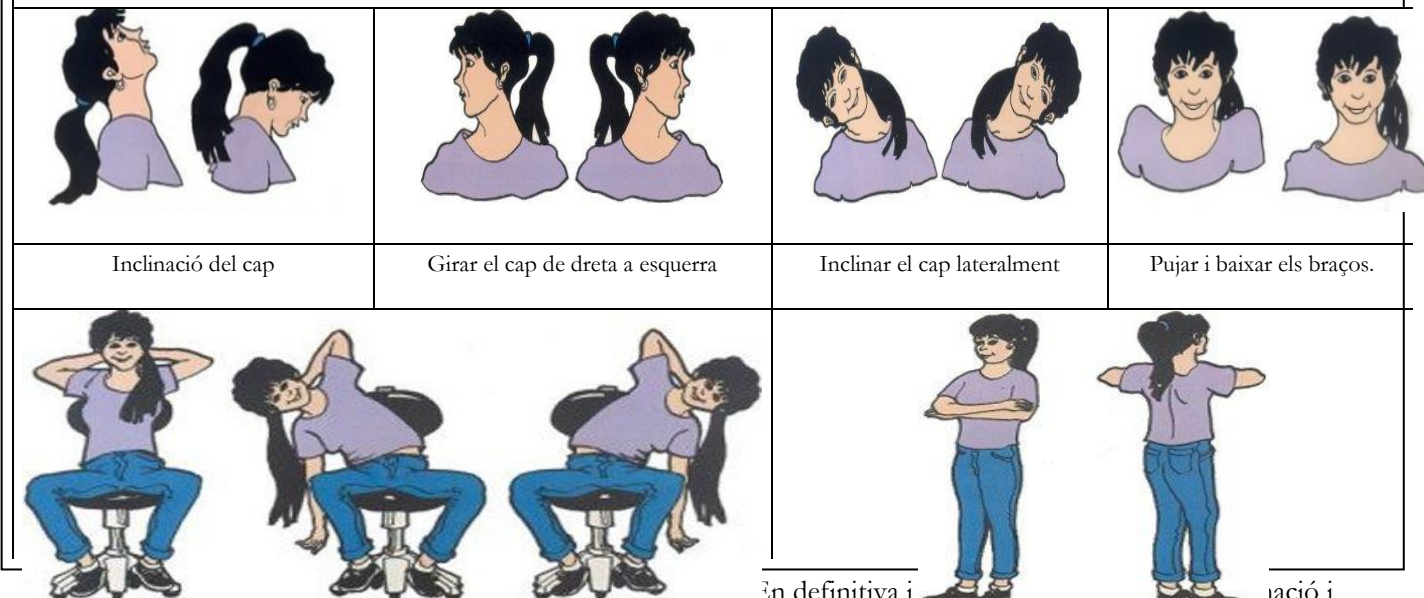


EXERCICIS PER PREVENIR L'APARICIÓ DE POSSIBLES TRASTORNS



DE PRENDRE

- 1 . En general, el lloc de treball haurà de tenir unes dimensions suficient que permeti els canvis i moviments de treball
- 2 . Per a prevenir l'aparició de possibles trastorns musculars és recomanable portar a terme exercicis de relaxació amb el cap, espatlles i esquena.
- 3 . Per a prevenir la fatiga visual realitzar exercicis de relaxació durant la jornada laboral – parpellejar sovint, mirar enfora, tancar els ulls i moure el globus ocular, pressionar les parpelles amb les mans i realitzar massatges musculars per sobre de les galtes -.
- 4 . Per a prevenir l'estrès i la fatiga mental s'han d'adoptar mesures encaminades a la millora de l'organització del treball, facilitar els processos de comunicació i millora del mediambient laboral (il·luminació, soroll, temperatura, etc.).
- 5 . Es adequat fer una pausa de 10 minuts cada 90 minuts de treball continu amb PVD. Aquesta pausa es pot realitzar alternant feines diferents.

En definitiva i un bon sistema d'informació entre i cap als treballadors asseguren un nivell adequat de prevenció als usuaris de PVD.

Pots consultar:

- El RD 488/1997, sobre el treball amb pantalles de visualització (BOE núm. 97 de 23 d'abril)
 - Guia tècnica sobre Pantalles de Visualització. Editada pel [INSST](#)
 - Manual de norma tècniques per al disseny ergonòmic de llocs amb PVDs. Editat per [INSST](#)
- O posar-te en contacte amb el Servei de Prevenció

Tel.: 971 176060

SI EN VOLEU SABER MÉS...

PANTALLA DE VISUALITZACIÓ DE DADES

Amb l'arribada de les noves tecnologies s'ha produït la implantació de xarxes informàtiques en l'Administració pública, assolint-se una major agilització en els procediments administratius i una millora en la comunicació. Això ha suposat una major fluïdesa i rapidesa en els serveis i un major acostament als ciutadans.



