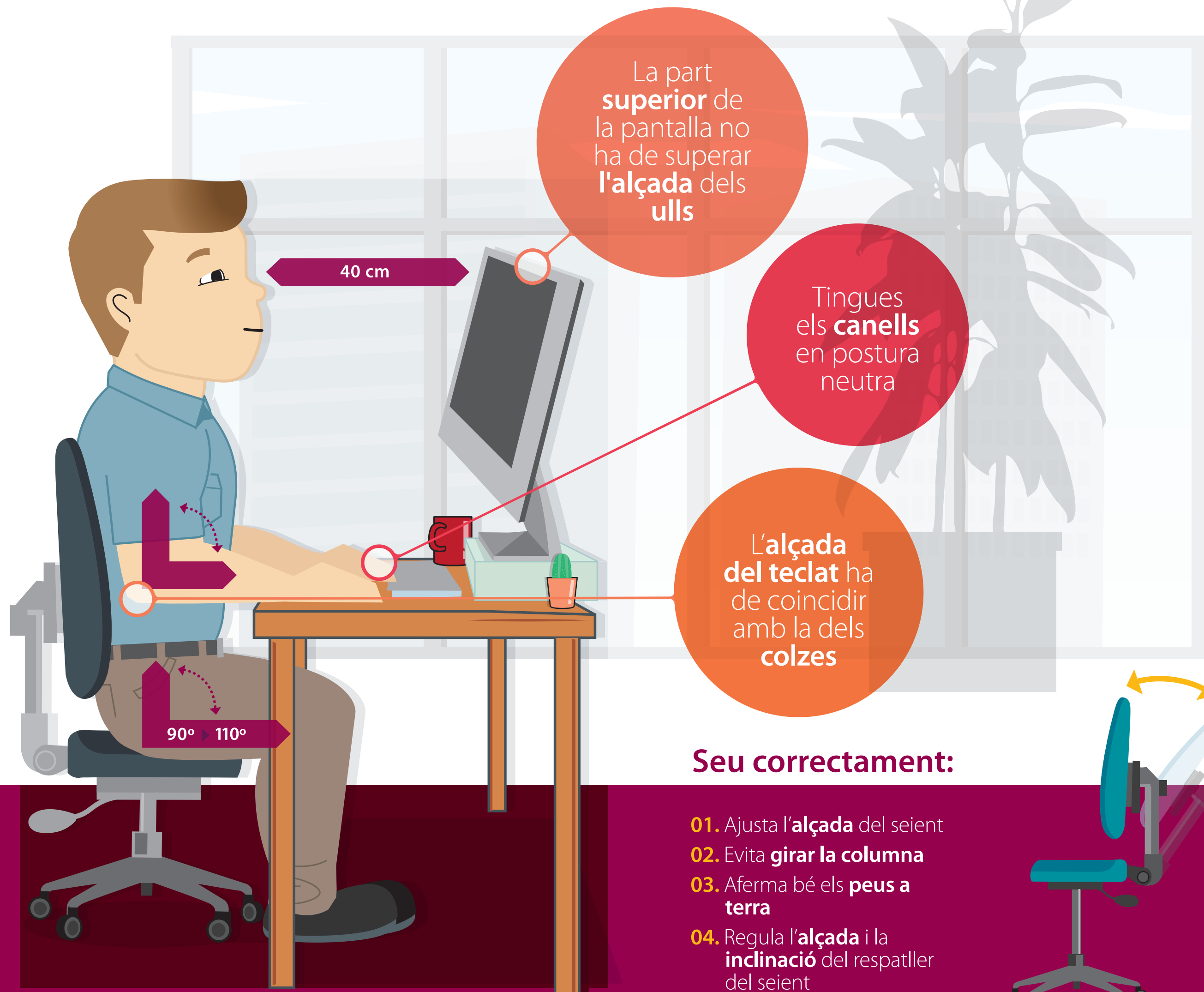
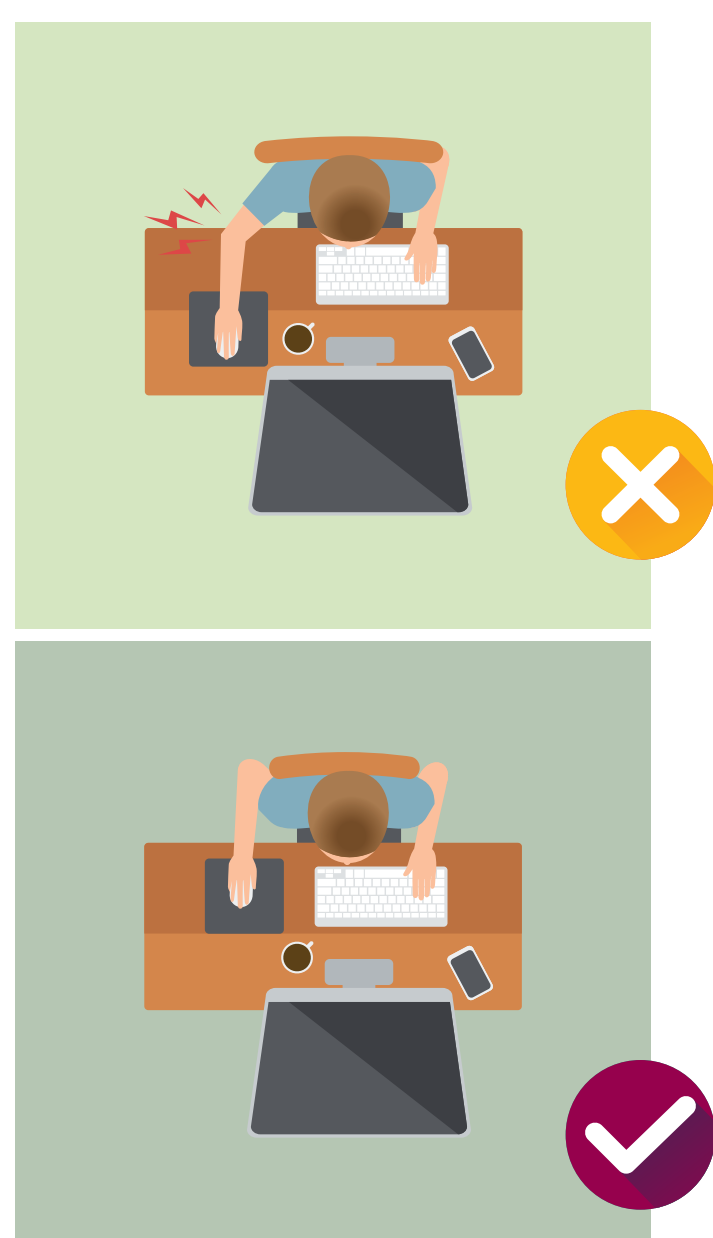


