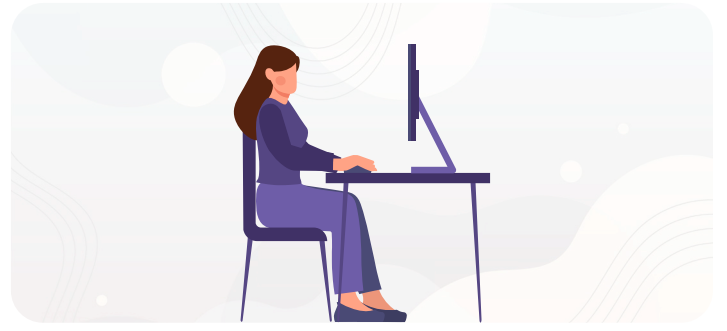


## LA POSTURA



### PIEGA I GOMITI

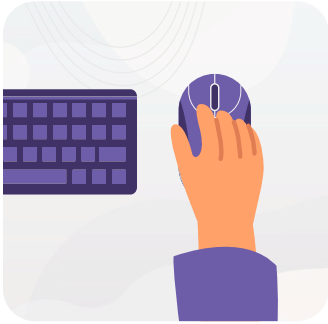
Tieni i gomiti a circa (o poco più di) 90° quando usi la tastiera o il mouse.



### MANTIENI I PIEDI PER TERRA

Appoggia i piedi a terra mantenendo le ginocchia, le caviglie e le anche a un'angolazione di circa 90°.

## PERIFERICHE



### MOUSE

**Posizionalo a portata di mano.** Tienilo abbastanza vicino al bordo della tastiera.



### SCHERMO

**Mantieni lo schermo a distanza di circa un braccio.** La parte superiore dello schermo deve essere a livello degli occhi.



### CUFFIE

**Abbassa il volume delle cuffie** e regolate per ridurre al minimo la tensione.



### TASTIERA

Allinea la **barra spaziatrice con il centro del torace.**

## POSIZIONAMENTO



### LETTURA E VISUALIZZAZIONE

Scegli una maggiore inclinazione o utilizza un supporto per laptop.



### DISEGNARE. SCRIVERE. DIGITARE

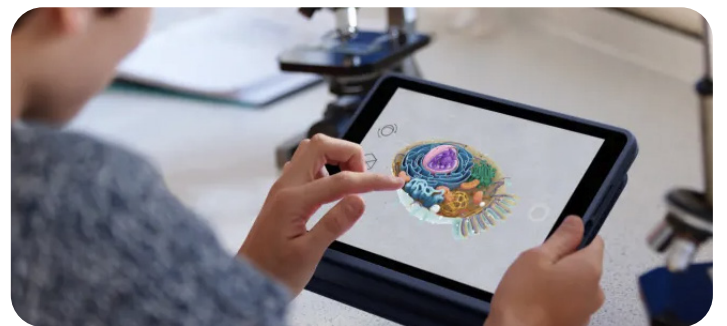
Posiziona il dispositivo con un'angolazione inferiore o in piano sulla scrivania.

## PAUSE



### COMPUTER O LAPTOP

Fai una pausa di 5-10 minuti ogni ora.



### TABLET

Cerca di fare una breve pausa ogni 15 minuti.

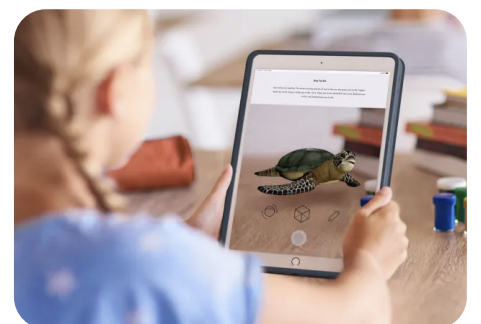
## PREVENZIONE



Non accavallare le gambe



Non usare il **tablet posizionato sulle ginocchia**



Evita di tenere il **tablet** tra le mani