

INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DIPRL_12 DATA: 07/04/2020 PÀGINA: 1 de 17. 18
	DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	REVISIÓ: SPRL_DIPRL_12_00
TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC DE TREBALL HABITUAL		




“El treball ha d'adaptar-se al treballador”

Servei de Prevenció de Riscos Laborals del Personal Propi

Elaborat per:

Yolanda Ureña Ureña. Cap de Sector del SPRL del Personal Propi

M^a Cruz Benlloch López. Cap de Sector del SPRL del Personal Propi

 INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DIPRL_12 DATA: 07/04/2020 PÀGINA: 2 de 17. 18 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_12_00
	DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	
TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC DE TREBALL HABITUAL		

En aquest document es proporcionen coneixements bàsics per a prevenir els riscos per a la salut o benestar del personal empleat públic que utilitza pantalles de visualització de dades en situacions especials, fora del seu lloc de treball habitual i durant un temps prolongat o esporàdic.

Per a això, es mostra com fer el treball en condicions ergonòmicament correctes tant en la utilització d'un ordinador fix o convencional i un ordinador portàtil.

- Quins són els símptomes manifestats pel personal empleat públic per l'ús d'un ordinador convencional o portàtil?

La probabilitat que aquests trastorns apareguen està directament relacionada amb la freqüència i duració dels períodes de treball davant la pantalla i la intensitat i grau d'atenció requerits per la tasca, juntament amb la possibilitat que el personal empleat públic pugui seguir el seu propi ritme de treball (autonomia) o efectuar pauses.

Els principals riscos als quals està exposat el personal empleat públic durant l'ús de l'ordinador convencional són: fatiga visual, trastorns musculoesquelètics i fatiga mental.



✗ Fatiga visual: Els símptomes de la fatiga visual se solen manifestar en tres nivells:

- Molèsties oculars (sensació de tindre tensió en els ulls, pesadesa d'ulls, picors, coïssor, necessitat de fregar-se els ulls, llagimeig, ulls secs, enrogiment de la conjuntiva, augment del parpelleig, etc.).
- Trastorns visuals (borrositat dels caràcters que s'han de percebre en la pantalla, dificultat per a enfocar objectes, imatges desenfocades o dobles, fotofòbia, etc.).
- Trastorns extraoculars (cefalees, vertígens o marejos per trastorns de la visió, etc.).

✗ Fatiga física: Trastorns musculoesquelètics, alteracions físiques que poden afectar diverses parts del cos (mans, nines, clatell, colze, etc.), així com diferents estructures anatòmiques (ossos, músculs, tendons, nervis, articulacions).

✗ Fatiga mental: Els símptomes de la fatiga mental es poden agrupar en:

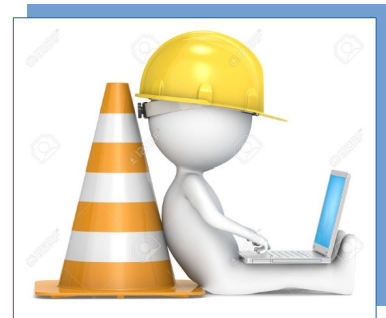
- Trastorns neurovegetatius (cefalees, trastorns digestius, nerviosismes, etc.).
- Pertorbacions psíquiques (disminució de l'atenció i concentració, irritabilitat, etc.).
- Trastorns del somni (malsons, insomni, etc.).

INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DIPRL_12 DATA: 07/04/2020 PÀGINA: 3 de 17. 18 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_12_00
	DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	
TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC DE TREBALL HABITUAL		

- Quins riscos afegits té el personal empleat públic per l'ús d'un ordinador portàtil?

Els factors de risc addicionals que origina la utilització d'ordinadors portàtils respecte de la utilització d'ordinadors convencionals són:

- x La improvisació del lloc de treball en una oficina externa, en el mitjà de transport, a casa, etc., pot dificultar l'adopció de postures de treball còmodes o correctes.
- x El disseny integrat de la pantalla i el teclat de l'ordinador portàtil no permet ajustar de manera convenient i ergonòmica la distància de la persona usuària entre el teclat i la pantalla, la qual cosa l'obliga a adoptar postures forçades de coll i cap. Al mateix temps, la integració del ratolí i el disseny del teclat de l'ordinador portàtil obliguen al fet que el treball de teclejar requereixca més moviments, que són duts a terme en postures forçades de la mà i del canell.
- x Haver de carregar i transportar l'equip de treball durant el desplaçament entre diferents centres de treball incideix en una sobrecàrrega muscular localitzada.




- Com podem evitar els riscos?.

Els riscos poden evitar-se mitjançant un bon disseny del lloc, una correcta organització del treball, una vigilància de la salut i una formació i informació adequades del personal empleat públic.

