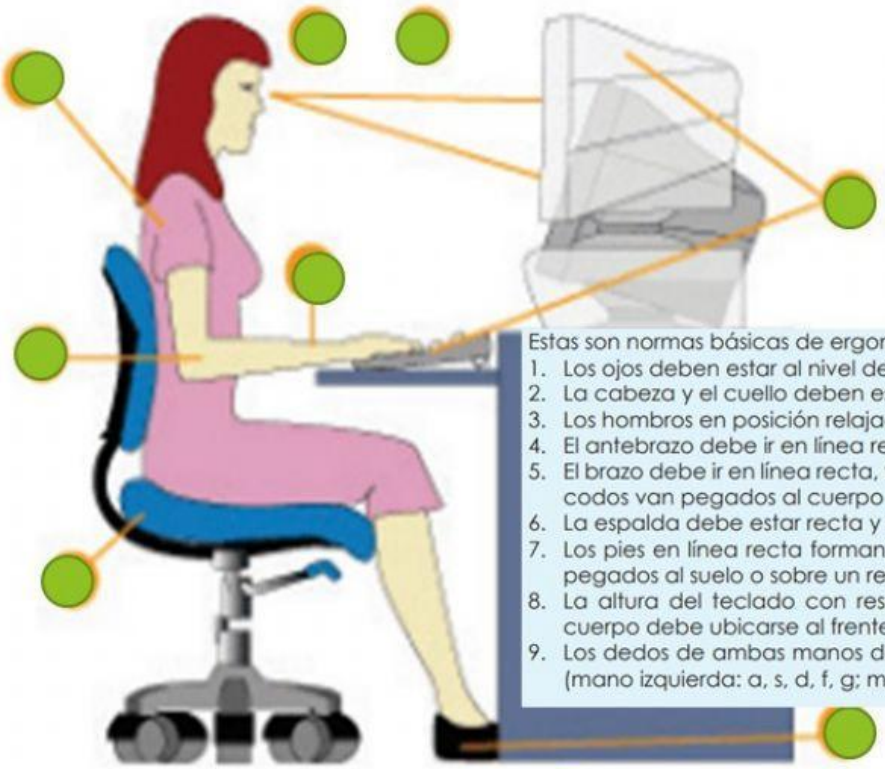


Estas son normas básicas de ergonomía al estar frente a un computador:

1. Los ojos deben estar al nivel del monitor o un poco por debajo de él.
2. La cabeza y el cuello deben estar en posición recta.
3. Los hombros en posición relajada.
4. El antebrazo debe ir en línea recta con la muñeca.
5. El brazo debe ir en línea recta, formando un ángulo de 90° o un poco más y l codos van pegados al cuerpo
6. La espalda debe estar recta y formando un ángulo de 90° con los muslos.
7. Los pies en línea recta formando un ángulo de 90° o un poco más, deben pegados al suelo o sobre un reposa pies.
8. La altura del teclado con respecto a la pantalla debe ser moderada y cuerpo debe ubicarse al frente de la letra H del teclado.
9. Los dedos de ambas manos deben reposar sobre las letras guías del teclad (mano izquierda: a, s, d, f, g; mano derecha: ñ, l, k, j, h)

Tomado de: https://lagusanitag6.wordpress.com/normas-de-ergonom

ª grado, Nivel de Educación Media, Ciclo Básico

LIVEWORKSHEETS