



La pantalla, el teclado y los documentos escritos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (mínimo 40 cm.), para evitar sufrir fatiga visual y reducir los movimientos de giro de la cabeza.

La pantalla debe situarse a 60° por debajo de la horizontal de los ojos del usuario.

La altura de la parte superior de la pantalla debe coincidir con la altura del ojo.

Es recomendable que los antebrazos reposen bien sobre la mesa o sobre los reposa brazos de la silla. El brazo debe formar un ángulo de 90° durante el trabajo.

La pantalla y el teclado deben situarse de frente, evitando torsiones de cabeza y torso.

Es de gran importancia mantener siempre la espalda recta y apoyada.

La altura de la cadera debe permitir el apoyo de los pies en el suelo con la pierna formando un ángulo de 90°. Si los pies quedan alejados del suelo utilizar reposapiés.