- Quins poden ser algunes de les causes que poden generar aquests riscos?.

	Lesions musculoesquelètiques	Fatiga visual	Fatiga mental
Lloc de treball	Disseny o disposició inadequada dels elements del lloc de treball.	Il·luminació inadequada. Disposició inadequada del lloc de treball. Pantalla inadequada.	Desconfort acústic. Il·luminació inadequada.
Organització del treball	Treball estàtic. Pauses inadequades.	Pauses inadequades. Alt nivell d'atenció. Tasques minucioses.	Pauses inadequades. Treball estàtic.

 INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DIPRL_12 DATA: 07/04/2020 PÀGINA: 4 de 17. 18 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_12_00
	DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	
TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC DE TREBALL HABITUAL		

Factors individuals	Utilització incorrecta del PVD. Adopció de postures inadequades. Lesions en la columna vertebral.	Edat. Defectes oculars Excessives hores d'activitat laboral i extralaboral.	Experiència en el treball. Formació. Tipus de personalitat.
----------------------------	---	---	---

- Quines mesures preventives podem adoptar per a prevenir els riscos amb un ordinador convencional?

En les mesures de les nostres possibilitats es recomana adoptar les següents mesures en el nou entorn de treball:

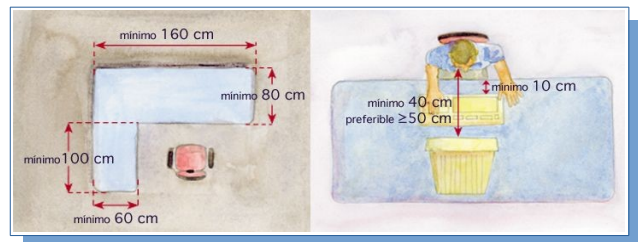
Nota d'interés: informació més ampliada en [el SPRL_DIPRL_08](#). Prevenció de riscos per a usuaris de PVD.

1. MESURES DE L'ENTORN DEL LLOC DE TREBALL. COL·LOCACIÓ DELS ELEMENTS

- LA TAULA.

Les dimensions de la taula han de ser suficients perquè puguem col·locar la pantalla, el teclat, el ratolí, els documents i la resta d'elements i materials de suport.

La taula o superfície on estiga col·locada la pantalla ha de tindre una profunditat suficient per a permetre que la distància de la pantalla als ulls siga confortable. Aquesta distància no ha de ser inferior a 40 cm ni superior a 90 cm. Davall del tauler haurà d'existir espai suficient per a canviar la posició de les cames i moure's amb facilitat.



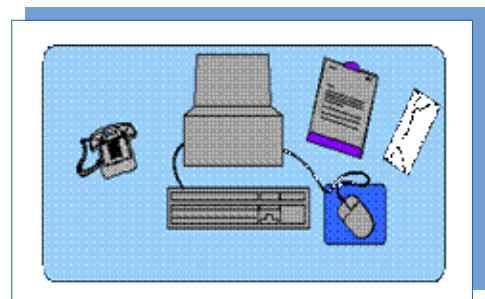
Quan es treballa habitualment amb documents impresos alhora que amb PVD, és recomanable la utilització d'un faristol o portadocuments la finalitat dels quals és situar els documents a una distància i altura similar a la de la pantalla per reduir els moviments del coll i els esforços d'acomodació visual. S'haurà d'ordenar els

INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DIPRL_12 DATA: 07/04/2020 PÀGINA: 5 de 17. 18 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_12_00
	DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	
TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC DE TREBALL HABITUAL		

elements de treball de manera que les tasques que es realitzen amb major freqüència es puguin dur a terme de la manera més còmoda dins de la "zona d'abast manual òptim" que és l'espai que, estant assegut i aproximat a la taula, una persona abasta amb els seus braços.

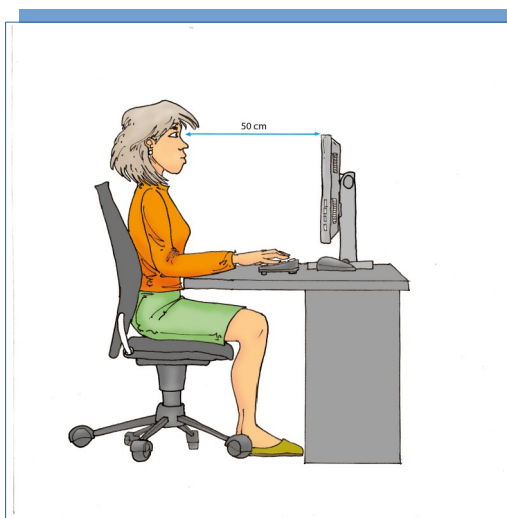
- LA PANTALLA, EL RATOLÍ I EL TECLAT:

L'usuari ha de poder girar, inclinar i balancejar la pantalla a fi d'evitar reflexos, minimitzar l'esforç d'acomodació visual i mantindre una postura de treball natural. També és recomanable la possibilitat d'ajustar l'altura de la pantalla amb la finalitat d'optimitzar els angles de visió. S'haurà d'ajustar la lluentor, el contrast i la grandària dels caràcters.



