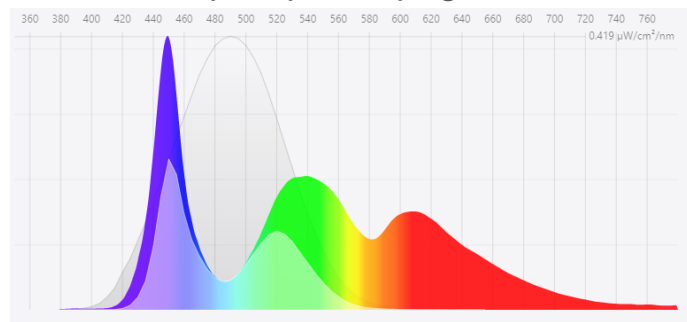


Normes d'higiene visual

1. **Ambient.** Cal mantenir les zones de treball i estudi ben airejades, a una temperatura adequada, i situades davant de finestres o d'espais oberts, mai davant d'una paret.
2. **Il·luminació.** S'ha de repartir en una font d'il·luminació al sostre per llum ambiental i una font de llum dirigida a l'objecte de treball. Cal evitar la il·luminació directa als ulls, que no enlluerni i que no faci ombra a l'escriure (llum de sobretaula a l'esquerra per a persones dretanes i a la dreta per esquerranes). És recomanable l'ús de llum natural sempre que es pugui.



3. **Distància.** El material de lectura ha d'estar situat a uns 30-40 cm dels ulls, aquesta distància varia segons l'alçada de cada persona. Com a regla general, es pot fer servir la mateixa distància que la que hi ha entre el dit índex i el colze.
4. **Inclinació.** És convenient que la taula tingui certa inclinació, uns 20° , per tal que la postura corporal sigui més relaxada, s'evitin reflexos, la tensió visual sigui menor i la respiració més fàcil. L'ús d'una taula inclinada o un faristol permeten treballar a una distància major que al fer servir una taula plana.



5. **Postura:** Cap recte, esquena recta i tocant al respatller, cames doblegades en angle recte i peus tocant al terra. No s'ha de torçar el cap o el cos a l'escriure i cal respectar la distància de treball.



6. **Descansos.** Es recomana fer una parada de 20 segons cada 20 minuts de treball en visió propera. Cal aprofitar aquesta parada per descansar la vista i mirar a una distància d'aproximadament 6 metres o més, a poder ser a l'aire lliure o a través d'una finestra. És el que es coneix com la regla 20/20/20, 20 segons de descans cada 20 minuts mirant a 20 peus de distància (6 metres). L'aplicació "Break timer" t'avisa de quan cal fer el descans.

7. **Televisió i Videojocs.** A una distància igual o major a 2 metres i no més de 2 hores al dia. Com a l'estudiar, cal tenir una llum ambiental i una postura adequada, estirar-se al sofà i amb el cap torçar provocarà que la informació que arribi a un ull i a l'altre sigui desigual.

8. **Pantalles: Ordinador, Tablet, Mòbil...** Sempre neta de pols i empremtes. Situada a una distància entre 50 i 60 cm dels ulls. Regulable quant a brillantor i contrast. El programa [f.lux](https://justgetflux.com/) <https://justgetflux.com/> permet regular no només la brillantor sinó que també el color en funció de l'hora del dia. Això és especialment important ja que permet reduir la intensitat de llum blava al vespre i en conseqüència facilitar el son. La llum blava provoca canvis en els cicles de la son (cicles circadianis) i , per tant, pot provocar interferències en el descans nocturn.