

GUIA DE BONS HÀBITS VISUALS

by Admiravisi3n



IL·LUMINACI3



Per escriure, la llum ha de venir del costat oposat a la m3 utilitzada, per tal de no fer-se ombra, i ser 3 vegades superior que la de l'entorn.

No utilitzar l'ordinador o mirar la televisi3 sense llum de fons, i evitar els reflexes i la llum directe als ulls

DISTÀNCIA

La pantalla de l'ordenidor ha d'estar a la alçada dels ulls, i a 3 pams de distància. En el cas de paper, la distància ha de ser de 35-40cm.

En el cas de la televisi3, ha de col·locar-se a una distància de 7 vegades el seu tamany.



POSTURA



Per a escriure amb l'ordinador, l'esquena ha d'estar recta i els colzes i cames recolzats i formant un angle de 90°.

Evitar moure el cap al llegir o rotar el paper al escriure.

La televisi3 no s'ha de mirar estirat, ni amb el cap tort.

HIDRATACI3

Amb l'ordinador es parpalleja menys del necessari. Cal recordar-se de fer-lo i, si és necessari utilitzar llàgrimes artificials i ventilar l'habitable per tal d'evitar la sequetat ocular



DESCANS



Per cada hora davant d'una pantalla, cal descansar la vista entre 5 i 10 minuts i fer exercicis de mirar de prop i de lluny alternativament