Si maneges principalment ordinador, la pantalla ha d'estar de front i situada a una distància mínima de 40 cm dels ulls. S'aconsella, amb la finalitat d'aconseguir un màxim confort visual, que la distància òptima (de l'ull a la pantalla) siga de 60 ± 15 cm. Es podrà col·locar a un costat sempre evitant mantindre postures forçades.


Hi ha d'haver un espai suficient entre el teclat i la vora de la taula per a poder donar suport als canells.



La pantalla s'ha de col·locar de manera que les àrees de treball que hagen de ser visualitzades de manera contínua tinguen "un angle de la línia de visió" comprés entre l'horizontal traçada des dels ulls a la part superior del monitor i 60° per davall d'aquesta.

La vora superior de la carcassa del monitor ha de quedar a l'altura de la meitat dels teus ulls o un poc per davall.

El ratolí utilitzat ha de ser adequat a l'anatomia de la mà. Quan s'utilitze el ratolí, la mà ha de reposar sobre aquest, amb el canell recte, el braç descansant sobre la taula i el colze formant un angle recte.

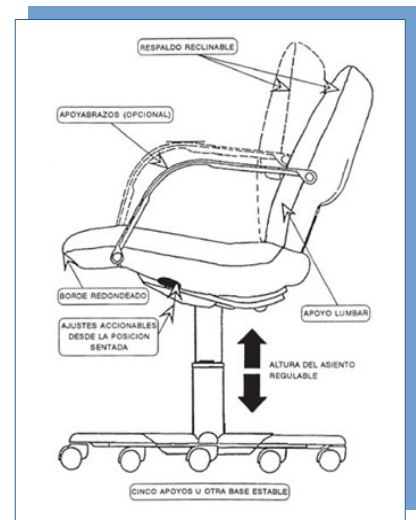
 INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DIPRL_12 DATA: 07/04/2020 PÀGINA: 6 de 17. 18 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_12_00
	DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	
TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC DE TREBALL HABITUAL		

- LA CADIRA DE TREBALL.

Ha de ser regulable en altura i inclinació. La vora del seient ha de ser arrodonida i el respatler amb una suau prominència que permeta el suport lumbar. El teixit ha de ser de teles transpirables. La cadira ha de disposar de cinc suports amb rodes.

En el cas que no es puga regular l'altura de la taula i no es descansen fermament els peus en terra, o que es note pressió de la vora davantera del seient sobre les cuixes, s'haurà de fer ús d'un REPOSAPEUS.

Els reposabraços faciliten el canvi de postura i redueixen la càrrega muscular. Serà recomanable que siguin regulables en altura de manera que permeten acostar-se a la taula amb comoditat.




- L'ENTORN.

S'hauran de garantir uns nivells d'il·luminació adequats, es recomana 500 lux per a treballs d'oficines, i unes relacions adequades de luminàncies entre la pantalla i l'entorn, condicionant el lloc de treball de manera que s'eviten reflexos i enlluernaments. Per a això es disposarà d'elements senzills com a lluminàries amb difusors, cortines, persianes, vinils adhesius o similars, mampares, etc.



Es recomana mantindre un nivell sonor continu equivalent de 55 dB(A) en tasques complexes o amb un alt nivell de concentració.

Mantinga una humitat i temperatura òptima en la seua zona de treball. A l'estiu (època d'aire condicionat): entre 23 °C i 26 °C. A l'hivern (època de calefacció): entre 20 °C i 24 °C. Es recomana, optar per la ventilació natural, obrint les finestres de les habitacions de manera freqüent.

 INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DIPRL_12 DATA: 07/04/2020 PÀGINA: 7 de 17. 18 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_12_00
	DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	
TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC DE TREBALL HABITUAL		

2. MESURES D'ORGANITZACIÓ DEL TREBALL

- S'haurà d'afavorir l'alternança i la diversificació de tasques.
- Sempre que la naturalesa del treball ho permeta, s'hauria d'organitzar el treball de manera que es pugui seguir el teu propi ritme de treball i fer xicotetes pauses discrecionals.
- Les aplicacions o programes informàtics han de ser fàcils de manejar. Haurà de poder accedir a formació i entrenament adequats d'aquestes o en defecte d'això, sol·licitar-ho a l'organització.

