

Cuida tu cuerpo mientras trabajas

1. Ajusta tu silla correctamente:

- I. Tu espalda debe estar apoyada completamente en el respaldo y tus piernas deben formar un ángulo de 90°. También debes poder situar tus antebrazos sobre la mesa en paralelo con tus muslos.
- II. Si la silla tiene reposabrazos regulables, ajústalos para que queden a la misma altura que la mesa.
- III. El respaldo debe ayudarte a apoyar la espalda en todos los puntos y posiciones. Ajusta la altura del respaldo para que la espalda quede sujeta en la zona lumbar.
- IV. Intenta hacer breves pausas para desconectar y mover el cuerpo, de esta forma disminuye la tensión muscular y se favorece el riego sanguíneo.
- V. Si es necesario, utiliza reposapiés.

2. Utiliza las pantallas de visualización de forma adecuada:

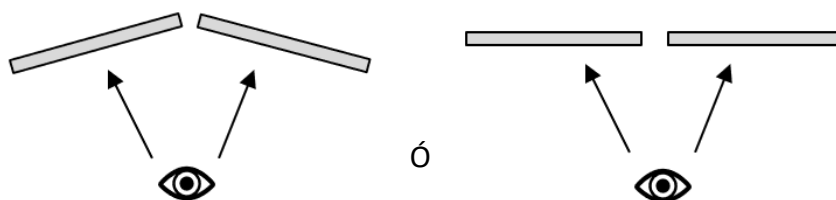
Para todos los tipos de pantallas, la distancia horizontal de los ojos a la pantalla deberá estar comprendida entre los 45 y 55cm.

Si utilizas un portátil en tu puesto de trabajo, utiliza una plataforma auxiliar, de forma que la pantalla esté más elevada. El borde superior de la pantalla debe estar ligeramente por debajo de la altura de los ojos. Utiliza teclado auxiliar y ratón a la altura del plano de la mesa.

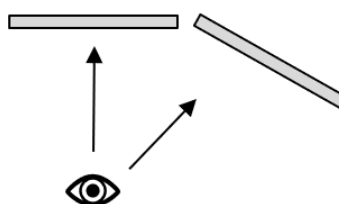
Si utilizas una pantalla mayor de 15", ajusta la altura la pantalla hasta que la parte superior quede ligeramente por debajo de la altura de los ojos.

Si utilizas dos pantallas de visualización en tu puesto de trabajo, las dos pantallas deberán estar colocadas a la misma altura y a la misma distancia visual. Para la altura, deberá tenerse en cuenta que el borde superior de cada una de las pantallas quede ligeramente por debajo de la línea horizontal de visión. En la ubicación de las pantallas en la mesa de trabajo podrá adoptarse una de las configuraciones siguientes, en función del tiempo de utilización de la segunda pantalla:

- a. Si utilizas la segunda pantalla el mismo tiempo que la primera debe haber simetría en su colocación respecto al centro de ellas:



- b. Si utilizas la segunda pantalla de forma auxiliar, menos tiempo que la primera:



Take care of your body while working

1. Adjust your chair correctly:
 - I. Your back should be counted to the back, and your legs should form a 90o angle. It would help if you also placed your forearms on the table parallel with your thigh
 - II. If the chair has adjustable armrests, adjust them to the same height as the table.
 - III. The backrest should help you support your back at all points and positions. Adjust the backrest height so that the back is fastened in the lower back.
 - IV. Try to make short pauses to disconnect and move the body, decreasing muscle tension and favours irrigation.
 - V. If necessary, use footrests.
2. Use the display screens appropriately:

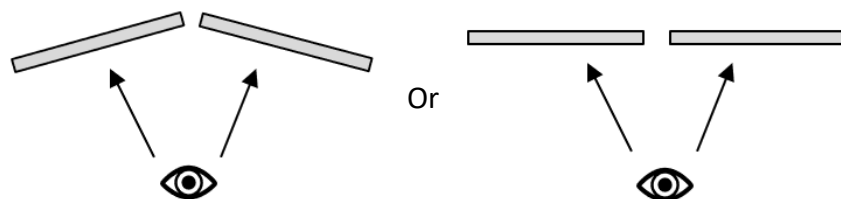
For all screens, the horizontal distance from the eyes to the screen must be between 45 and 55cm.

If you use a laptop on your workstation, use an auxiliary platform to lower the screen. The top edge of the screen should be slightly below the eye height. Use an additional keyboard and mouse at the size of the table plane.

If you use a screen larger than 15", adjust the screen's height until the top is slightly below the size of the eyes.

If you use two display screens in your workstation, screens must be positioned at the same height and visual distance. For size, it should be noted that the top edge of each of the screens is slightly below the horizontal line of sight. One of the following settings may be adopted at the location of the screens on the artboard, depending on the time of use of the second screen:

- a. If you use the second screen at the same time as the first screen, there must be symmetry in its placement relative to the centre of them:



- b. If you use the second screen auxiliary, less time than the first:

