



Etxean lan egiteko aholkuak

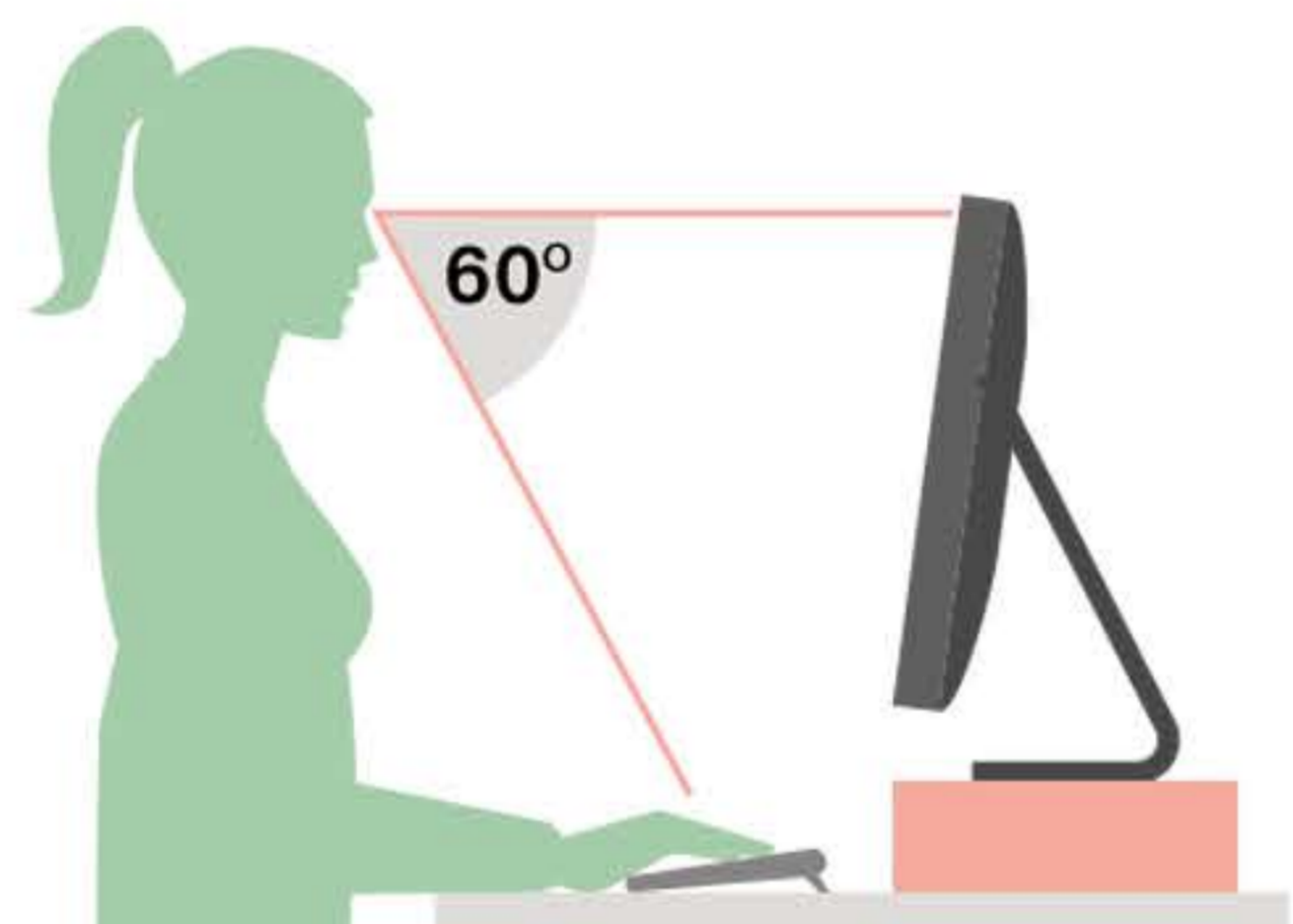
- 1 Antolatu lan egiteko eremua. Bulego gisa funtzionatuko duen lekua. (ikus lan-eremuari buruzko xedapena)
- 2 Prestatu zaitez bulegora joango bazina bezala; era erosoagoan izan daiteke.
- 3 Errutina. Ezarri ordutegiak eta bete itzazu.
 - Ezarri lan-ordutegia. (hasiera eta amaiera)
 - Planifica las tareas a realizar con sus horarios.
 - Realiza descansos y pausas para moverte. (ikus etenaldi aktiboa).
- 4 Jarri harremanetan lankideekin. Gaur egun oso erraza da harremanetan jartzea lankideekin.
- 5 Ezarri amaiera-ordua. Ezarri zure lanaldiaren amaiera ordua eta bete ezazu.