3. FACTORS INDIVIDUALS

- Gestió del temps. Planificació i prioritització de les tasques pendents.
- Hàbits de descans i alimentació adequats.

Exemple de dieta saludable:


https://www.uv.es/uvsostenible/alimentacio_saludable_en_quarantena.pdf

- Realització d'exercici físic. Cal fer xicotetes pauses periòdiques per a relaxar la tensió muscular i contrarestar l'estatisme postural. Durant aquestes pauses es poden fer moviments que afavorisquen la circulació sanguínia: estiraments, moviments suaus del coll, fer alguns passos, etc. Contrareste l'estatisme del seu treball amb la realització d'exercici físic en el seu temps lliure o, en defecte d'això, caminant a pas lleuger almenys mitja hora diària. Vegeu: annex_Exercicis de relaxació.

- Adoptar postures ergonòmiques adequades:

- ✓ Ajust correctament l'altura del seient, de manera que els colzes queden aproximadament a l'altura del pla de treball.
- ✓ Si, una vegada realitzat l'ajust anterior, no pot descansar els peus còmodament en el sòl formant un angle recte cames i cuixes, pose's un reposapeus (en el cas que no siga ajustable l'altura de la taula).
- ✓ Assega's de manera que la seua esquena estiga en contacte amb el respatler del seient.
- ✓ Aprenga a regular l'altura del respatler de la seua cadira



 INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DIPRL_12 DATA: 07/04/2020 PÀGINA: 8 de 17. 18 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_12_00
	DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	
TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC DE TREBALL HABITUAL		


de treball i ajuste-la de manera que la suau prominència del suport quede situada a l'altura de la zona lumbar (la corba natural de la columna vertebral en la part baixa de l'esquena).

- ✓ Utilitze de tant en tant el mecanisme que permet inclinar cap endarrere el suport per a relaxar la tensió de l'esquena.
 - ✓ Col·loque el teclat de manera que quede un espai davant del mateix en la taula que li servisca de reposamans.
 - ✓ Habilita un espai suficient en la taula per a poder accionar el ratolí donant suport a l'avantbraç sobre la taula.
 - ✓ Acoste la cadira a la taula de treball de manera que no haja d'inclinar el tronc cap avant (verifique que els eventuais reposabraços de la cadira no li impedeixen aquest acostament, per a això haurien de poder lliscar-se davall el tauler de la taula).
 - ✓ Col·loque el monitor enfront de vosté o, en tot cas, dins d'un angle de 120° en el pla horitzontal, de manera que no necessite girar repetidament el tronc o el cap per a visualitzar-la.
- Consulte al servei mèdic del seu SPRL davant l'aparició de símptomes o molèsties de tipus musculoesquelètic o visual.

- [Quines mesures preventives addicionals podem adoptar per a prevenir els riscos amb un ordinador portàtil?](#)

L'ús d'ordinadors portàtils com a eina de treball ha de ser reduït en el temps amb un temps màxim entre una i dues hores. Quan l'ús del portàtil supera aqueix temps necessitem configurar l'espai de treball i els seus elements de la mateixa forma que un ordinador convencional.



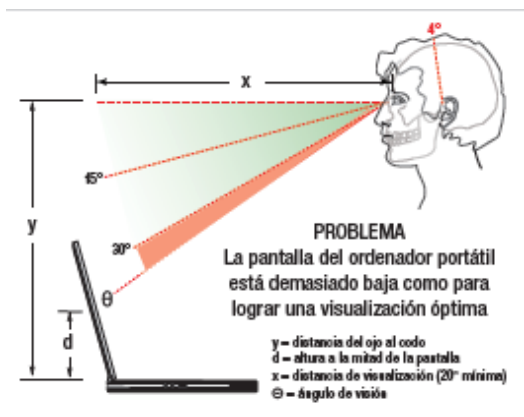
 INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DIPRL_12 DATA: 07/04/2020 PÀGINA: 9 de 17. 18 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_12_00
	DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	
TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC DE TREBALL HABITUAL		

Un equilibri sa entre el cos, l'ordinador i l'entorn, ens portarà a una comoditat en l'ús de l'ordinador portàtil.

La millor estratègia és configurar una estació de treball ergonòmica amb el portàtil connectat a una pantalla, un teclat i un ratolí separats.

a) Per a millorar les característiques físiques en entorn de treball fix, es recomana en la mesura que siga possible:

- Utilitzar estacions d'acoblament, que permeten utilitzar pantalla, teclat i ratolí perifèrics, ja que l'ordinador està dissenyat per a fer tasques esporàdiques i no per a ús habitual.
- Eleva l'altura del pla de treball. Si no es disposa de pantalla perifèrica, l'ordinador haurà de descansar sobre un objecte que permeta situar la pantalla dins de la zona visual.

