

TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD





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

Benito Sieber Buleo. Tècnic del SPRL del Personal Propi

Adolfo Pino Justo. Cap de Servei del Servei de Prevenció de Riscos Laborals del Personal Propi

| | | |
|--|---|--|
|  <p>GENERALITAT VALENCIANA</p> <p>INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</p>  | <p>SERVICI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORAL DEL PERSONAL PROPI.</p> <p>DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS.</p> | <p>CODI: SPRL_DIPRL_08</p> <p>DATA: 25/03/22</p> <p>PÁGINA: 2 de 21</p> <p>REVISIÓ: SPRL_DIPRL_08_03</p> |
| <p>TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD</p> | | |

| DATA | MODIFICACIONS RESPECTE DE L'EDICIÓ ANTERIOR |
|-------------|---|
| 23/01/18 | SPRL_DIPRL_08_01. Canvi d'imatges. |
| 11/10/19 | SPRL_DIPRL_08_02. Revisió del document. |
| 15/02/2022 | SPRL_DIPRL_08_03. Revisió del document després d'actualització de la guia. |

| | | |
|--|--|--|
|   | <p>SERVICI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORAL DEL PERSONAL PROPI.</p> <p>DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS.</p> | <p>CODI: SPRL_DIPRL_08 DATA: 25/03/22 PÁGINA: 3 de 21 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_08_03</p> |
| <p>TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD</p> | | |

En aquest document es proporcionen coneixements bàsics per a previndre els riscos per a la salut o el benestar del personal treballador públic que utilitza habitualment pantalles de visualització de dades. En aquest sentit, es mostra com fer el treball en condicions ergonòmicament correctes i s'informa dels aspectes normatius que els afecten de manera més directa.

- Què entenem per lloc de treball amb pantalla de visualització de dades (PVD)?

Tal com estableix el [Reial decret 488/1997](#), de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives al treball amb equips que inclouen pantalles de visualització, es defineix:


Pantalla de visualització: una pantalla alfanumèrica o gràfica, independentment del mètode de representació i de la tecnologia utilitzada.

Lloc de treball: l'element que defineix aquest tipus de llocs és la pantalla de visualització. També podrà estar proveït, si el cas, d'un teclat o un dispositiu d'adquisició de dades, d'un programa per a la interconnexió persona/màquina, d'accessoris ofimàtics i d'un seient i una taula o una superfície de treball, així com l'entorn laboral immediat.

- Qui pot ser considerat persona usuària de PVD?

Es considerarà persona usuària de PVD el personal treballador públic que habitualment i durant una part rellevant del seu treball normal utilitza un equip amb pantalla de visualització.

La determinació de ser persona usuària de PVD vindrà identificada en l'avaluació de riscos del lloc de treball.

| | | |
|---|--|--|
|  | <p>SERVICI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORAL DEL PERSONAL PROPI.</p> <p>DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS.</p> | <p>CODI: SPRL_DIPRL_08 DATA: 25/03/22 PÀGINA: 4 de 21 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_08_03</p> |
| <p>TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD</p> | | |



La finalitat del Servei de Prevenció de Riscos Laborals del Personal Propi (SPRL) és previndre i/o protegir la seguretat i la salut del personal treballador públic que utilitza aquests equips davant dels riscos més habituals (trastorns musculoesquelètics, problemes visuals i fatiga mental). La probabilitat que aquests trastorns apareguen està directament relacionada amb la freqüència i la duració dels períodes de treball davant de la pantalla i la intensitat i el grau d'atenció requerits per la tasca,

juntament amb la possibilitat que el personal treballador públic pugui seguir el seu propi ritme de treball (autonomia) o efectuar pauses.

- Quins són els símptomes comunament manifestats pel personal treballador públic que utilitza equips de PVD?


Els principals riscos als quals estan exposats els treballadors usuaris de PVD són: fatiga visual, trastorns musculoesquelètics i fatiga mental.

a. Fatiga visual:

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

- Molèsties oculars (sensació de tindre tensió als 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 (difuminació 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.).

