

COM HO VEUS?

CONSELLS PER A LA PREVENCIÓ DE PROBLEMES VISUALS

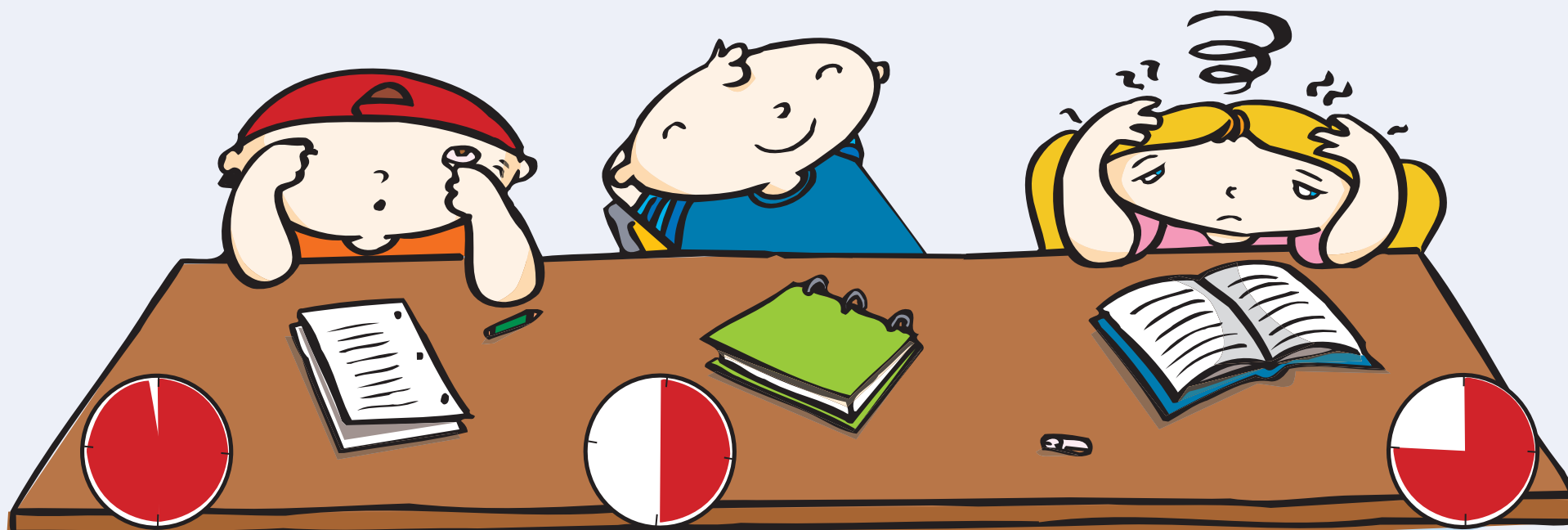
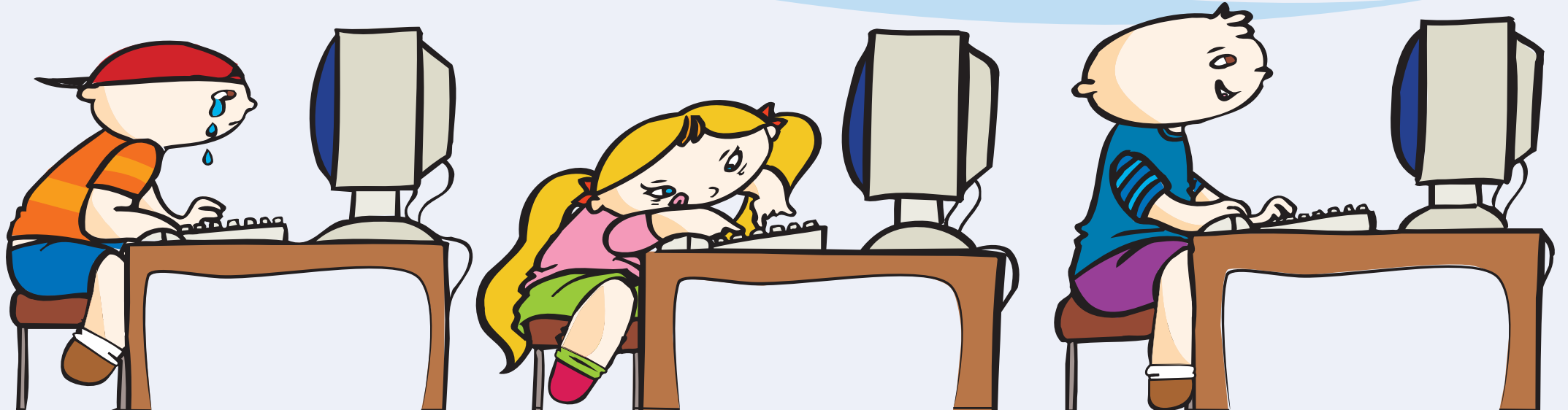