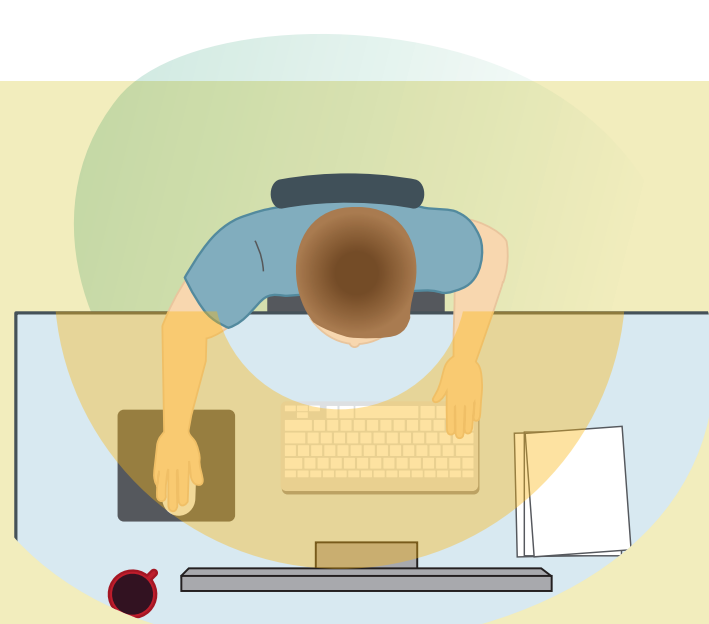
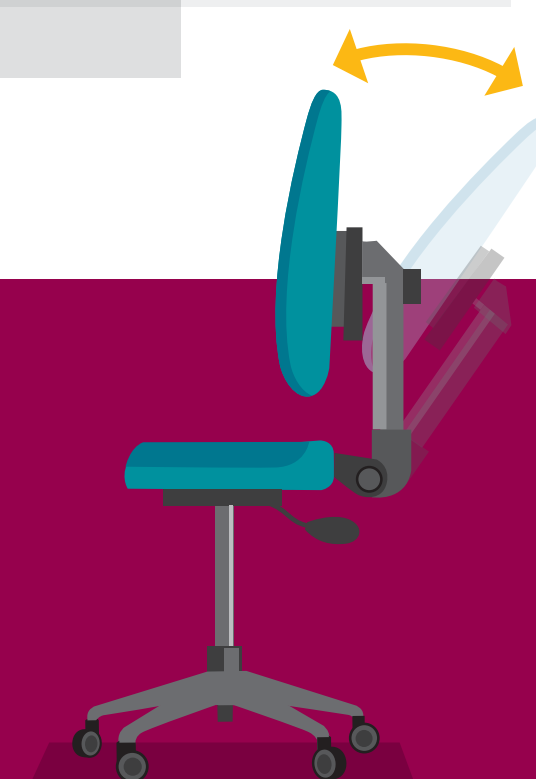
Treball davant de pantalles de visualització de dades



