



CONSELLS PRÀCTICS TELETREBALL



TOT A PUNT ABANS DE COMENÇAR.

Prepara't bé abans de començar

Tria un espai independent i lluminós, millor amb llum natural. Ventila'l 10' abans de començar, organitza la taula i no deixis cables per terra.

CUIDA LA POSTURA DAVANT L'ORDINADOR

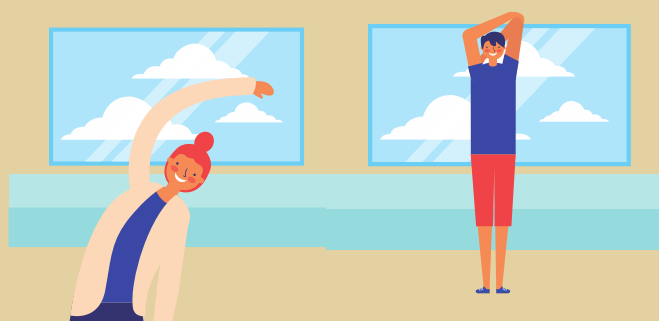
La teva esquena t'ho agrairà.

Seu correctament. Mantingues l'esquena recolzada al respall i els peus a terra. Les cames han de formar un angle de 90 graus. Fes exercicis cervicals cada 2 h per evitar la fatiga muscular i relaxa la vista. Situa l'ordinador davant teu a uns 40 cm. El límit superior del monitor ha de coincidir amb l'altura dels ulls i deixa 10cm de distància entre el teclat i la vora de la taula per recolzar els canells. Millor amb ratolí i reposapeus.

EXERCICIS PER RELAXAR LES CERVICALS

Els exercicis més comuns són:

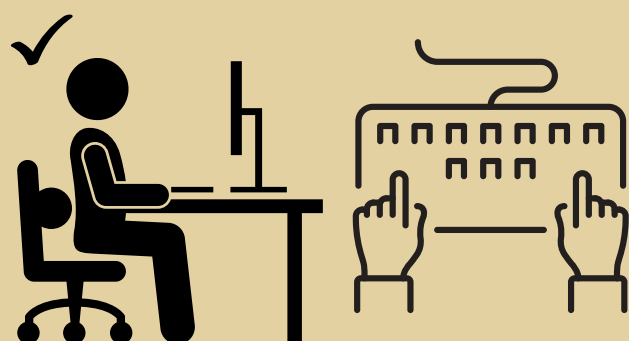
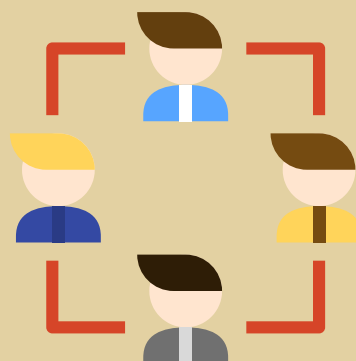
- Inclinar lentament el cap, cap enrere.
- Baixar la barbeta cap al pit.
- Inclinar lateralment el cap a dreta i esquerra.
- Girar lentament el cap a dreta i esquerra
- pujar les espatlles amb els braços caiguts al llarg de el cos.
- Baixar les espatlles



MANTINGUES EL CONTACTE

Mantingues l'ambient laboral

Fomenta el contacte amb els teus companys i companyes per estar coordinats i evita així l'aïllament.



Si utilitzes un portàtil, connecta'l a un monitor i teclat auxiliars. Si no en tens, fes pauses més freqüents.

EXERCICIS PER PREVENIR LA FATIGA VISUAL

Evita mals de cap innecessaris

Alterna la vista entre un objecte allunyat i un de proper diverses vegades durant 10 segons. Tanca els ulls i mou diverses vegades els globus oculars cap a tots els sentits per percebre una sensació d'alleujament.



MOU-TE

Activa la circulació



Fes pauses breus per activar la circulació del teu cos.

APRÈN A DESCONNECTAR

Desconnexió digital

En acabar la jornada, desconnecta: apaga l'ordinador, fes exercici i gaudeix del teu temps i de la teva família.