Langunea

PAUTA ERRAZAK lana eta bere ingurua antolatzen laguntzeko.

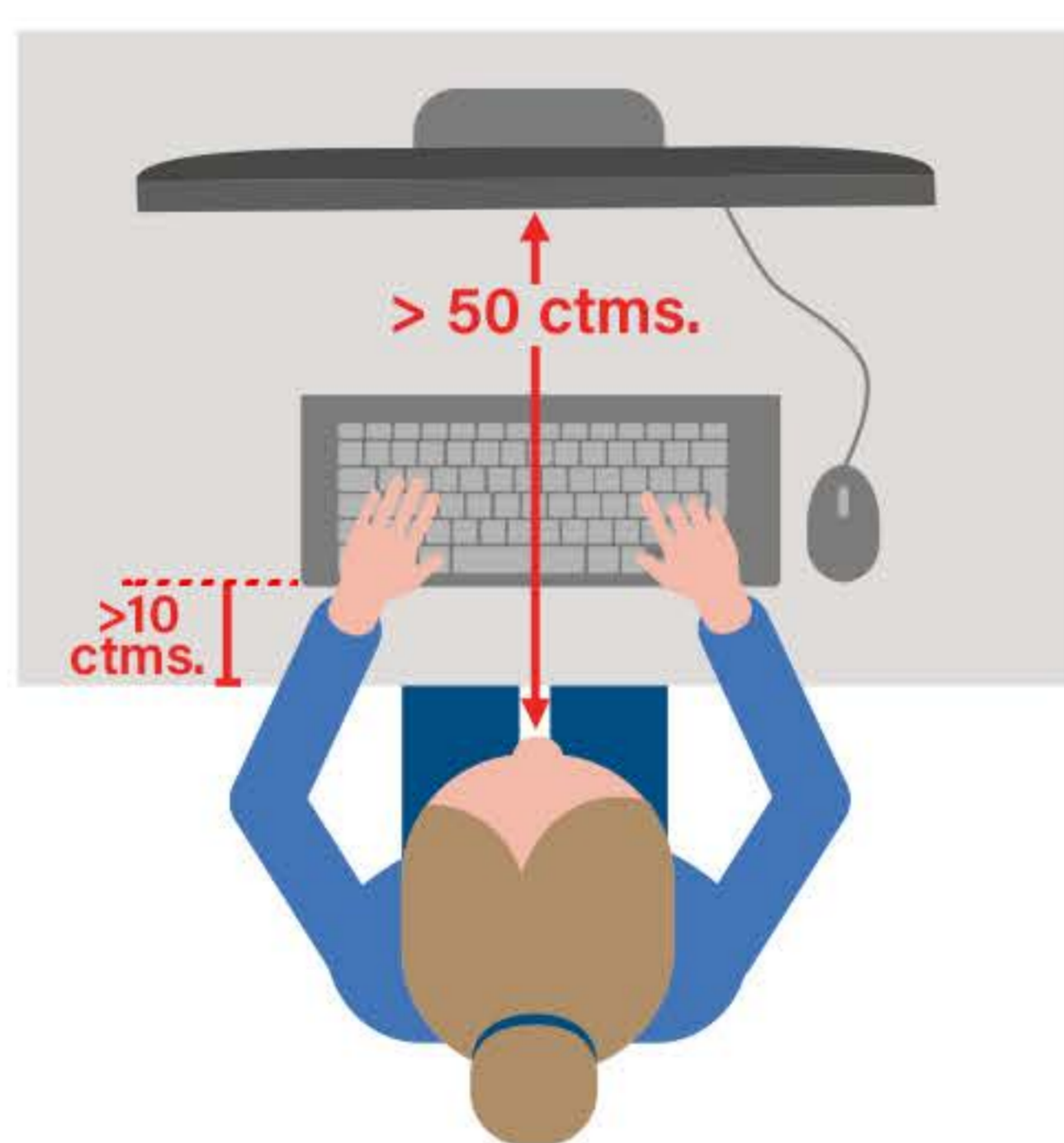
- 1 **Lan-eremua.** Postuak leku nahikoa izan behar du mugitu ahal izateko, postura aldatu ahal izateko, eta beheko gorputz-adarrak jartzeko: ez biltegiratu materiala ez sarrera eremuan, ez mahai azpian.
- 2 **Dimentsio nahikoa** kolokazioa malgua izan dadin. Horretarako beharrezkoa da mahaia ordenatua egotea eta behar ez dituzun gauzak bertatik kentzea.

