



**Conselleria de Treball,
Funció Pública i Diàleg Social**
Direcció General de Funció Pública

TREBALL AMB PANTALLES DE VISUALITZACIÓ DE DADES: RISCS ERGONÒMICS

FEBRER 2026

SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS



Índex

❖ Índex	3
❖ JUSTIFICACIÓ	4
❖ OBJECTIUS.....	4
❖ Objectiu general.....	4
❖ Objectius específics	4
❖ DESTINATARIS/ÀRIES.....	5
❖ AUTORIA	5
❖ MODALITAT, CALENDARI I CÀRREGA LECTIVA	5
❖ LLIURAMENT DE LA DOCUMENTACIÓ	5
❖ COORDINACIÓ DEL CURS.....	6
❖ METODOLOGIA	6
❖ MATERIAL DIDÀCTIC.....	6
❖ TUTORIES I AVALUACIÓ.....	6
❖ CONTINGUTS.....	7
❖ CERTIFICACIÓ	8
❖ PLA D'IGUALTAT	8
❖ PREGUNTES I DIFICULTATS FREQUENTS	8



TREBALL AMB PANTALLES DE VISUALITZACIÓ DE DADES: RISCS ERGONÒMICS

Guia didàctica

JUSTIFICACIÓ

La utilització d'equips informàtics s'ha estès en tots els àmbits del treball. Ajuden a l'usuari proporcionant més velocitat, eficàcia i qualitat en la realització de les seves tasques, i fins i tot han permès l'aparició de noves modalitats de feina com el teletreball. Això no obstant, si no es tenen en compte determinats factors de risc relacionats amb el treball amb pantalles, es poden produir alteracions en la salut dels treballadors, degudes principalment a problemes físics i de càrrega mental, així com el possible efecte combinat dels mateixos.

4

Atès que les persones passen una part important del dia i de la seva vida al lloc de treball, és imprescindible definir els requisits ergonòmics que han de complir el mobiliari, els equips de treball i les condicions ambientals. A més, caldrà que aquestes persones adoptin uns hàbits posturals saludables dins i fora de la feina.

OBJECTIUS

Objectiu general

Promocionar les condicions de seguretat i salut a la feina i l'educació i sensibilització a la prevenció d'accidents de treball i malalties professionals, derivats de la utilització de pantalles de visualització de dades.

Objectius específics

- ✓ Definir els conceptes ergonòmics bàsics en el treball amb PVD.



- ✓ Identificar les bones pràctiques que eliminaran o reduiran l'impacte de l'ús continuat de pantalles de visualització de dades.

DESTINATARIS/ÀRIES

Aquesta acció formativa va dirigida al tot el personal funcionari o laboral de l'Administració del Govern Balear que desenvolupa tasques administratives i altres usuaris PVD.

AUTORIA

Els continguts d'aquesta acció formativa han estat elaborats pels professionals del Servei de Prevenció de Riscs Laborals de l'Administració del Govern de les Illes Balears.

MODALITAT, CALENDARI I CÀRREGA LECTIVA

5

Aquesta acció formativa es duu a terme en la modalitat a distància.

Tot i que l'acció formativa es desenvoluparà durant 5 dies hàbils, de dia **03 a dia 09 de març de 2026**, els treballadors/treballadores que hi participeu teniu el dret a fer el curs durant la jornada laboral, per la qual cosa disposeu d'un total de 4 hores dins el termini establert.

LLIURAMENT DE LA DOCUMENTACIÓ

El lliurament de la documentació es durà a terme **mitjançant correu electrònic dia 03/03/2026**. Reviseu bé la safata de correu no desitjat per si el servidor de correu no el deixa a la d'entrada. També podreu accedir a la documentació a través de la pàgina de la intranet del servei de prevenció, a l'apartat "Pla de formació 2026", a la qual quedarà penjada:

https://intranet.caib.es/sites/riscslaborals/ca/5_pla_de_formacio_2023/



COORDINACIÓ DEL CURS

Olaya Paredes Muñoz. Tècnica Superior en Prevenció de Riscs Laborals.
formacioprl@dgun.caib.es

METODOLOGIA

MATERIAL DIDÀCTIC

El material didàctic del curs està compost per:

- 1 document amb els continguts.
- 1 qüestionari d'autoavaluació que s'emplena en línia.
- 1 qüestionari de satisfacció amb l'acció formativa, que també s'emplena en línia.
- Guia didàctica de l'alumne/alumna (aquest document)

TUTORIES I AVALUACIÓ

6

- Les tutories i aclariment de dubtes es duran a terme mitjançant correu electrònic a la tutora de l'acció formativa:

Olaya Paredes Muñoz, Tècnica Superior en Prevenció de riscs laborals.
oparedes@dgun.caib.es

ATENCIÓ: La tutora del curs us cridarà si ho considera necessari, per això és important que quan escriviu el missatge deixeu el vostre telèfon. **Utilitzeu la via telemàtica per a fer les consultes.**

- **L'avaluació es durà a terme** mitjançant un qüestionari tipus test que s'ha d'emplenar en línia. Les persones participants rebreu l'enllaç al qüestionari per correu electrònic **dilluns dia 09/03/2026**. L'heu de emplenar i pitjar el botó "enviar". Automàticament rebreu el resultat de l'avaluació. **La prova d'avaluació s'ha d'enviar abans de les 23:55h de dia 09 de març de 2026.**

ATENCIÓ: Només es pot enviar el formulari d'avaluació un pic. Si l'alumne/alumna l'envia més vegades només es tindrà en compte el primer formulari emplenat. És per aquest motiu que **heu de prestar atenció als enunciats de les preguntes**, per exemple: quina resposta és la vertadera, quina la falsa, etc.



- Totes les preguntes del qüestionari es basaran en el document de continguts. Els continguts dels vídeos (si els continguts els contemplen) NO formen part de la prova.
- **ATENCIÓ:** També rebreu un correu amb un enllaç al **qüestionari de satisfacció amb l'acció formativa**, que s'emplena i envia de la mateixa manera que el d'avaluació. Us preguem que ens ho envieu, per conèixer el vostre grau de satisfacció i si teniu algun suggeriment.

CONTINGUTS

1. Introducció a l'Ergonomia
 - a. Definició
 - b. Objectius
2. Pantalla de visualització de dades
 - a. Concepte
 - b. Normativa
 - c. Treballador/treballadora usuari/usuària de PVD
 - d. Requisits
3. Riscs de les persones usuàries de PVD
 - a. Trastorns musculars i esquelètics
 - b. Definició i factors relacionats
 - c. Mobilitat restringida. Causes
 - d. Mobilitat restringida. Mesures preventives
 - e. Postures de treball. Causes
 - f. Postures de treball. Mesures preventives
 - Cadira
 - Taula
 - Pantalla
 - Teclat
 - Ratolí
 - Reposapeus
 - g. Com asseure's correctament
4. Bibliografia



CERTIFICACIÓ

La certificació quedarà reflectida al portal del personal de cada participant que hagi superat el curs, una vegada tancat l'expedient de la formació. No s'emeten certificats com a tal. Amb la formació que ens ocupa es certificaran 4 hores.

PLA D'IGUALTAT

Aprofitem per informar-vos que tot el personal públic pot accedir al Pla d'Igualtat vigent a la següent adreça: <http://www.caib.es/sites/igualtat/ca/inici/?campa=yes>

PREGUNTES I DIFICULTATS FREQUENTS

Quins són els continguts que entren a la prova d'avaluació?

Únicament els del manual de continguts, no els dels vídeos explicatius

Com sabré que els qüestionaris han arribat bé en el moment d'enviar-los?

Es produeix un enviament automàtic i el servei de prevenció té accés immediat a les respostes.

El qüestionari de satisfacció, és anònim? I obligatori?

Sí, és anònim, i no és obligatori, tot i que agraïm el seu emplenament.

Rebré algun certificat després de rebre la formació?

No, únicament apareix al llistat de cursos del portal del personal de cada treballador/treballadora.

Com sabré que he superat la prova d'avaluació?

Immediatament després d'enviar el formulari, la persona participant rebrà el feed-back amb la puntuació aconseguida. Si supera els 5 punts serà declarat apte/apta.

Quantes oportunitats tinc per emplenar els qüestionaris?

Una. Si la persona envia més formularis es tindrà en compta el primer que ha enviat.