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

| | | |
|---|---|--|
|  | SERVICI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORAL DEL PERSONAL PROPI. | CODI: SPRL_DIPRL_08 DATA: 25/03/22 |
| | DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS. | PÀGINA: 5 de 21 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_08_03 |
| TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD | | |

c.- 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 la concentració, irritabilitat, etc.).
- Trastorns del son (malsons, insomni, etc.).


- ¿ Com podem evitar els riscos per l'ús del PVD?

Els riscos associats a les *PVD 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 estos riscos?

| | <i>Lesions musculoesquelètiques</i> | <i>Fatiga visual</i> | <i>Fatiga mental</i> |
|---------------------------------|---|--|---|
| <i>Lloc de treball</i> | 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. |
| <i>Organització del treball</i> | Treball estàtic. Pausades inadequades. | Pausades inadequades. Alt nivell d'atenció. Tasques minucioses. | Pausades inadequades. Treball estàtic. |
| <i>Factors individuals</i> | Utilització incorrecta del PVD. Adopció de postures inadequades. Lesions en la columna vertebral. | Edat. Defectes oculars. Hores excessives d'activitat laboral i extralaboral. | Experiència en el treball. Formació. Tipus de personalitat. |

- Quines mesures preventives podem adoptar per a previndre la FATIGA VISUAL?

| | | |
|---|---|--|
|  | <p>SERVICI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORAL DEL PERSONAL PROPI.</p> <p>DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS.</p> | <p>CODI: SPRL_DIPRL_08</p> <p>DATA: 25/03/22</p> <p>PÀGINA: 6 de 21</p> <p>REVISIÓ: SPRL_DIPRL_08_03</p> |
| <p>TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD</p> | | |

Pantalla: 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.

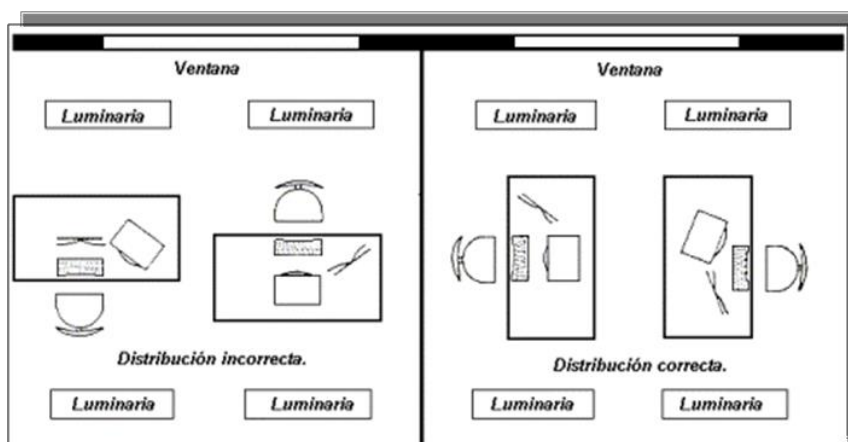
S'ha de col·locar la pantalla a una distància dels ulls d'entre 40 i 70 cm i no ser mai inferior a 30 cm.

S'hauran d'ajustar la brillantor, el contrast i la grandària dels caràcters de manera que s'aconsegueixca un confort superior.

La taula o la superfície de treball on estiga col·locada la pantalla ha de tindre una profunditat suficient per a permetre que la distància de la pantalla als ulls siga l'adequada.

L'acabat de les superfícies de treball han de tindre aspecte mat, amb la finalitat de minimitzar els reflexos, i el to ha de ser preferiblement neutre (gris, beix, etc.).



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



Organització

del treball:

S'hauran de realitzar xicotetes pauses periòdiques en funció de les exigències concretes de cada

| | | |
|--|---|--|
|   | <p>SERVICI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORAL DEL PERSONAL PROPI.</p> <p>DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS.</p> | <p>CODI: SPRL_DIPRL_08</p> <p>DATA: 25/03/22</p> <p>PÁGINA: 7 de 21</p> <p>REVISIÓ: SPRL_DIPRL_08_03</p> |
| <p>TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD</p> | | |

tasca i s'haurà d'afavorir l'alternança i diversificació de tasques. Així mateix, durant les pauses s'ha de canviar l'enfocament visual mirant objectes a diferents distàncies focals.