- 3 **Pantailaren kokapena.** Ikusmen-marra plano horizontalari paraleloa izan behar da edo beherantz pixka bat inklinatuta 10°-20°. Gomendatutako pantaila-distantzia 40-60 cm.



Pantaila ezin bada nahikoa igo erabili baliabide osagarriak horretarako

- 4 **Teklatuaren kokapena.** Jarri teklatua mahaiaren ertzean, gutxienez 10 cm-tara, eskumuturrak eusteko. Gainera, leku nahikoa eduki behar duzu sagua jarri eta sakatzeko besoa edo eskua desbideratu gabe.



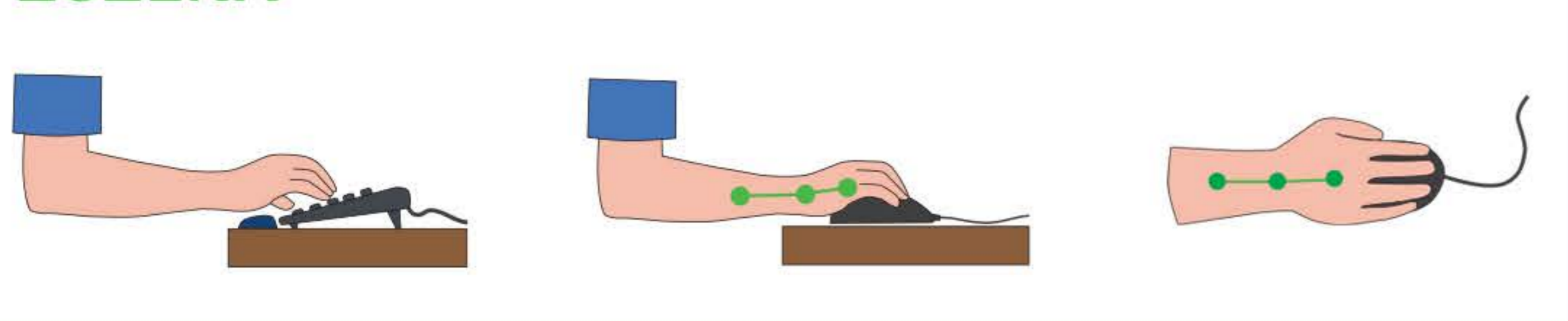
- 5 **Aulkia era egokian neurritu.** Ukondoak mahaiaren alturara egon behar dira gutxi gora behera; bizkaraldearen inklinazioak lunbarren sostengua izan behar du.
- 6 **Beste osagarriak.** Ezin badituzu oinak lurrean jarri erabili oin-euskarria.

Jarrerak. Besoen jarrera

OKERRA



ZUZENA



Jarrerak. Nola eseri modu egokian



OKERRA

ZUZENA

Beste gomendio batzuk

- 1 **Ordenagailu eramangarrien erabilera.** Ahal duzun neurrian erabili ordenagailu finkoak. Ordenagailu eramangarriekin lan egitean gomendatzen den postura pantailaekin lan egiten denean gomendatzen den postura bera da.
- 2 **Tableten erabilera.** Baliabideak ordenatuta eduki. Kendu mahai gainetik behar ez dituzun dokumentuak:
 - Arazoak eduki ditzakezu enbor eta lepoan makurtuta egoteagatik, mantendutako postura eta besoak ez beti eutsita edukitzeagatik.
 - Horregatik, erabili tableta bertikalki eutsiko duen euskarria, era horretan postura zuzena mantendu ahal izateko. Ez jarri distira oso altua eta atsedanak egin itzazu.
- 3 **Ordena eta garbitasuna.** Baliabideak ordenatuta eduki. Kendu mahai gainetik behar ez dituzun dokumentuak.
- 4 **Ingurunearen baldintzak:**
 - **Soinua:** Soinu-maila ahalik eta baxuena izatea gomendatzen da, eta ez ditu 55 dB(A)-ak gainditu behar konzentrazioa behar baldin bada.
 - **Temperatura:**
 - 23-26°C (udara)
 - 20-24°C (negua)
 - **Hezetasuna:** 45 - 65 %
 - **Argiztapena:** sahiestu zeharkako argia eta itsualdiak. Bermatu argi-maila: 300 - 500 lux. Jarri pantailak lehioei eta argi-fokoei perpendikularki zeharkako argia sahiesteko.

Etenaldi aktiboak

- 1 Aldatu postura maiz
- 2 Altxa eta ibili
- 3 Luzapenak egin, mugitu giharrak

Estekak

Eskaneatu edo sakatu ondorengo QR kodeak



Ariketa-errutina bideoak



Ariketa-errutina triptikoa