

Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratoris

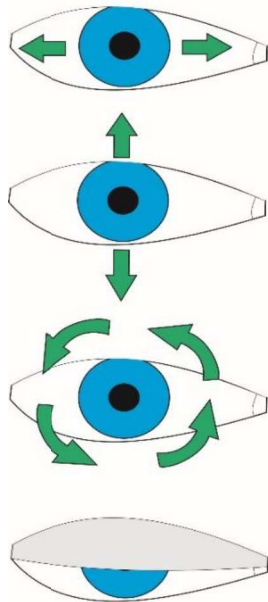
Càrrega física

Fatiga visual

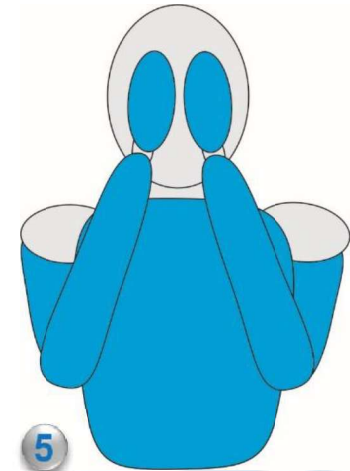
2.6 Exercicis de relaxació visual

Amb l'objectiu de minimitzar la **fatiga visual** et recomanem la realització d'una sèrie d'exercicis. Aquests exercicis poden ser realitzats tant al lloc de treball com a qualsevol altre indret.

Et recomanem que cada 20 minuts de treball amb l'ordinador, miris cap a un punt llunyà, durant 20 segons (20'/20").



- 1 Focalitza els ulls **cap a un costat** aproximadament 2 ó 3 segons, després repeteix la mateixa operació cap al costat contrari (dreta i esquerra). Fes cinc repeticions a cada costat (no giris el cap).
- 2 Fes el mateix que al primer exercici, però mira **cap a amunt i cap avall**. Fes cinc repeticions.
- 3 Ara, **rota els ulls** fent un cercle. Cinc vegades en la direcció de les agulles del rellotge i cinc vegades en sentit contrari.
- 4 Com que la **frequència de parpelleig** quan utilitzem Equips amb Pantalles de Visualització de Dades és menor a la normal, procura parpellejar regularment, així com tancar els ulls durant uns segons quan realitzis els exercicis.



5 Tanca el ulls i tapa'ls amb el palmell de la mà (per evitar que entri llum) durant 15".

Evita pressionar els glòbuls oculars.