01. Fes servir lletra de **2,5 mm d'alçada** com a mínim
02. Evita les combinacions de **lletra vermella amb fons blau**
03. És preferible **fons blanc amb lletra negra**
04. O **fons negre amb lletres blanques**

Seu correctament:

01. Ajusta l'**alçada** del seient
02. Evita **girar la columna**
03. Aferma bé els **peus a terra**
04. Regula l'**alçada** i la **inclinació** del respallter del seient



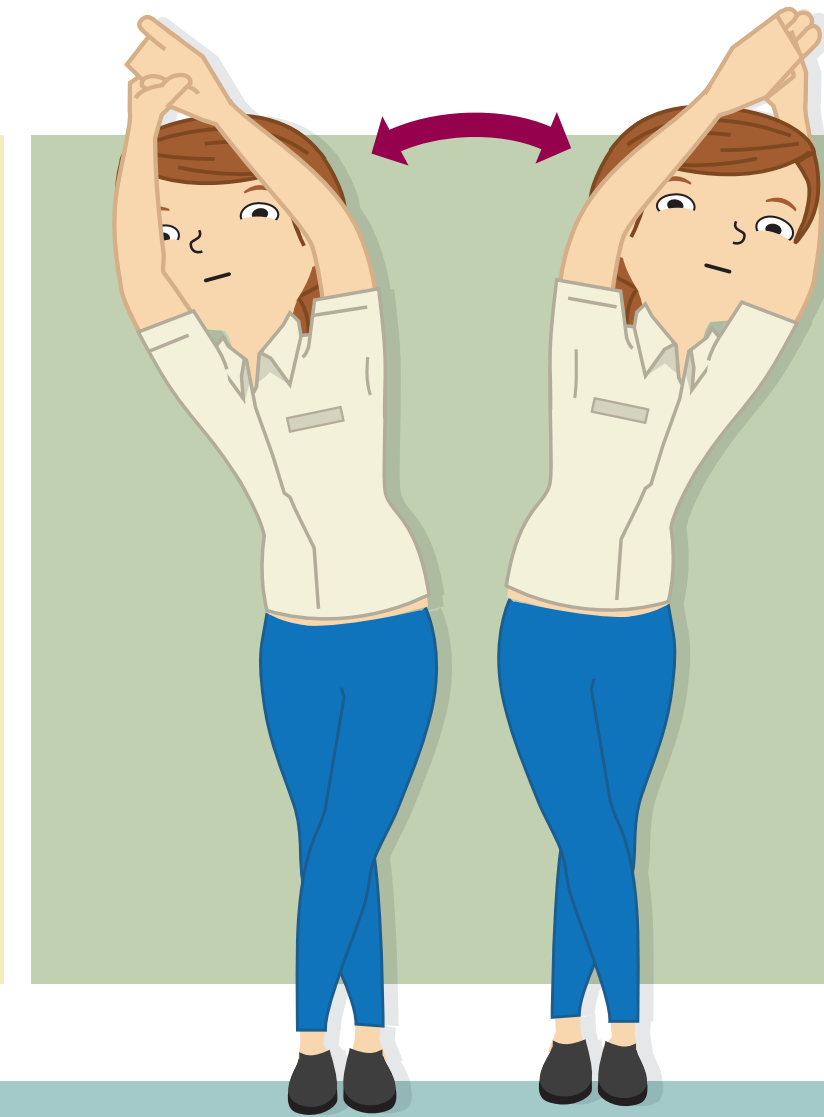
01 **Distribueix correctament** els elements a la taula



