

# 5 consigli per assumere la migliore postura al posto di lavoro

Un modo semplice per proteggere la salute



Sia che stiate seduti o in piedi, i 5 consigli che seguono vi aiuteranno a tutelare la vostra salute sul posto di lavoro.

## Consigli

- 1.** Posizionate il monitor di fronte a voi ad una distanza pari all'incirca alla lunghezza di un braccio (50-70 cm).
- 2.** Il bordo superiore dello schermo deve essere leggermente al di sotto della linea dei vostri occhi. Il monitor deve stare subito dietro alla tastiera. La regolazione in altezza del display consente di raggiungere la posizione perfetta per ogni postazione di lavoro ed ogni utente. Il display deve poi essere inclinato in modo da formare un angolo di  $90^\circ$  tra gli occhi e la superficie del display.
- 3.** Posizionate il monitor in modo tale che la sorgente di luce arrivi di lato.
- 4.** L'altezza ottimale della superficie del monitor è di circa 29-33 cm per monitor di dimensioni comprese tra i 23 e 27 pollici con rapporto d'aspetto di 16:9 o 16:10 e per desktop di 29 e più pollici con rapporto d'aspetto 21:9.
- 5.** Mani, polsi ed avambracci devono essere in posizione diritta e pressochè parallela al pavimento, mani all'altezza od al di sotto dei gomiti e gomiti vicini al corpo, piegati di  $90^\circ$ .