Factors individuals: Adequada vigilància de la salut del personal empleat públic.

- ¿ Quines mesures preventives podem adoptar per a previndre la FATIGA MENTAL?

Entorn: desconfort acústic. S'haurà de tindre en compte la distribució dels equips perquè el nivell de soroll produït per aquests no pertorbe l'atenció ni la paraula. Es recomana un nivell sonor continu equivalent inferior a 55 dB(A) per a treballs de rutina en oficines.




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 ritme de treball propi i fer pauses discrecionals xicotetes.
- Les aplicacions o els programes informàtics han de ser fàcils de manejar. S'haurà de donar formació i entrenament adequat.

Factores individuals:

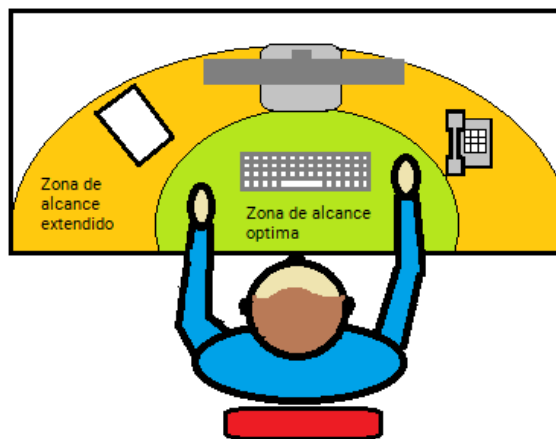
- Gestió del temps. Planificació i prioritització de les tasques pendents.
- Hàbits d'exercici físic, descans i alimentació adequats.
- Vigilància de la salut.

- Quines mesures preventives podem adoptar per a previndre els FACTORS MUSCULOESQUELÈTICS?

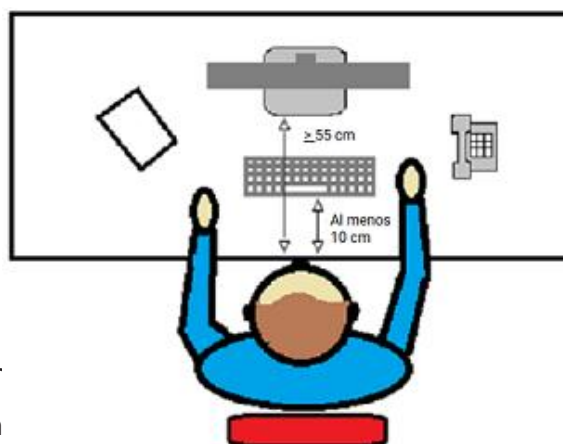
| | | |
|---|---|---|
|  | SERVICI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORAL DEL PERSONAL PROPI. | CODI: SPRL_DIPRL_08 DATA: 25/03/22 PÀGINA: 8 de 21 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_08_03 |
| | DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS. | |
| TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD | | |

A - DISSENY I COL·LOCACIÓ DELS ELEMENTS DEL LLOC DE TREBALL.



S'hauran d'ordenar els elements de treball de manera que les tasques que es facen amb més freqüència es puguin dur a terme de la manera més còmoda dins de l'“abast manual òptim” que és l'espai que, quan està assegut i pròxim a la taula, una persona abasta amb els braços.



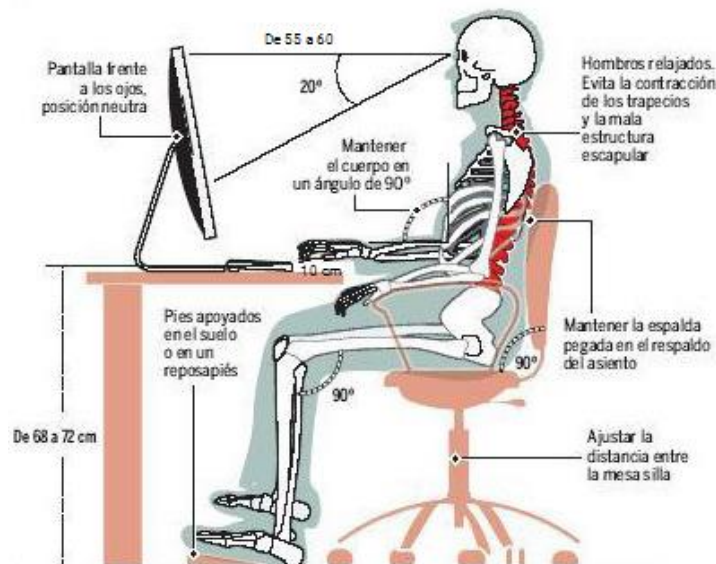
Hi haurà una àrea de treball suficient que permeta situar els elements de treball a la distància adequada i un espai entre el teclat i la vora de la taula per a poder recolzar les monyiques.



