

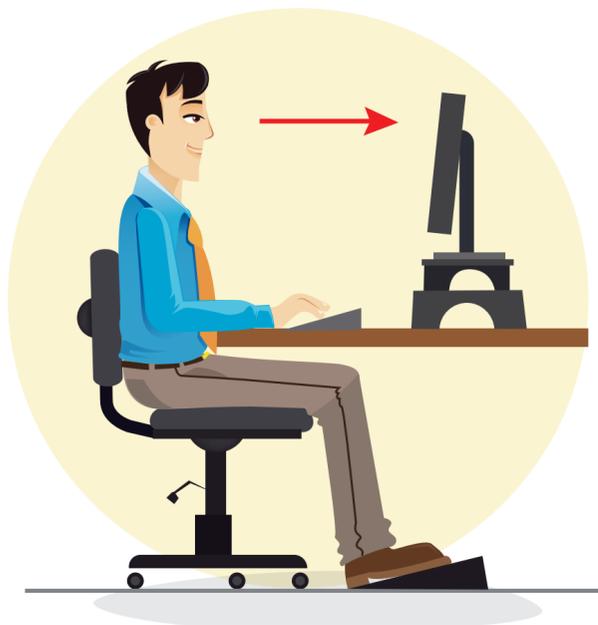


Colmena
ARL

Una mala
es postura
una posible
lesión



UNICUCES
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA CENTRO SUPERIOR



Posición en puesto de trabajo

La postura de trabajo más favorable debe considerar las siguientes recomendaciones:

1

Ubícate frente al monitor manteniendo una distancia óptima de aproximadamente 50 cm.

2

Los antebrazos y brazos deben formar un ángulo de 90° o un poco más, manteniendo antebrazos, muñecas y manos en línea recta.

3

La espalda debe estar totalmente apoyada en el espaldar, y con los muslos debe formar un ángulo de 110° .

4

Debe existir un espacio entre el borde del asiento y las rodillas, manteniendo las piernas y los muslos a 90° o un poco más.

Cuida tu cuerpo durante toda la jornada laboral