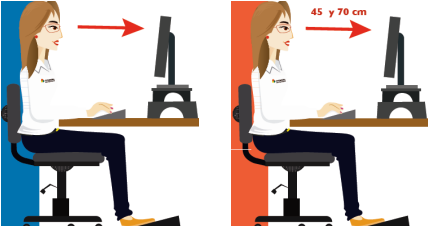
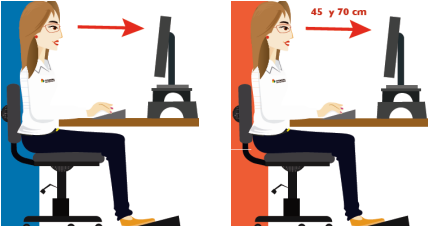


Realizado por:

Fecha:

Área evaluada:

ASPECTO	CONDUCTAS Fuente: cartilla virtual de ergonomía. COLMENA	MUESTRA GRAFICA Fuente: cartilla virtual de ergonomía. COLMENA	SI	NO	NA	OBSERVACIONES
Altura de la silla	Primero debes ajustar la silla a una altura de tal forma que los codos y antebrazos queden apoyados en el escritorio y formen un ángulo de 90°.					
Posición de las piernas	Tus pies deben quedar apoyados firmemente sobre el suelo y las rodillas deben formar un ángulo de 90°; de no ser así, se debe utilizar la ayuda de un reposapiés.					
Ubicación de la pantalla del PC	Debes tener en cuenta que el borde superior de la pantalla debe formar una línea directa con el vértice de tus ojos;					
Ubicación de la pantalla del PC	Ubica las manos sobre el teclado y toma distancia estirando completamente los brazos al frente; la pantalla debe quedar ubicada detrás de tus dedos; la pantalla debe quedar entre 45 y 70 cm de tu cuerpo					
Ubicación del PC	Confirma que tu pc este en frente de ti					
Ubicación del teclado y mouse	Ubica el teclado y mouse a una distancia de 10 a 15 cm del borde del escritorio. El mouse debe estar paralelo al teclado y los codos deben quedar a 90° soportados sobre el escritorio o apoyabrazos.					
Pausas activas	En un lapso de 5 a 10 minutos en el cual se realiza una práctica dirigida de ejercicios suaves y controlados, con el objetivo de realizar una prevención primaria. Ayuda a reducir la fatiga laboral, el estrés y prevenir desórdenes músculo esqueléticos.					