Al mateix temps, coincidint amb la implantació dels serveis nous, han arribat també una sèrie de

riscos pels usuaris de les noves tecnologies i, per això, des del servei de prevenció volem que us arribi una informació adequada que us ajudi en la detecció dels riscos i millori les condicions de treball de tots els usuaris de Pantalles de Visualització de Dades (PVD)



Govern de les Illes Balears

Conselleria d'Interior

SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISC S LABORALS

QUINS SÓN CONSIDERATS TREBALLADORS USUARIS DE PVD?

Es consideren fonamentalment treballadors usuaris de PVD als treballadors que superin les 4 hores diàries o 20 hores setmanals de treball efectiu amb aquests equips.

Queden exclosos d'aquesta definició tots aquells treballadors que el seu treball efectiu amb PVD sigui inferior a 2 hores diàries o 10 setmanals.

Els treballadors que realitzen entre 2 i 4 hores diàries – de 10 a 20 setmanals – són considerats treballadors usuaris de PVD en certes condicions vinculades a la dependència laboral de l'equip.

QUINS SÓN ELS RISCOS GENERALS QUE ES PODEN DONAR?

1 . **Trastorns musculars i esquelètics:** solen estar associats al manteniment de postures estàtiques prolongades i a l'adopció de postures incorrectes. També són causats per l'ús excessiu del teclat i el ratolí.

2 . **Fatiga visual:** Sol estar relacionada amb la presència de reflexos i pampallugueigs molestos, unida a la pobra definició de la imatge. Incrementen aquests símptomes les limitacions de les pantalles de visualització i/o la utilització incorrecta de les mateixes.

3 . **Fatiga mental:** Sol estar causada per la dificultat del treball, la complexitat dels programes informàtics i fonamentalment per deficiències en l'organització del treball.

COM HA DE SER L'EQUIP I EL MOBILIARI



Taula de treball:

- Poc reflectint, d'un color mate.
- Dimensions suficients per a la col·locació de l'equip, documentació i material accessori.
- Els elements més utilitzats han d'estar en la zona més pròxima al treballador.



Pantalla:

- Els caràcters s'han de veure ben definits i amb una dimensió suficient.
- Imatge estable, sense pàrpel·lejos, ni reflexos molestos.
- S'ha de poder ajustar la lluminositat i el contrast, ha de ser orientable i inclinable.

Teclat:

- Inclinable i independent, situat a una altura de 65 a 75 cm.
- Espai suficient davant del teclat, mínim 10 cm.



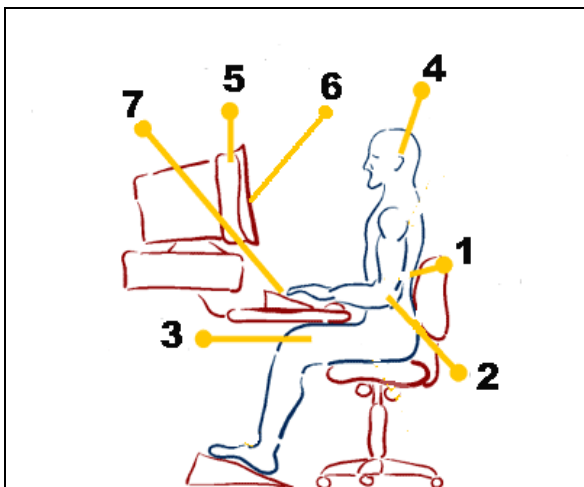
Cadira:

- Proveïda de cinc peus amb rodes per a desplaçar-se.
- Regulable el respall i en altura
- L'amplària mínima ha de ser de 40 cm.

Reposapeus:

- Necessari quan no pugui regular-se l'altura de la taula i quan l'usuari no pugui reposar els peus en terra.

RECOMANACIONS EN POSICIÓ D'ASSEGUT



1 . Has de recolzar l'esquena, sobretot a la zona lumbar, en el respall. Aquest estarà orientat discretament cap a endarrere, entre 100° i 120° respecte a l'horitzontal. Posició que l'activitat muscular i la pressió interdiscal és menor.

2 . Els teus avantbraços deuen estar pròxims al tronc, i en línia amb el plànol de la taula. L'angle de colze no deu ser major de 90°.

3 . Les teves cuixes deuen romandre horitzontals sobre la cadira, amb els peus bé recolzats en terra. Si a causa de l'altura de la cadira que devem mantenir, descrita en l'apartat anterior, no arribes amb els peus en terra, has d'utilitzar un reposapeus

4 . Durant el treball amb PVD el teu cap deu estar en posició neutra, adaptant l'altura de l'ordinador a tal fi. Per això, has de col·locar la pantalla de tal manera que la part superior de la mateixa estigui en l'horitzontal dels nostres ulls.

5 . Has d'evitar girs freqüents del coll, per tant quan facis feina amb documents impresos, has d'utilitzar un faristol. Que es col·locarà en el mateix plànol de la pantalla de l'ordinador i la part superior del mateix, deu coincidir amb la part superior de la pantalla.

6 . La pantalla ha d'estar situada enfront teu, a una distància entre 45 i 75 cm. de la vista.

7 . El teclat ha d'estar a una distància que et permeti donar suport als teus avantbraços sobre la taula. Es recomana una distància entre el teclat i la vora de la taula de 10 cm.