

Día Mundial de la Seguridad y Salud en el Trabajo: 28/4



Cuida tu espalda ante un ordenador: 6 pasos

1 Estar sentados en una postura correcta + utilizar mobiliario adecuado

2 Realizar descansos regulares

3 Realizar ejercicios como:

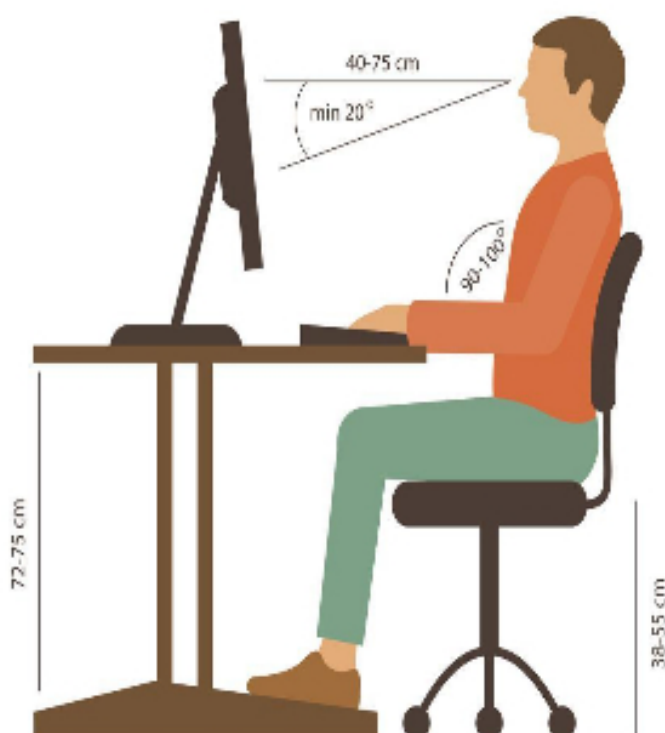
- Mover el cuello hacia adelante y hacia atrás, de izquierda a derecha.
- Realizar círculos con los hombros hacia atrás y hacia adelante.



4 Colocar la pantalla del ordenador a la altura de los ojos

5 La espalda debe estar recta y el cuello sin flexión

6 Los antebrazos y manos deben estar apoyados



CCOO exige la reducción de la burocracia y de las ratios en clase para mejorar la salud de los docentes

Más información en: www.ccooenseñanzacanarias.com