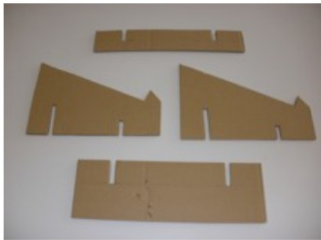


Font imatge: Ergotron



Es fàcil dissenyar un suport per a ordinador portàtil amb les recomanacions proposades (pantalla a una distància superior a 40 cm respecte als ulls, vora superior de la carcassa del portàtil que en cap moment supere l'altura dels ulls, augment de la grandària de la lletra, controlar els reflexos de la pantalla, etc.).

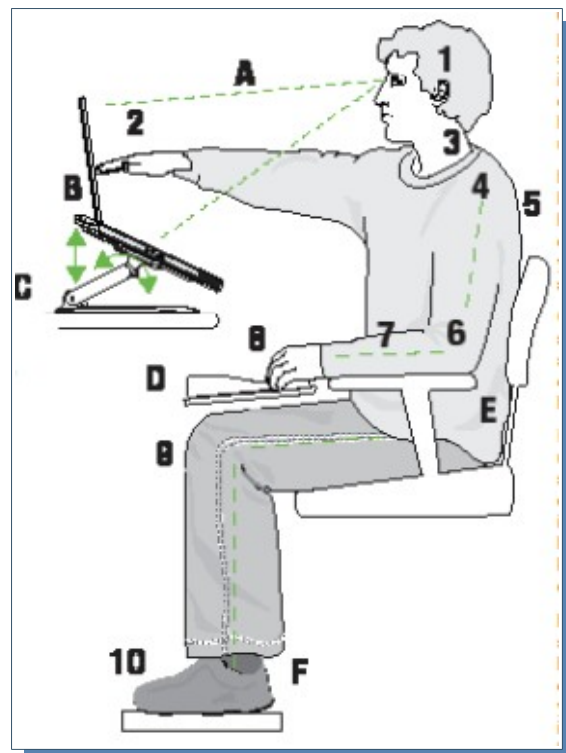
TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC DE TREBALL HABITUAL



Font: <http://uprl.unizar.es/ergonomia/documentos/portatiles.pdf>

La postura ergonòmica adequada del lloc quedaria de la següent manera:

1. CAP. Directament sobre els múscles, sense inclinar-se cap endarrere ni cap avant.
2. ULLS. Distància mínima a la pantalla de 40 cm (A). S'aconsella, amb la finalitat d'aconseguir un màxim confort visual, que la distància òptima (dels ulls a la pantalla) siga de 60 ± 15 cm.
3. COLL. Relaxat, amb la barbeta cap a dins, mai cap avant.
4. MUSCLES. Cap avall i relaxats.
5. ESQUENA. Totalment en contacte amb el respalder. Si no disposa de cadira ergonòmica (E), sostinga la zona lumbar amb un coixí.
6. COLZES. Relaxats i secundats, formant un angle de 90° .
7. BRAÇOS. Secundats sobre la taula de treball o bé sobre els reposabraços de la cadira.



