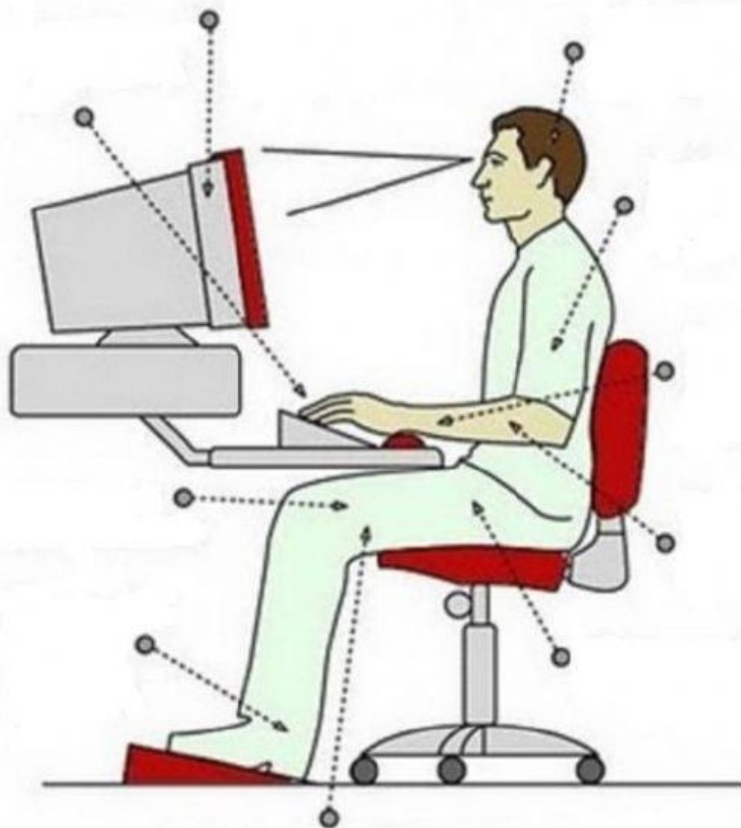


# ERGONOMÍA

**INSTRUCCIONES:** Arrastra cada texto al lugar que corresponde.

Piernas y muslos a 90° o un poco más.	Antebrazos y brazos 90° o un poco más.	Cabeza/ cuello en posición recta. Hombros relajados	Borde superior del monitor al nivel de los ojos o algo por debajo	Ratón/dispositivos de entrada próximos al teclado
---------------------------------------	--	---	---	---



Codos pegados al cuerpo.	Antebrazos, muñecas, manos en línea recta.	Pies pegados al suelo o sobre reposapiés.	Holgura entre el borde del asiento y rodillas	Muslo y espalda a 90° o un poco más.
--------------------------	--	---	---	--------------------------------------