

Consells pràctics en l'ús de dispositius mòbils

En el vehicle, utilitza el mans lliures i silencis els avisos i missatges, i posa'l en un lloc on no el vegis mentre condueixes.

1

Posa la pantalla del dispositiu mòbil a una distància > 30-35 cm i ajusta una il·luminació correcta.

7

Quan hakis de travessar un carrer, deixa de mirar el telèfon mòbil, no t'aïllis de l'entorn amb auriculars.

2

La llum blava-violeta de les pantalles és potencialment perjudicial. No utilitzis el dispositiu a les fosques. Activa el filtre de llum blava o comoditat ocular.

8

Si circules amb bicicleta no utilitzis auriculars; recorda que t'aïllen de l'entorn.

3

Fes descansos i recorda la regla del 20-20-20. Ajusta la mida del text i el mode de visualització.

9

Posa el mòbil personal en silenci o vibració perquè no et molesti ni a tu ni als companys mentre esteu treballant.

4

Mentre facis servir el dispositiu mòbil mantingues una postura neutra del coll, evita posicions forçades de flexió i mantingues les espatlles relaxades.

10

Desconnecta el telèfon de la feina al final de la jornada laboral.

5

Mira la pantalla lleugerament per sota de la línia visual. Alterna l'ús d'una mà i de totes dues en utilitzar el teclat i deixa descansar els dits.

11

Abans d'adquirir un mòbil tria la mida que trobis més còmoda i assegura't que té sistema d'escolta amb mans lliures. Acostuma't a utilitzar el sistema de dictat.

6

Utilitza el dispositiu només quan sigui necessari. Canvia sovint la postura del coll, les espatlles i l'esquena.

12