Font imatge: Ergotron

8. MANS i NINES. Relaxades i en posició natural, sense flexionar-les cap amunt o cap avall.

**TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC
DE TREBALL HABITUAL**

9. GENOLLS. Lleugerament més baixes que el maluc, amb un lleuger espai entre la part posterior de la cama i la cadira.

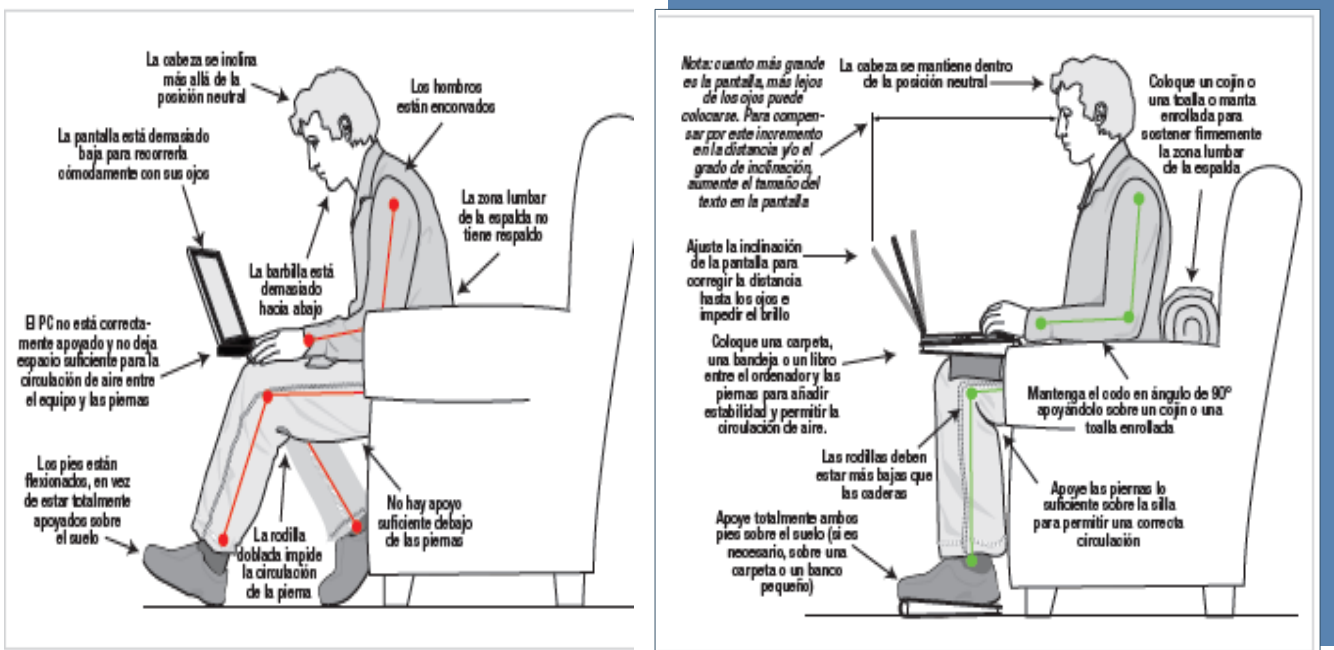
10. PEUS. Recolzats en terra. Si no s'aconsegueix, s'haurà d'usar reposapeus (F).

b) Per a millorar les característiques en un entorn no fix:

Si no treballa en un entorn fix en una taula de treball, sinó que de manera molt puntual utilitza el seu portàtil en un altre entorn de treball, haurà de treballar amb una posició còmoda i ergonòmica, amb la finalitat d'evitar dolors musculars, fatigues i problemes de circulació sanguínia.

Col·loque el seu portàtil sobre una superfície plana per a crear estabilitat i protegir les cames de la calor del processador.

Haurà de trobar la posició adequada. Moltes d'aquestes pautes indicades requeriran modificacions, ja que els supòsits plantejats poden diferir molt de les condicions ideals.



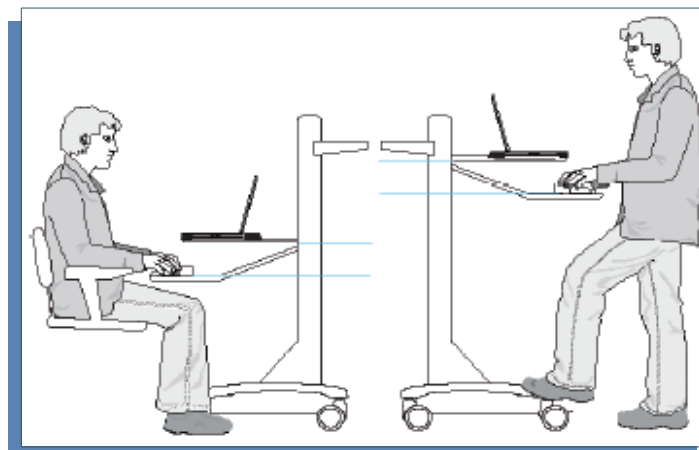
TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC DE TREBALL HABITUAL



Font: Ergotron


Fins ara ens hem limitat a parlar de la posició correcta del portàtil en posició d'assegut. Nombrosos estudis avalen els beneficis de treballar dret, ja que impulsa el moviment corporal i té efectes positius sobre el metabolisme.

L'ergonomia amb l'ús d'equips informàtics, dret o assegut, ha de romandre constant. Per descomptat, existeix una diferència en l'altura de l'ull i del colze, ja que es troben més alts quan l'usuari està dret, però els principis bàsics ergonòmics són els mateixos.



