

# ¿CUÁL ES LA POSICIÓN ERGONÓMICA ADECUADA TRABAJANDO CON EL ORDENADOR?



GENERALITAT  
VALENCIANA

TOTS  
A UNA  
VEU

INVASSAT  
Institut Valencià de  
Seguretat i Salut en el Treball

SITÚA EL PUESTO EN UN **ENTORNO FAVORABLE**. EVITA QUE LAS FUENTES DE LUZ (VENTANAS, LUMINARIAS) INCIDAN EN LOS OJOS O SE REFLEJEN EN EL MONITOR O MOBILIARIO.

MANTÉN LA **ESPALDA APOYADA** EN EL RESPALDO DEL ASIENTO.

SITÚA LOS CODOS A LA ALTURA DE LA MESA DE TRABAJO, CON MEDIO **ANTEBRAZO APOYADO** EN ÉSTA, TANTO PARA TECLEAR, COMO PARA UTILIZAR EL RATÓN.

LOS PIES DEBEN **APOYAR EN EL SUELO** O EN ALGÚN ELEMENTO (SI NO ALCANZAN).

COLOCA LA **PANTALLA DE FRENTE**, CON EL BORDE SUPERIOR A LA **ALTURA DE LOS OJOS**, A UNA DISTANCIA ENTRE 40 Y 70 CM. EL TECLADO EN LÍNEA CON LA PANTALLA.

SI TRABAJAS CON ORDENADOR PORTÁTIL ES RECOMENDABLE EL USO DE **PERIFÉRICOS** (TECLADO Y RATÓN) PARA FAVORECER UNA POSTURA ADECUADA.