Il·luminació:

- Ha de ser uniforme.
- L'àrea de treball ha de tenir el doble de llum que l'entorn, però és necessària una llum ambiental.
- El llum de sobretaula s'ha de situar a l'esquerra per a les persones dretanes i a la inversa per a les esquerranes.

Distància de treball:

- Entre els ulls i el paper hi ha d'haver, com a mínim, la distància que hi ha entre el colze i l'extrem del dit índex (entre 30 i 40 cm).
- Per l'ordinador la distància ideal és aproximadament 50 cm.

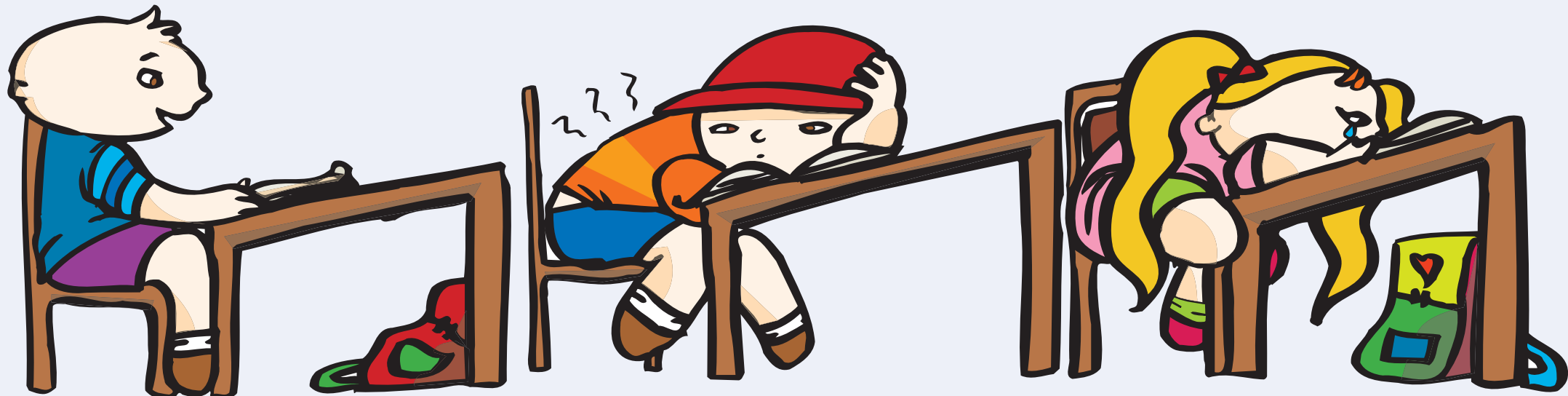


Temps:

- Cada 30 minuts d'estudi cal fer una aturada d'uns 2 minuts, durant els quals hem de mirar lluny, si és possible per una finestra.

Postura:

- Els peus han de tocar el terra, les cames s'han de doblegar en angle recte i l'esquena ha de tocar el respall.
- És recomanable que la taula de treball estigui lleugerament inclinada (entre 15° i 20°).



- L'objectiu d'aquests consells és la prevenció de problemes visuals.
- Més del 80% de la informació ens arriba pels ulls.
- L'òptic optmetrista és el professional sanitari que vetlla pel bon estat de la funció visual.
- Si s'escau, un òptic-optmetrista pot dissenyar un programa de teràpia visual que ajudi a millorar el rendiment escolar.

Cartell elaborat per:



Tel: 93 4245102
Fax: 93 4241150
Adreça electrònica:
acotv@acotv.org
www.acotv.org

En col·laboració amb:

