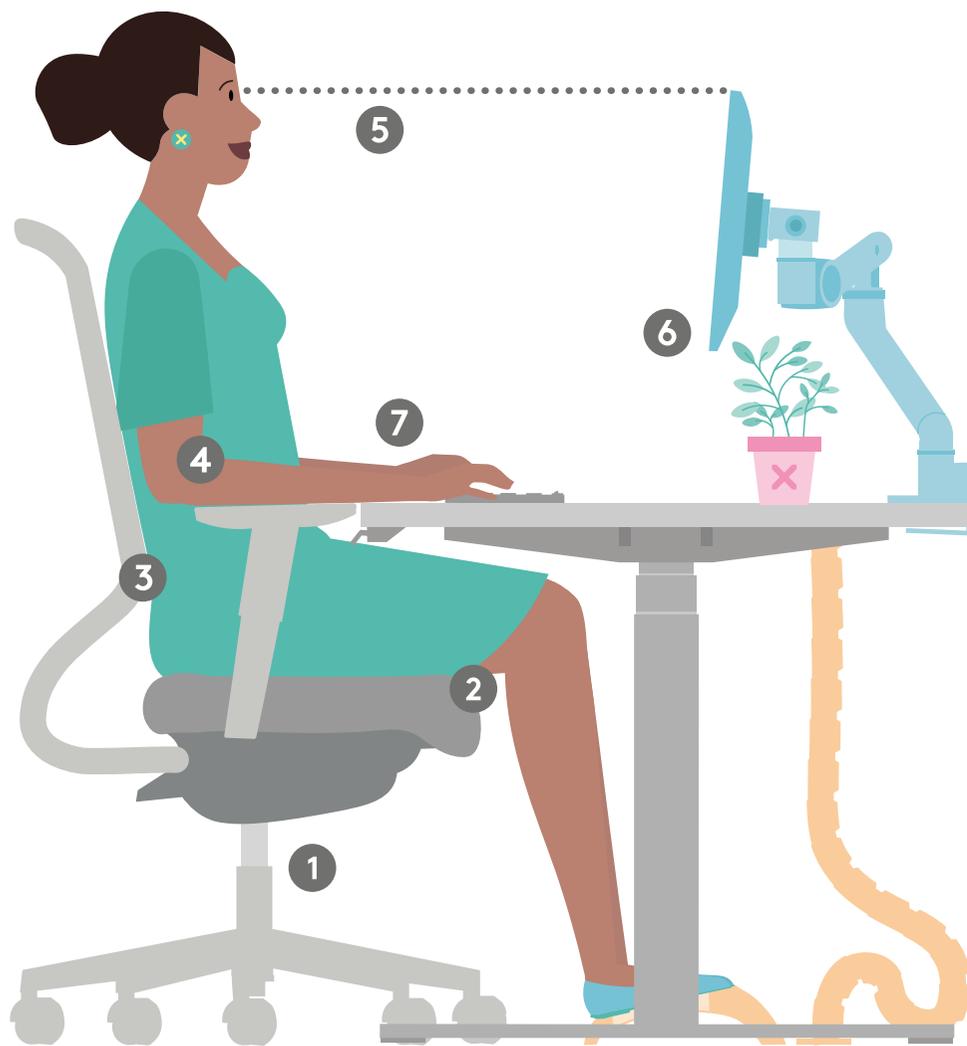
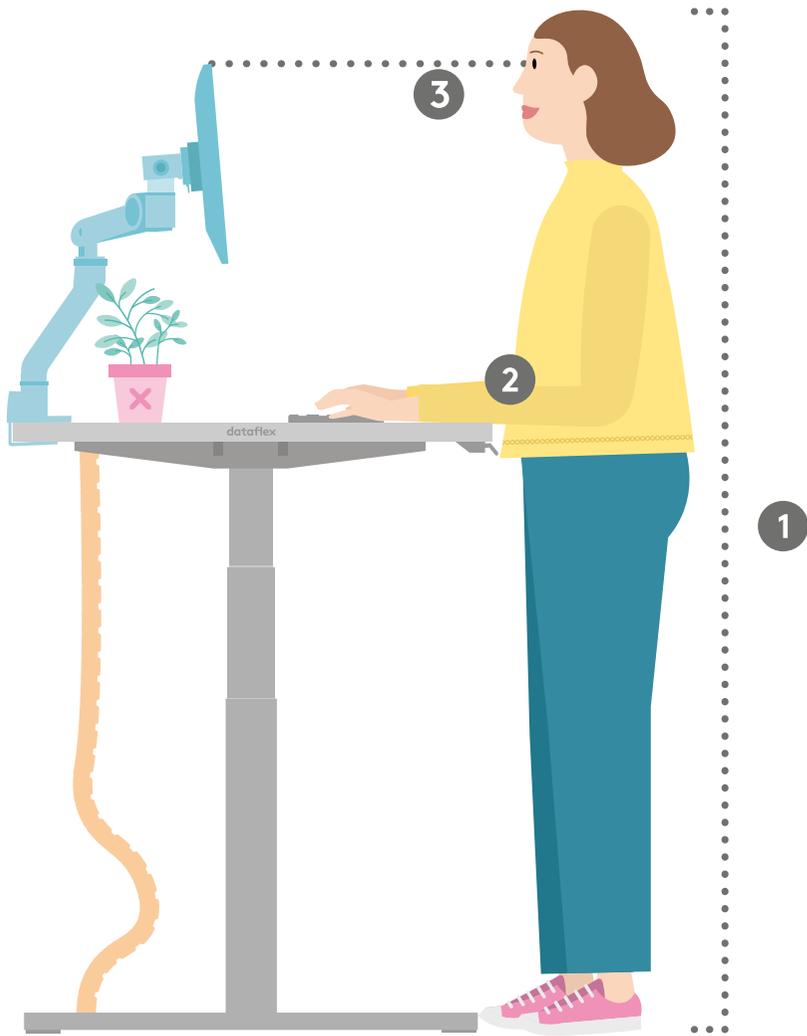


