

USO DE PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

E 01

SI UD. TRABAJA CON ORDENADOR TENGA EN CUENTA ESTAS RECOMENDACIONES

ASIENTO:

Silla estable de cinco ruedas o punto de apoyo fijo, que permita regular sentado la altura del asiento y respaldo por separado, con reposabrazos regulable en altura.

- Antes de comenzar a trabajar, regule la altura del asiento con respecto a la mesa, de manera que pueda poner firmemente los pies en el suelo, sin apreciar una excesiva presión en la parte inferior de los muslos cerca de las rodillas. Los muslos deben permanecer horizontales, con la planta de los pies en ángulo recto respecto a la pierna.
- Ajuste la altura del respaldo de la silla de manera que quede espacio suficiente entre el asiento y el respaldo para que quepan las nalgas y obtengan así un buen soporte en la parte baja de la espalda.

MESA:

Las dimensiones de la mesa deben de ser suficientes para permitir la colocación adecuada de la pantalla, teclado y documentos, así como con un espacio libre debajo de la misma, que permita la movilidad libre de las piernas. De color claro y mate.

- Antes de comenzar compruebe que la altura del tablero de la mesa es cómoda para trabajar en ella, para reducir el estatismo los antebrazos deben de contar con el apoyo de la mesa. Si es Ud. bajo, la mesa es probable que la encuentre demasiado alta, la mejor solución es aumentar la altura del asiento de la silla y prevenir las molestias en muslos y piernas usando un reposapiés.

PANTALLA:

La pantalla del ordenador debe ser móvil en las tres direcciones, lo que permite orientar la pantalla con relación a las demás fuentes luminosas y evitar reflejos. En caso de reflejos conviene cerrar persianas o cortinas de las ventanas o mover la mesa.

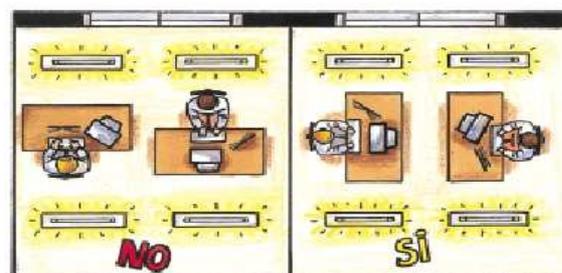
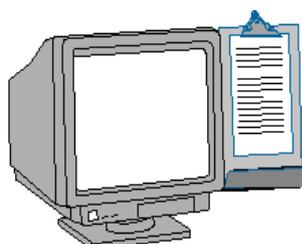
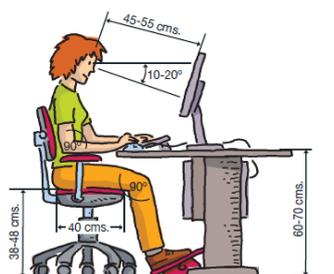
- Asegúrese que el monitor se encuentre frente a Ud, con una distancia de visión entre la pantalla y el ojo no menor de 40 cm con un máximo de 70 cm, de manera que coincida el borde superior de la pantalla con la altura de los ojos.
- Regule el brillo, contraste, y color en los monitores.
- El ángulo visual óptimo para que el operador/a de P.V.D. trabaje en posición sentado debe estar comprendido entre 10º y 20º respecto a la colocación del ordenador. (Ver figura adjunta)
- Coloque los documentos en un **atril** o **portadocumentos**, para evitar el cansancio de ojos y cuello. Este debe de regularse en altura y permitir la inclinación entre 30º y 70º, se colocará a su misma altura al lado de la pantalla, pues de esta forma se acerca el documento escrito a la vista del operador sin obligarse a adoptar posturas incorrectas (Ver figura adjunta)

REPOSAPIES:

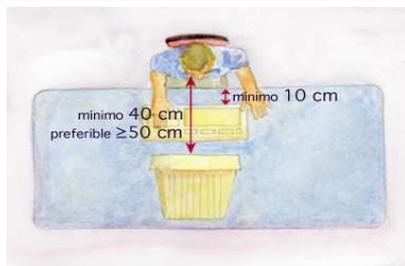
- Se utilizara cuando la altura de la silla no permite descansar los pies en el suelo. Regulable en altura.

RATÓN:

- Colocar el ratón de forma que pueda utilizarse sin forzar las muñecas. Recuerde que puede programarse el uso tanto para la mano derecha como para la izquierda.



Ubicación incorrecta / correcta de las pantallas



TECLADO:

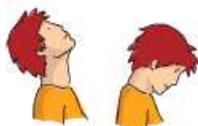
Móvil independiente de la pantalla, los símbolos fácilmente visibles, debe estar colocado al mismo nivel de los codos y levemente inclinado.

- Los brazos deben estar próximos al tronco y el ángulo del codo no ser mayor de 90º.
- Las muñecas no deben flexionarse, ni desviarse lateralmente más de 20º. Para mantener las muñecas relajadas, dejar una distancia entre el teclado y el borde libre de la mesa de unos 10 cm.

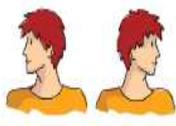
ES DE CAPITAL IMPORTANCIA PARA EL OPERADOR /A:

- 1.- Evitar los giros e inclinaciones frontales o laterales del tronco. Se recomienda que el tronco este hacia atrás unos 110º a 120º, posición en que la actividad muscular y la presión intervertebral es menor.
- 2.- Evitar los giros frecuentes de cabeza y cuello de más de 30º. Se recomienda que tanto la cabeza como el cuello no esté inclinada o girada más de 20º
- 3.- Debe variar la postura a voluntad a lo largo de la jornada.
- 4.- Realice pausas, en general se recomienda una pausa de 10 minutos cada dos horas de trabajo con la pantalla. Si la tarea exige gran atención, se debería hacer una pausa de 10 minutos cada hora. Si no es así, puede reducirse la frecuencia de las pausas.
- 5.- Las pausas deberían introducirse antes de que sobrevenga la fatiga, son más aconsejables las pausas cortas y frecuentes.
- 6.- Si es posible, la pausa debe realizarse lejos del monitor, para permitir relajar la vista, cambiar de postura

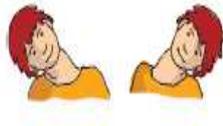
Se puede realizar alguna tabla sencilla de ejercicios visuales y musculares que ayuden a relajar la vista y el sistema músculo-esquelético durante las pausas



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



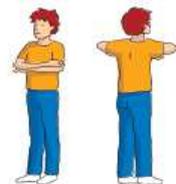
Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda



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.



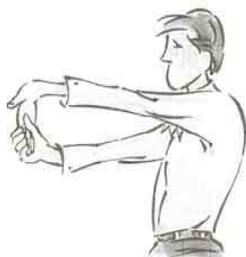
Colocamos la mano derecha en el lado izquierdo de la cabeza y mantenemos la posición durante 20 segundos. Idem con el izquierdo



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



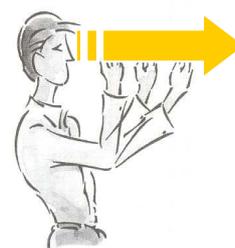
Brazo dcho extendido hacia delante en línea con el hombro. Dedos hacia abajo. Con la otra mano tiramos de los dedos del brazo extendido. Mantenemos



Colocamos los brazos detrás de la espalda, con los dedos de las 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, 14 de Abril. y (BOE número 97, de 23 de Abril 1997) Disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas visualización. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Guía Técnica "Para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la Utilización de Equipos con Pantallas. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Notas Técnicas de Prevención NTP nº 204, 232,242.