ACCIÓ PREVENTIVA

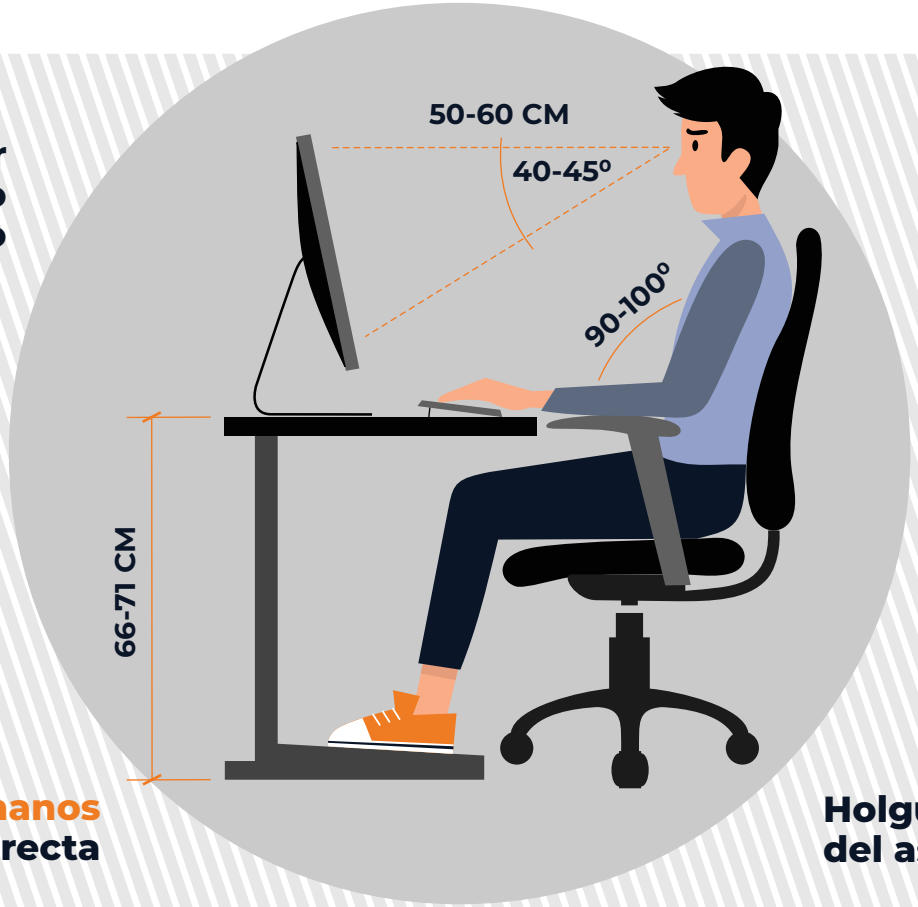
Borde superior del monitor al nivel de los ojos o algo por debajo

Distancia del teclado al borde de la mesa > 10 cm (para apoyo de antebrazos)

Ratón próximo al teclado

Antebrazos y brazos a 90º o un poco más

Antebrazos, muñecas y manos en línea recta



Cabeza / cuello en posición recta. Hombros relajados

Codos pegados al cuerpo

Muslos y espalda a 90º o un poco más

Piernas y muslos a 90º o un poco más

Holgura entre el borde del asiento y rodillas

Pies pegados al suelo o sobre un reposapies

WWW.ACCIOPREVENTIVA.COM