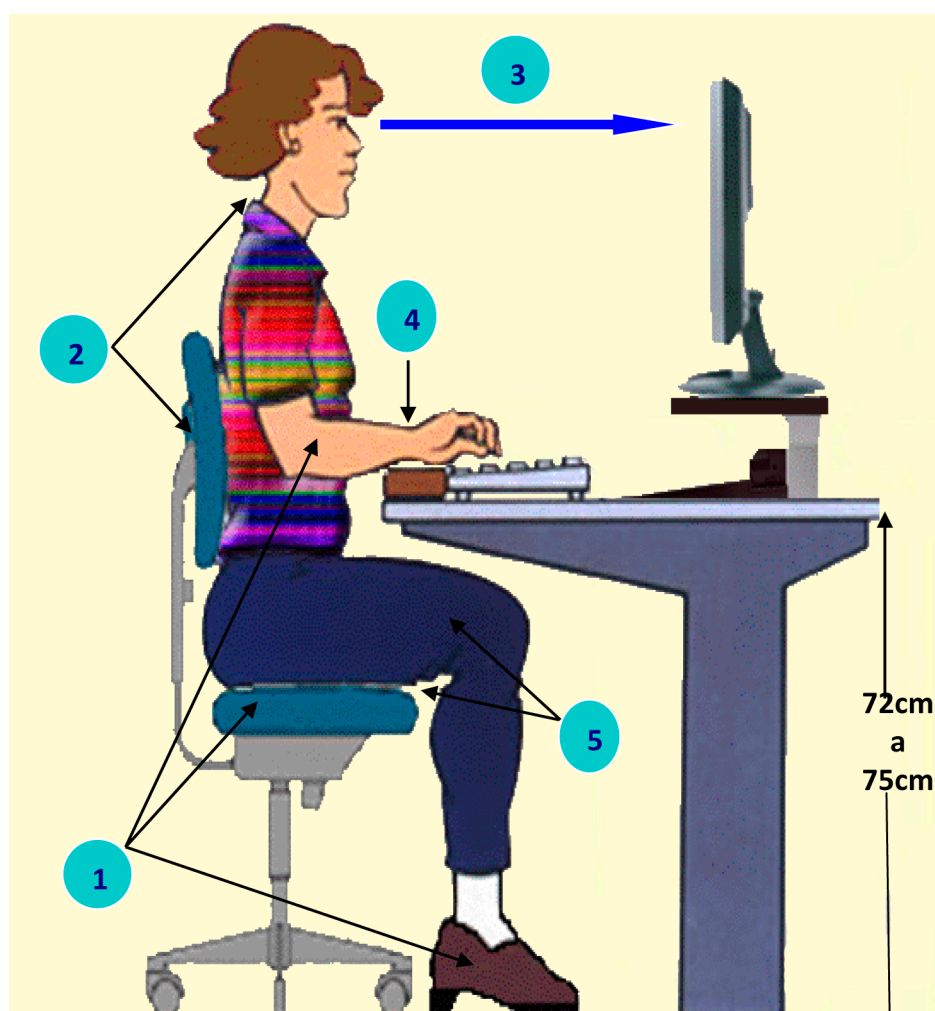


La UPRL informa

Su postura ante el ordenador

Conozca la regulación de su silla, situada normalmente debajo del asiento: altura y profundidad del asiento, inclinación y altura del respaldo, reposabrazos, etc. Acérquese con la silla a la mesa para no inclinar el tronco hacia delante.



1. Ajuste la altura de la silla al plano de trabajo quedando los codos a la altura de la mesa; brazos y antebrazos deben formar un ángulo ligeramente superior a 90º, estando los codos pegados al cuerpo. Una vez regulada la altura, si los pies no apoyan bien en el suelo, solicite un reposapiés.

La UPRL informa

2. Apoye la espalda en el respaldo de la silla. Regule la altura del respaldo para ajustarla a nivel de la zona lumbar (zona baja de la espalda), manteniendo el contacto entre ambos. En esta posición, con los hombros relajados, el cuello y la cabeza permanecerán rectos (evite giros bruscos de cabeza).
3. Antebrazo, muñeca y mano deben permanecer alineados.
4. El borde superior del monitor debe quedar a la altura o un poco por debajo de los ojos y la distancia al monitor debe ser entre 40-70 cm.
5. Los muslos deberán estar casi horizontales, evitando cruzar las piernas. Debe quedar espacio bajo la mesa para poder mover y estirar las piernas. Aprecie que hay holgura entre el borde del asiento y las corvas de la rodilla para que no las presione

No permanezca sentado en la misma postura durante mucho tiempo seguido: **CAMBIE DE POSTURA** frecuentemente, mejorando su circulación y reducirá tensiones en su espalda y la fatiga en general.

