

MEDIACIÓ 4

Treballes en el departament de riscos laborals d'una empresa. Heu acabat amb un procés de selecció i s'han incorporat a la plantilla 10 persones noves. Com que la tasca que duran a terme l'hauran de fer bàsicament en posició asseguda, heu decidit organitzar una xarrada per a donar-los alguns consells sobre actituds posturals adequades per a evitar lesions. En la teua intervenció, que ha de durar entre 3 i 4 minuts, has de prendre com a base les dades de la infografia. Disposes de 15 minuts en total per a preparar la prova oral.

Consells per a una bona postura

Mentre estàs en repòs

Asseguts

Terra
Pots escollir: de genolls, a la gatzoneta o la postura de l'índi.




Cadira
L'esquena ha de tocar el respall, i els peus a terra. Els genolls han d'estar en un angle de 90°.

Ordinador
El teclat ha d'estar situat de forma que les espatlles estiguin relaxades. I la pantalla, a una distància mínima de 40 cm i a l'altura dels ulls.
En altres superfícies, utilitza algun suport que permeti tenir la pantalla i el teclat ben situats.



Recorda que també cal mantenir el pes corporal adequat i practicar activitat física de forma regular, escalfant la musculatura prèviament.



www.infermeravirtual.com