



L'ergonomia

Alex Mena Santos
ASIX 1A



Índex

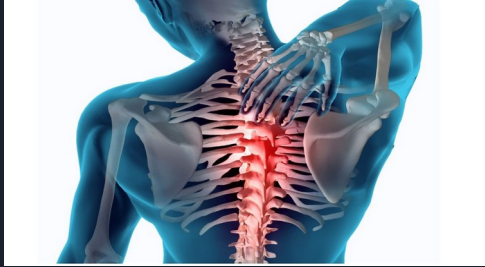
1. Què és l'ergonomia?
2. Què provoca una mala ergonomia?
3. Exemples de mala ergonomia.
4. Exemples d'ergonomia en feines informàtiques.

1. Què és l'ergonomia?

→ És el disseny de maneres d'adaptar el lloc de treball i el treball al treballador i no a l'inrevés.



2. Què provoca una mala ergonomia?



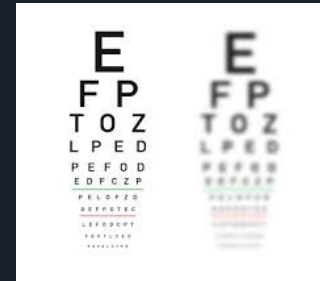
Mals d'esquena



Hèrnies
discals



Migranyes



Empitjorament de la
vista

3. Exemples de mala ergonomia.

→ Corbadura del coll en mirar el mòbil.

→ Mala posició de l'esquena durant l'ús d'ordinadors.

→ Mala tècnica en ajupir-se a recollir objectes pesants.

→ Corbadura de l'esquena en caminar.



4. Exemples d'ergonomia en feines informàtiques.

- El cap recte i espatlles relaxades.
- La vora superior del monitor a l'alçada dels ulls.
- Dispositius d'entrada pròxims al teclat.
- Avantbraços, canells i mans en línia recta.
- El genoll amb la cama formant un angle de 90 graus.
- Els peus pegats al terra o sobre un reposapeus.





Gràcies per la vostra atenció.