

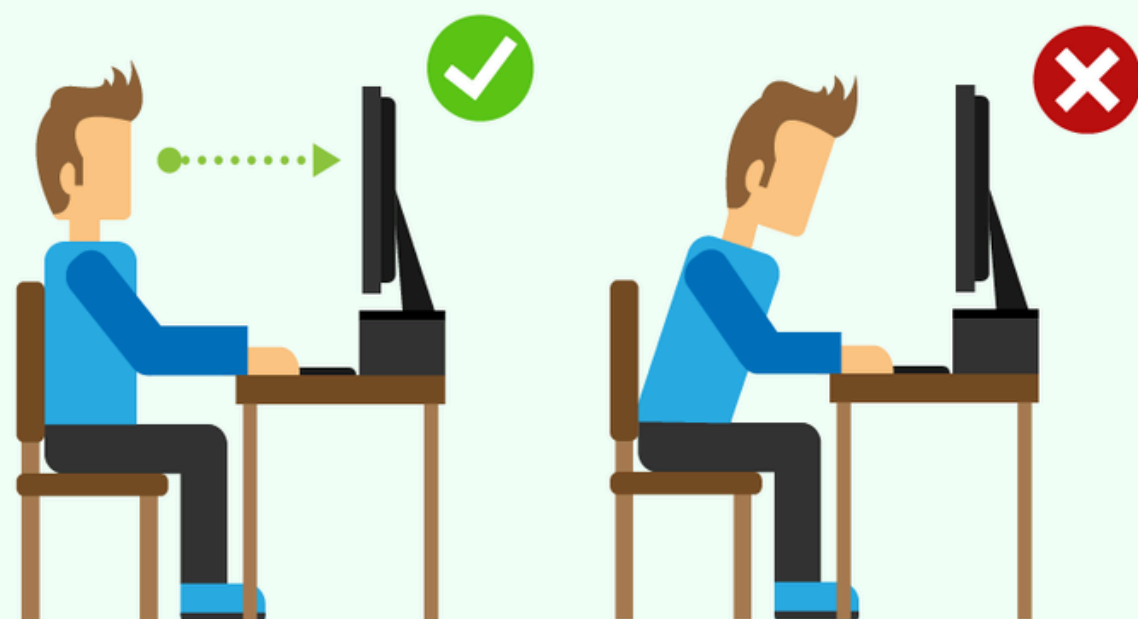


# ¡CUIDA TU POSTURA CORPORAL!



EMSERVICIOS ESP. S.A.  
PROYECCIÓN AMBIENTAL SOSTENIBLE

1



## POSTURAS

Mantenga posturas adecuadas en su sitio de trabajo

2



## APOYO LUMBAR

Mantenga posturas adecuadas en su sitio de trabajo

3



## ALTURA DEL MONITOR

Procure que el monitor se encuentre a la altura de sus ojos

4



## POSICIÓN DE LOS BRAZOS

Digite con sus antebrazos, muñeca y manos totalmente apoyados, debe existir un ángulo de 90° entre su brazo y antebrazo, el mouse y el teclado deben estar a la misma altura.

5



## POSICIÓN DE LAS PIERNAS

La altura de su silla debe permitir que sus rodillas se flexionen a 90° y que sus pies permanezcan apoyados de forma cómoda en el suelo

6



## PAUSAS ACTIVAS

Realice pausas activas cada 2 horas, no permanezca sentado durante toda su jornada laboral y realice ejercicios de estiramiento.

7



## BUENA ILUMINACIÓN

Procure mantener una adecuada iluminación en su sitio de trabajo

8



## SITIO DE TRABAJO

Conserve su sitio de trabajo en condiciones óptimas de orden y aseo