com els canells i les mans estiguin en posició neutra, no flexionats en postures d'esforç. L'angle de l'articulació del colze haurà d'estar entre 70° i 115° .

- Distància del teclat

L'espai entre la vora de la taula i el teclat serà, com a mínim, d'uns 10 cm., perquè es puguin recolzar els canells i així teclejar amb facilitat.

- Posició de les mans

Cal col·locar els dits sobre la fila central del teclat. Els canells han d'estar rectes i relaxats. Si no és així, haurem de regular l'altura del teclat, més alt o més baix, perquè el canell estigui en posició recta.




RATOLÍ

Igual que amb el teclat, s'ha de treballar amb la mà, el canell i l'avantbraç en una posició neutra i relaxada. Recordeu que si s'és esquerrà, es pot programar el ratolí per fer-lo servir amb la mà esquerra.

Continuarem informant.

Sabadell, maig de 2006

Connecta't al nostre web: People > Seccions Sindicals > COMFIA-CCOO > <http://bs.comfia.net>

Butlleta d'afiliació	Enviar a ➔ 0901 – 0105 CC.OO.	Signatura	
Nom	Ofic:		
Domicili			
Població	CP:		
Cte. càrrec			
<small>Estic informat que les dades personals que facilito per a la gestió sol·licitada s'incorporaran a un fitxer automatitzat de dades de caràcter personal per a ús intern sota la responsabilitat de CCOO, que puc exercitar els drets d'accés, rectificació i cancel·lació de les dades que hi ha en aquest fitxer en els termes previstos en la LOPD 15/99 i resta de normativa complementària a través de les seues de CCOO i, per tant, dono la meua conformitat a la recollida de dades, i també a la cessió per a la finalitat esmentada que pot fer CCOO en els termes previstos en la Llei esmentada.</small>		Data / /	