

# SALUTE E COMPUTER

**OBIETTIVO:** Conoscere alcune regole e consigli per lavorare correttamente al PC



Quando lavori o giochi al computer, ricordati di seguire sempre questi semplici consigli. È importante mantenere una posizione corretta, specialmente se trascorri molto tempo davanti al PC!

Ecco alcuni consigli:

- ☐ stai seduto con la schiena ben dritta, appoggiata allo schienale della sedia;
- ☐ sistema il computer in modo che il monitor sia appena sotto l'altezza degli occhi;
- ☐ tieni le ginocchia e i gomiti piegati a 90°; i polsi e gli avambracci devono essere ben appoggiati al piano su cui si trova la tastiera;
- ☐ procurati un appoggio per i polsi in modo che non debbano piegarsi;
- ☐ fai una pausa di almeno cinque minuti ogni mezz'ora di lavoro al PC;
- ☐ alzati ogni tanto per sgranchire gambe, polsi e braccia;
- ☐ non stare a lungo fisso sul video. Ogni dieci minuti guarda un oggetto lontano da sé, in questo modo gli occhi si stancheranno meno;
- ☐ fai in modo che la luce della stanza non si rifletta sullo schermo;
- ☐ utilizza uno schermo antiriflesso e protettivo per gli occhi;
- ☐ non toccare mai i fili elettrici e le prese di corrente!