Font: Ergotron

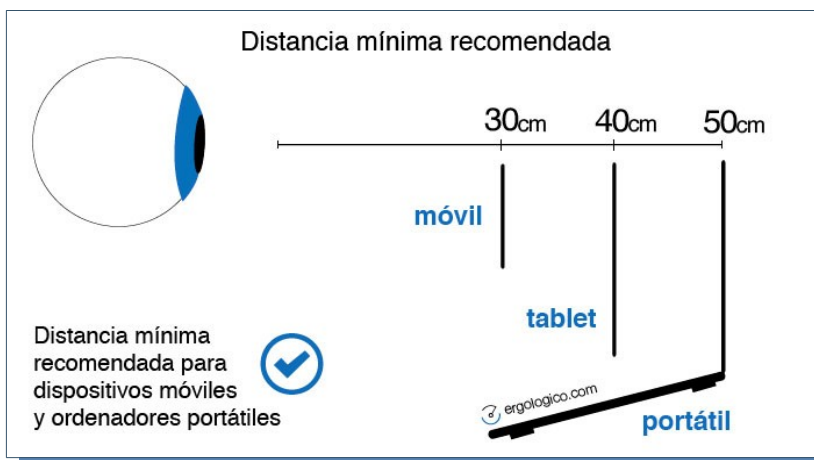
c) Per a evitar les lesions musculoesquelètiques produïdes durant el transport de l'equip, es recomana transportar l'equip portàtil en motxilla, ja que redueix la pressió sobre els braços i distribueix la càrrega uniformement sobre el cos. Si el transport es realitza en una bossa tipus bandolera o maleta, es canviarà periòdicament el braç amb el qual es transporta l'ordinador. Triar els equips del mercat que oferisquen un pes reduït i amb bateries de llarga duració.

 INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DIPRL_12 DATA: 07/04/2020 PÀGINA: 13 de 17. 18
	DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	REVISIÓ: SPRL_DIPRL_12_00
TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC DE TREBALL HABITUAL		

d) A més de les postures ergonòmiques adaptades haurem de tindre en compte altres factors individuals molt importants:

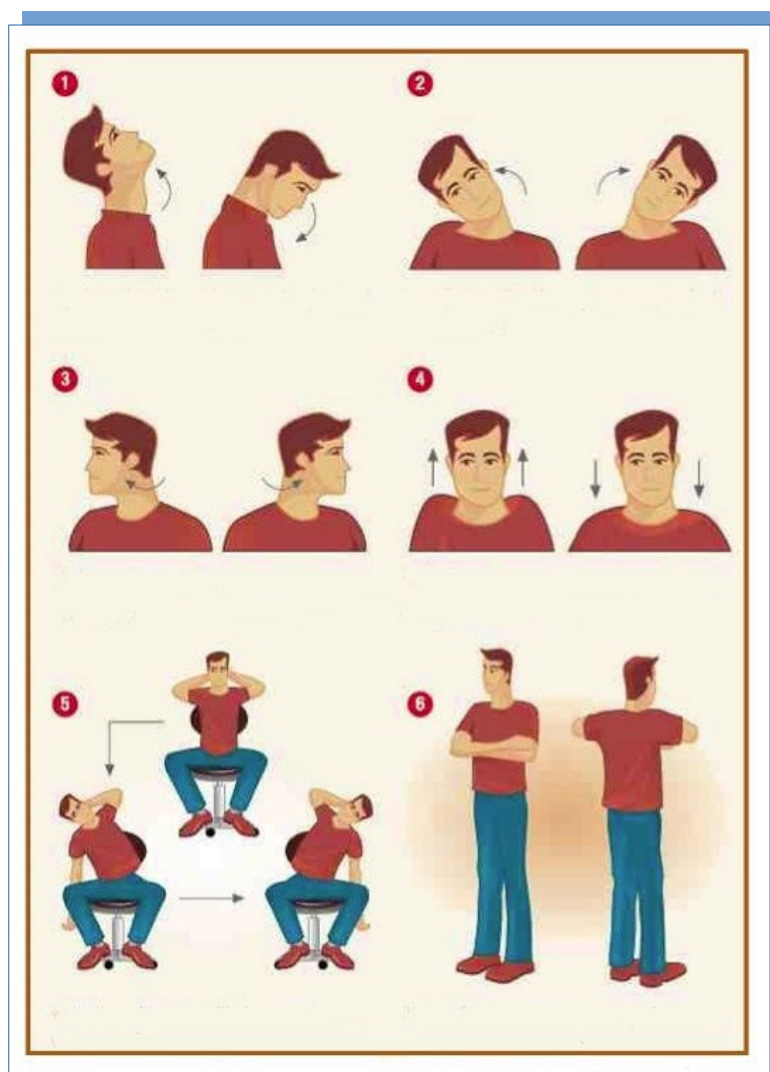
- x Gestió del temps. Planificació i prioritització de les tasques pendents. Alternança de tasques.
- x Hàbits de descans i alimentació adequats. Mantinga's hidratat i alimente el cervell: bega abundant quantitat d'aigua, sucs, herbes, etc., evite la cafeïna i els refrescos carbonatats i alimente el seu cervell amb carbohidrats tal com fruites, verdures, llavors, etc.
- x Realització d'exercici físic. Realitze xicotetes pauses periòdiques per a relaxar la tensió muscular i contrarestar l'estatisme postural. Durant aquestes pauses realitze moviments que afavorisquen la circulació sanguínia: estiraments, moviments suaus del coll, fer alguns passos, etc. Contrareste l'estatisme del seu treball amb la realització d'exercici físic en el seu temps lliure o, en defecte d'això, caminant a pas lleuger almenys mitja hora diària. Vegeu annex Exercicis de relaxació.
- x Vigilància de la salut. Consulte al servei mèdic del seu SPRL davant l'aparició de síntomes o molèsties.

