

FITXA INFORMATIVA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

ÚS DE PANTALLES DE VISUALITZACIÓ

E-01

SI VOSTÉ TREBALLA AMB ORDINADOR, HA DE TINDRE EN COMPTE ESTES RECOMANACIONS GENERALS:

- SEIENT:

Cadira estable dotada de cinc suports per al sòl (recomanable amb rodes), que permeta regular assegut l'altura del seient i del respatler per separat, opcionalment amb reposabraços regulable en altura.

- Abans de començar a treballar, regule l'altura del seient respecte de la taula, de manera que pugua posar fermament els peus a terra, sense apreciar una excessiva pressió a la part inferior de les cuixes prop dels genolls. Les cuixes han d'estar horitzontals, amb la planta dels peus en angle recte respecte de la cama.
- Ajuste l'altura del respatler de la cadira de manera que quede espai suficient entre el seient i el respatler perquè hi càpien les natges i obtinguen així un bon suport a la part baixa de l'esquena.

Per a més informació, veure fitxa: [E-10 Ajust ergonòmic de la cadira d'oficina](#).

- TAULA:

Les dimensions de la taula han de ser suficients per a permetre la col·locació adequada de la pantalla, el teclat i els documents, i disposar d'un espai lliure davall d'esta, que permeta la mobilitat lliure de les cames. De color clar i mat.

- Abans de començar, comprove que l'altura del tauler de la taula és còmoda per a treballar-hi, per a reduir l'estatisme els avantbraços han de comptar amb el suport de la taula. Si la taula és massa alta, la millor solució és augmentar l'altura del seient de la cadira i, si és necessari per a donar suport als peus a terra, s'usarà un reposapeus.

- PANTALLA:

La pantalla de l'ordinador ha de ser mòbil en les tres direccions, de manera que permeta orientar la pantalla en relació amb les altres fonts lluminoses i evitar reflexos. En cas de reflexos, convé tancar persianes o cortines de les finestres o moure la taula.

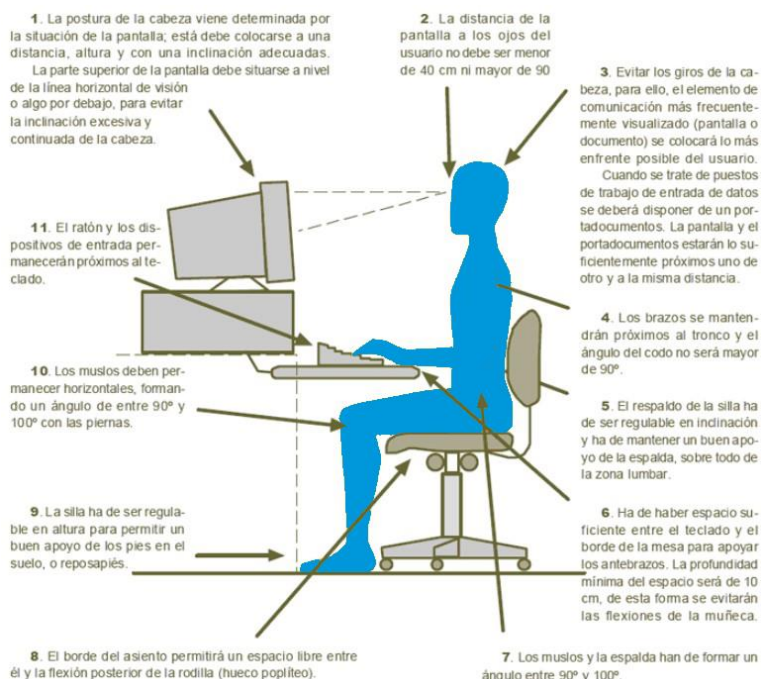
- Assegure's que el monitor està enfront seu, amb una distància de visió entre la pantalla i l'ull no menor de 40 cm amb un màxim de 75 cm, de manera que coincidisca la vora superior de la pantalla amb l'altura dels ulls.
- Regule la brillantor, el contrast i el color en els monitors.
- L'angle visual òptim el treball en posició asseguda ha d'estar comprés entre 10° i 20° respecte de la col·locació de l'ordinador.
- Pot col·locar els documents en un faristol o portadocuments, per a evitar el cansament d'ulls i coll. Es col·locarà a la seua mateixa altura al costat de la pantalla, perquè d'esta manera s'acosta el document escrit a la vista sense obligar-se a adoptar postures incorrectes.

- **REPOSAPEUS:** S'utilitzarà quan l'altura de la cadira no permet descansar els peus a terra. Inclinació regulable.

- **RATOLÍ:** Col·loque el ratolí de manera que pugua utilitzar-se sense forçar les monyiques. Recorde que pot programar-se l'ús tant per a la mà dreta com per a l'esquerra.

- **TECLAT:** Mòbil, independent de la pantalla, els símbols fàcilment visibles, ha d'estar col·locat al mateix nivell dels colzes i lleument inclinat.

- Els braços han d'estar pròxims al tronc i l'angle del colze no ha de ser major de 90°. Les monyiques no han de flexionar-se ni desviar-se lateralment més de 20°. Per a mantindre les monyiques relaxades, deixe una distància entre el teclat i la vora lliure de la taula d'uns 10 cm.



ÉS IMPORTANT:

1. Evitar els girs i les inclinacions frontals o laterals del tronc.
2. Evitar els girs freqüents de cap i coll.
3. Variar la postura a voluntat al llarg de la jornada.
4. Fer pauses. En general, es recomana una pausa de 10 minuts cada dos hores de treball amb la pantalla. Si la tasca exigix molta atenció, s'hauria de fer una pausa de 10 minuts cada hora. Si no és així, pot reduir-se la freqüència de les pauses.
5. Les pauses haurien d'introduir-se abans que sobrevinga la fatiga, són més aconsellables les pauses curtes i freqüents. Si és possible, s'han de fer lluny del monitor, per a permetre relaxar la vista i canviar de postura.



Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás. Bajar la barbilla hacia el pecho

Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda

Inclinar lateralmente la cabeza a derecha e izquierda.

Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo. Bajar los hombros.

Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro. Dirigir al máximo los codos hacia atrás.

Es pot fer alguna taula senzilla d'exercicis visuals i musculars que ajuden a relaxar la vista i el sistema musculoesquelètic durant les pauses.



Colocamos la mano derecha en el lado izquierdo de la cabeza y mantenemos la posición durante 20 segundos. Repetir con el lado izquierdo



Colocamos las dos manos en la parte superior de la cabeza, empujamos hacia delante mantener la posición 20 s



Brazo dcho. extendido hacia delante en línea con el hombro. Dedos hacia abajo. Con la otra mano tiramos de los dedos del brazo extendido. Mantenemos



Colocamos los brazos detrás de la espalda, con los dedos de los manos entrelazados. Extendemos los brazos, y aguantamos en esa posición 20 segundos



Cierre los párpados durante 1 minuto. Mire alternativamente a objetos cercanos y lejanos (más de 6 m) por la ventana. Siga con la mirada el contorno de techo. Coja un objeto y lo acercamos y alejamos.

BIBLIOGRAFIA: Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas visualización (BOE núm. 97, 23 de abril de 1997). Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2021). Notas Técnicas de Prevención NTP 204, NTP 232, NTP 242, NTP 602 (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo).