

UTILIZACIÓN DE PANTALLAS



PARTE 2

ASIENTO DE TRABAJO

- ▶ Usar todo el asiento y el respaldo, y mejor no cruzar las piernas.
- ▶ La altura debe ser regulable para que los pies descansen en el suelo o solicitar un reposapiés.
- ▶ Es preferible que el respaldo del asiento tenga la curvatura lumbar y que el asiento sea estable.



04

MESA DE TRABAJO

- ▶ Disponer de espacio libre para las piernas que permita realizar cambios de postura.
- ▶ La mesa debe tener dimensiones suficientes para colocar todos los elementos.
- ▶ Tener la mesa ordenada: papeles en estanterías y cajones, y en la mesa dejar los elementos que se utilizan.



05

ILUMINACIÓN

- ▶ Para minimizar los deslumbramientos, si hay ventanas, situar la pantalla en perpendicular.
- ▶ La iluminación en general debe tener unos niveles entre 300 y 500 lux.
- ▶ La iluminación artificial debe tener elementos protectores.
- ▶ Se recomienda que las ventanas estén equipadas por los estores horizontales laminados.



06