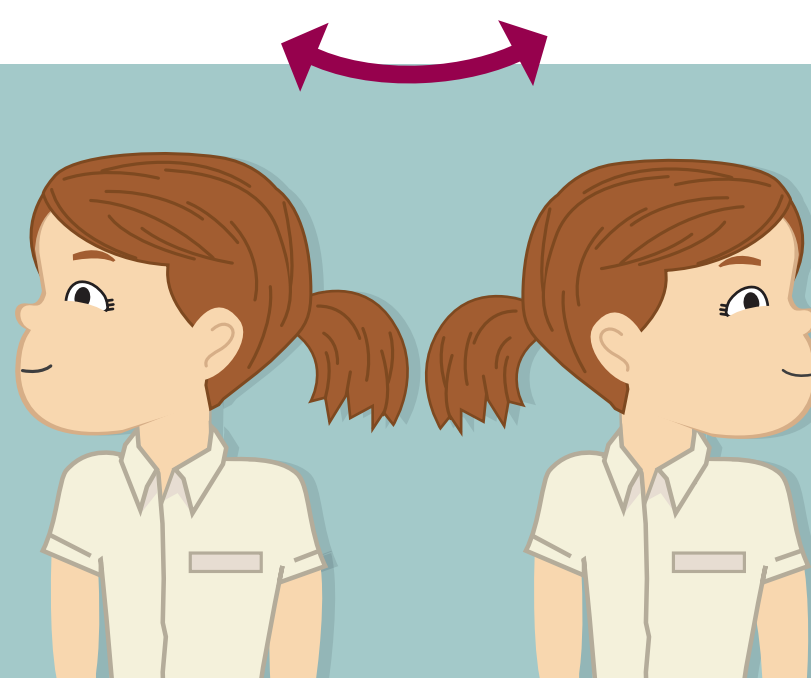
02 Tingues la **taula endreçada**, col·loca la pantalla a l'ala més baixa



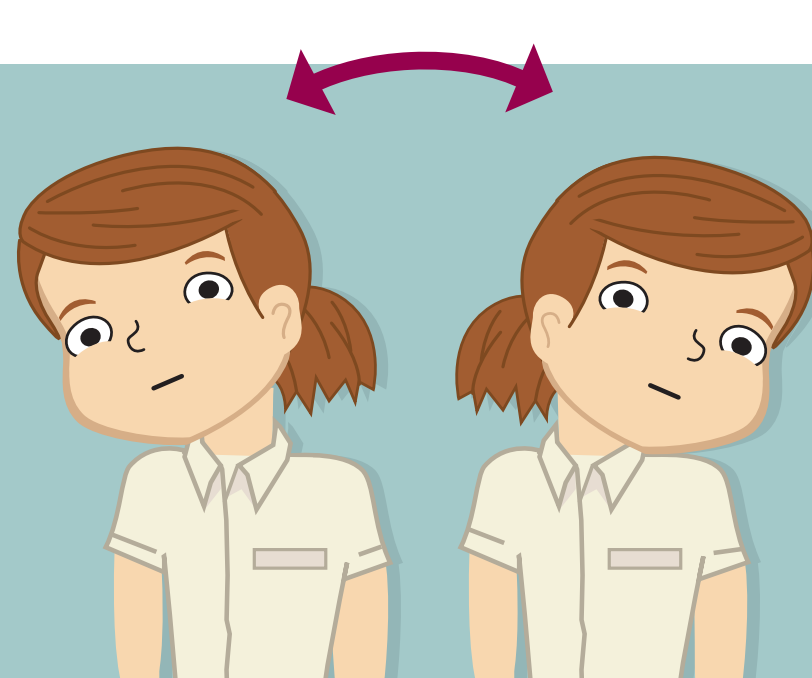
03 **Evita els reflexos** en la pantalla



Creua les cames i estira fort els braços per damunt del cap
Fes l'estirament cap a un cantó i després cap a l'altre



01 Gira el cap suauament d'**esquerra a dreta** i a l'inrevés



02 **Inclina el cap** a poc a poc i d'**esquerra a dreta**



03 Mira cap **amunt** i després cap **avall**