e) Per a garantir la distància visual amb altres dispositius (mòbil, tauleta), s'haurà de tindre en consideració la següent distància visual:




INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DIPRL_12 DATA: 07/04/2020 PÀGINA: 14 de 17. 18
	DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	REVISIÓ: SPRL_DIPRL_12_00
TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC DE TREBALL HABITUAL		

ANNEX_EXERCICIS DE RELAXACIÓ

**TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC
DE TREBALL HABITUAL**

**TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC
DE TREBALL HABITUAL**

Font: <https://i.pinimg.com/736x/9c/ad/3d/9cad3da619c2b2d6f5e3505f38abfe05.jpg>


 INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DIPRL_12 DATA: 07/04/2020 PÀGINA: 17 de 17. 18
	DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	REVISIÓ: SPRL_DIPRL_12_00
TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC DE TREBALL HABITUAL		

EXERCICIS PER A REDUIR LA FATIGA VISUAL

A continuació et recomanem una sèrie d'exercicis per als teus ulls a fi d'aconseguir minimitzar la fatiga visual que hauries de realitzar cada 2 hores com a molt:

1. Sense moure el cap, mou el teu ull tot el que pugues cap a la dreta i cap a l'esquerra. Has de mantindre la mirada a cada costat un parell de segons i repetir el moviment diverses vegades a cada costat.
2. Realitza l'exercici anterior, però aquesta vegada mirant cap amunt i cap avall.
3. Dibuixa cercles amb els teus ulls primer en sentit de les agulles del rellotge i després al contrari. Realitza diversos cercles a cada costat alternant l'un i l'altre costat.
4. Tanca els ulls durant uns segons i deixa que es rehidraten, ja que durant el treball prolongat amb l'ordinador reduïm la freqüència de parpelleig i comencen els símptomes de sequedat ocular, a més de generar visió borrosa per la falta d'hidratació.
5. Tapa els ulls sense estrényer durant 10 segons per a evitar que entre llum durant aquest temps i deixa que l'ull descanse.

És important repetir diverses vegades aquesta seqüència durant uns 10 minuts a més de fer un xicotet descans de 20 segons cada 20 minuts i mirar un punt el més llunyà possible (si pot ser, a través d'una finestra).

 INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball	SERVEI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DEL PERSONAL PROPI	CODI: SPRL_DIPRL_12 DATA: 07/04/2020 PÀGINA: 18 de 17. 18 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_12_00
	DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS	
TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS DURANT L'ÚS DE L'ORDINADOR FORA DEL LLOC DE TREBALL HABITUAL		

Per a ampliar informació, podem consultar a: *Manual de normas técnicas para el diseño ergonómico de puestos con pantallas de visualización* a:

<https://www.insst.es/documents/94886/96076/Manual+de+normas+t%C3%A9cnicas+para+el+dise%C3%B1o+ergon%C3%B3mico+de+puestos+con+pantallas+de+visualizaci%C3%B3n/b4818262-f8ba-4ddd-9c49-9e7d6ea4ce62>

Per a realitzar un autoexqueig del lloc d'usuari de PVD pots accedir al següent enllaç:

https://www.insst.es/documents/94886/509319/dte_pvd_guia_tecnica.pdf/09375e8b-1de6-4793-9d07-c06f0dc16f1c

o bé, en la guia del RD 488 a través de la següent adreça URL:
<https://www.insst.es/documents/94886/203536/Gu%C3%ADa+t%C3%A9cnica+para+la+evaluaci%C3%B3n+y+prevenci%C3%B3n+de+los+riesgos+relativos+a+la+utilizaci%C3%B3n+de+equipos+con+pantallas+de+visualizaci%C3%B3n/53afc279-7923-4cdb-a644-f9424f13f578>

Nota d'interés: Les imatges sense referència han sigut extretes de Notas Técnicas de Prevención del INSST y del Ergo BD/IBV.