Sedersi ergonomicamente; una guida per sedersi comodamente e correttamente



- 1 Regoli l'altezza della sedia in modo che, quando i piedi sono appoggiati sul pavimento, le ginocchia abbiano un angolo compreso tra 90 e 110 gradi
- 2 Regoli la profondità della seduta in modo che circa un pugno si inserisca tra l'interno del tuo ginocchio e la sedia.
- 3 Fornisca un supporto lombare
- 4 Se la scrivania è regolabile in altezza, assicuratevi di poter appoggiare i gomiti sui braccioli con un angolo di 90 gradi e i polsi sul piano del tavolo, in modo che le spalle siano rilassate
- 5 Regoli il braccio del monitor in modo che la parte superiore dello schermo sia all'altezza degli occhi. Collochi lo schermo a circa 1 braccio di distanza, per ridurre l'affaticamento degli occhi
- 6 Inclini leggermente lo schermo (10-20 gradi) per ottenere un angolo di visione ottimale.
- 7 Collochi la tastiera e il mouse fianco a fianco a 10-15 cm dal bordo della scrivania

Stare in piedi in modo ergonomico; una guida per passare dalla posizione seduta a quella eretta



- 1 Quando si passa dalla posizione seduta a quella eretta, cambia l'intera postura. Questo significa che dovete regolare il vostro monitor di conseguenza
- 2 La scrivania deve essere sufficientemente alta da consentire ai polsi di essere in posizione neutra e agli avambracci di formare un angolo di 90 gradi.
- 3 Il monitor deve essere all'altezza degli occhi, in modo da non dover piegare il collo, quindi quando siete in piedi spostatelo in alto. L'ideale è che ci sia un braccio di distanza tra voi e il monitor, perché quando siete in piedi siete più vicini alla scrivania e al monitor.