

DECÀLEG D'ERGONOMIA I HIGIENE VISUAL

1. No t'has d'apropar gaire al paper a l'hora de llegir o escriure ni girar el cap i l'esquena. Has de llegir i escriure a la mateixa distància que hi ha entre el colze i la primera falange del dit del mig.
2. Quan facis tasques de prop, has de ser conscient del que t'envolta.
3. Per tenir una postura òptima quan llegeixes o escrius és recomanable que la taula tingui una inclinació d'uns 20 graus o que puguis fer servir un faristol.
4. No llegeixis ni estudiïs quan estiguis molt cansat/ada o a punt d'anar a dormir. Tampoc no ho facis quan et llevis; si és possible, espera't una hora per fer-ho.
5. Quan llegeixis, mira de tant en tant de lluny.
6. Quan estudiïs, col·loca un punt de llibre tres o quatre pàgines més endavant i quan hi arribia, aixeca't i mou-te almenys un minut.
7. Fes servir una il·luminació general a l'habitació i una altra centrada en la tasca que estiguis fent però sense que t'enlluerni (si ets dretà/ana, a l'esquerra i si ets esquerrà/ana, a la dreta).
8. No miris la televisió a una distància inferior a 2 metres i Assegura't de tenir una bona postura. No la miris mai a les fosques; hi ha d'haver una bona il·luminació.
9. Quan vagis amb cotxe, evita la lectura o altres activitats de prop; és preferible mirar de lluny.
10. És convenient fer exàmens optomètrics periòdicament si notes fatiga visual, mals de cap, modificacions en la visió o disminució del rendiment acadèmic o laboral