

## Ergonomía y Salud (2)

Continuando con la serie de hojas para informar de como hemos de adecuar nuestro espacio de trabajo para evitar que nos pueda afectar a nuestra salud, a continuación indicamos unas pautas básicas de actuación sobre:

### TECLADO

#### - Altura del teclado

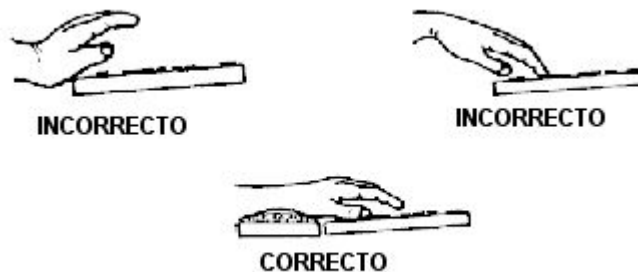
El teclado debe de estar a una altura adecuada para que las manos no se encuentren elevadas por encima del codo. En la operación de tecleo de datos es importante que tanto antebrazos como muñecas y manos estén en posición neutra, no flexionados en posturas de esfuerzo. El ángulo de la articulación del codo deberá estar entre 70° y 115° .

#### - Distancia del teclado

El espacio entre el borde de la mesa y el teclado será, como mínimo, de unos 10 cm., para que se puedan apoyar las muñecas y así teclear con mayo facilidad.

#### - Posición de las manos

Hay que colocar los dedos sobre la fila central del teclado. Las muñecas deben estar rectas y relajadas. Si no es así, debemos de regular la altura del teclado, más alta o más baja, para que la muñeca esté en posición recta.




### RATÓN

Igual que con el teclado, se debe trabajar con la mano, la muñeca y el antebrazo en una posición neutra y relajada. Recordad que si se es zurdo, se puede programar el ratón para su uso con la mano izquierda.

Continuaremos informando

Sabadell, mayo de 2006

Conéctate a nuestra web: **People > Secciones Sindicales > COMFIA-CCOO > <http://bs.comfia.net>**

<b>Boletín de afiliación</b>	Enviar a ➔	0901 – 0105 CC.OO.	Firma	
Nombre .....		Ofi.: .....		
Domicilio .....		C.P.: .....		
Población .....				
Cta. adeudo .....				Fecha / /

Quedo informado de que los datos personales que facilito para la gestión solicitada se incorporarán a un fichero automatizado de datos de caracter personal para uso interno bajo responsabilidad de CC.OO., de que puedo ejercitar los derechos de acceso, rectificación y cancelación de los datos obrantes en dicho fichero en los términos previstos en la LOPD 15/99 y demás normativa complementaria a través de las sedes de CC.OO., y por tanto presto mi conformidad a la recogida de datos, así como a la cesión para la indicada finalidad que pueda realizar CC.OO. en los términos previstos en la indicada Ley.