**Actividades de factores de riesgo asociados a la tarea. PRL 3**

17.

Para la infografía sobre la postura de trabajo correcta en tareas asociadas al trabajo de oficina, podríamos incluir los siguientes puntos:

Altura de la silla: Ajustar la silla de manera que los pies descansen completamente en el suelo.

Respaldo: Usar una silla con buen soporte lumbar que mantenga la curvatura natural de la espalda.

Pantalla: La parte superior de la pantalla debe estar al nivel de los ojos y a una distancia de unos 50-70 cm.

Posición de las manos: Las muñecas deben estar en una posición neutral al escribir y no deben estar apoyadas en la mesa.

Pausas: Hacer pausas regulares para estiramientos y descansar la vista.

18.

Errores: Me doy cuenta de que me inclino hacia atrás y mi espalda no se apoya totalmente sobre el respaldo por lo cual no esta recta

Soluciones: Colocar de forma correcta el respaldo de mi silla para así mantenerla recta