

## IKUSMENA ZAINTEKO GOMENDIOAK

Ez ohiko garai hauetan, bai **Arantzazu optikak** eta bai **Oskarbi optikak** gomendio batzuk eman nahi dizkizuegu, begiak lasaiago eta osasuntsuagoak eduki ditzagun.

Kontuan hartu beharreko baldintzak hauek dira:

ARGIZTAPENA

LANERAKO DISTANTZIA

POSTURA ETA DESKANTSUAK

AHOLKU OROKORRAK

### 1.- ARGIZTAPENA:

Argiztapen egokiena argi naturala da. Ezin denean edo egokia ez denean:

- Sabaiko argi orokorra piztu.
- Nahikoa ez bada, beste argi iturri bat erabili. Flexo edo antzeko bat. Argi izpiak inoiz ez dute begietara zuzenduta egon behar.
- Argiak, gure lan edo irakurketa eremuan, ez dezala ez erreflexurik ez itzalik egin.
- Pantailaren tamaina, kontraste eta argiztapenak oreka bat izan behar du.
- Eroso sentitu behar dugu gure lan-irakurketa eremuan.



2.-



### LANERAKO DISTANTZIA:

- Begi eta estimuloaren artean, orokorrean onartua dagoen distantzia hau da.
  - “Harmon distantzia”deiturikoa. Neurtu ezazu zure ukalondotik erdiko hatzeko lehenengo falangera. Ikusmen sistema ez behartzeko hau da distantzi egokiena orokorrean.
- Liburua: 40-50 zm liburu-begia.
- Ordenagailu finkoan: 70 zm pantaila- begia.
- Ordenagailu portatila: 50-60 zm pantaila-begia.
- Monitorea begien arteko planotik pixka bat beherago egotea gomendatzen da.

### **3.- POSTURAK ETA DESKANTSUAK:**

- Irakurketa eta lanerako egokiena erregulatzen den aulkia da.
- Bizkarra eta aulkiaren bizkarrekoa ahalik eta lerrotatuen egon behar du.
- Hankak lurra ukitu behar dute.
- Bizkarra eta belauen arteko planoak 90 gradu izan behar dute.
- 20-20-20 araua.
  - 20 minutu irakurri edo lanean.
  - 20 segundu urrutira begira.
  - 20 "oin". Gutxienez 6 metro tara begiratu. Leihotik kanpora al bada.
- Ordu asko ordenagailu aurrean lanean egon behar badugu, hauxe da komenigarriena:
  - Aulkitik jaiki, paseo batzuk eman, begirada altxa, leihotik begiratu eta lepo, bizkar, beso eta hanka luzaketak egin.



### **4.- AHOLKU OROKORRAK:**

- Inguruko ikusmen eremua lantzea ere komeni da.
  - Tarteka begiak eskuin-ezker, gora-behera mugitu eta errotazioak egitea komeni da.
- Kolore biziak dauden gelatan ez da komeni denbora gehiegi pasatzea. Ikusmen nekea eta estresa sor dezake.
- Etxeko lan irakurketa eremua ondo aireztatuta egotea komeni da.
- Gelak tenperatura egokia izan behar du.
- Kontuan izan pertsonak egoera normalean minutuan 12-15 aldiz begiak kliskatzen dituela. Gehienbat ordenagailuarekin lanean ari garenean, maiztasun hau asko jeitsi liteke. Hau gertatzen denean hainbat arazo gertatu litezke, besteak beste begi lehortasuna.
  - Begiak lehortzen bazaizkigu, ur freskoz igurtzi begien kanpoaldea edo malko artifizialak erabili.
- Bakoitzak al duen neurrian eguzki naturala hartu.
- Ariketa fisikoa egunero egin.
- Elikadura orekatu bat segi, bai fruta, barazki, bitamina eta omega 3 gantz azidoetan aberatsa dena.
- Hidratazio egoki bat mantendu.

HAZTEGI IKASTOLA Koop. Elk.

S/Kutz 5 20230 LEGAZPI (Gipuzkoa) TEL: 943 73 10 97 FAX: 943 73 15 37

[legazpi@ikastola.eus](mailto:legazpi@ikastola.eus) [www.haztegiikastola.eus](http://www.haztegiikastola.eus)