La pantalla ha de ser orientable i ajustable en altura. Es col·locarà preferentment de front, però, en cas necessari, es podrà col·locar a un costat, i sempre s'evitarà mantindre postures forçades.

| | | |
|--|---|--|
|   | <p>SERVICI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORAL DEL PERSONAL PROPI.</p> <p>DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS.</p> | <p>CODI: SPRL_DIPRL_08</p> <p>DATA: 25/03/22</p> <p>PÀGINA: 9 de 21</p> <p>REVISIÓ: SPRL_DIPRL_08_03</p> |
| <p>TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD</p> | | |


Així mateix, la pantalla se situarà a una altura de manera que la part superior d'aquesta coincidisca amb l'altura dels ulls de l'usuari, de manera que pugua ser visualitzada dins de l'espai situat entre la línia de visió horitzontal i la traçada a 40° sota l'horitzontal, de manera que la flexió del coll estiga entre 0° i 25°.

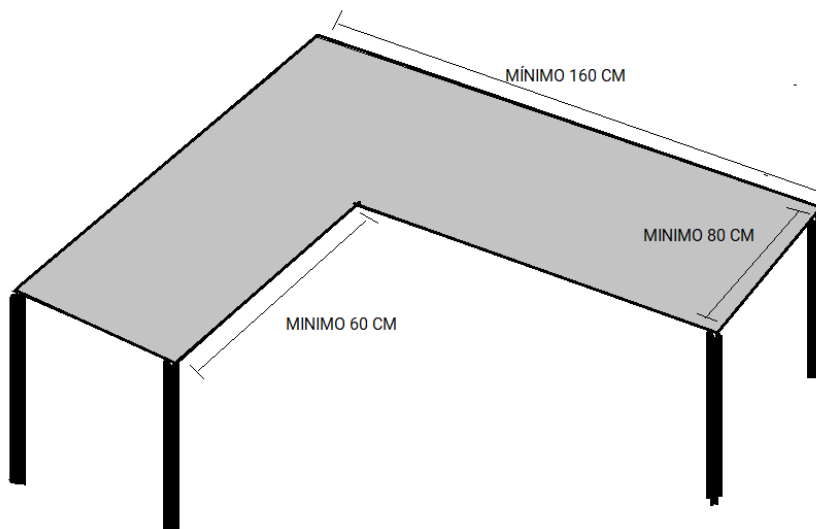


Quan es treballa habitualment amb documents impresos alhora que amb PVD, és recomanable la utilització d'un FARISTOL la finalitat del qual és situar els documents a una distància i altura similar a la de la pantalla reduint els moviments del coll i els esforços d'acomodació visual.

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

Taula: les dimensions de la taula han de ser suficients perquè hi pugues col·locar la pantalla, el teclat, el ratolí, els documents i la resta d'elements i materials de suport. Davall del tauler hi haurà d'haver espai suficient per a canviar la postura de les cames i moure's amb facilitat.

| | | |
|---|--|---|
|  | <p>SERVICI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORAL DEL PERSONAL PROPI.</p> <p>DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS.</p> | <p>CODI: SPRL_DIPRL_08 DATA: 25/03/22 PÀGINA: 10 de 21 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_08_03</p> |
| <p>TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD</p> | | |



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

Cadira de treball: ha de ser regulable en altura i inclinació. La vora del seient ha de ser arrodonit i el respalder amb una prominència suau que permeta el suport lumbar. El teixit ha de ser de teixits transpirables. Es recomana la utilització de cadires dotades de cinc suports per al sòl i rodes quan la naturalesa del treball així ho requerisca.

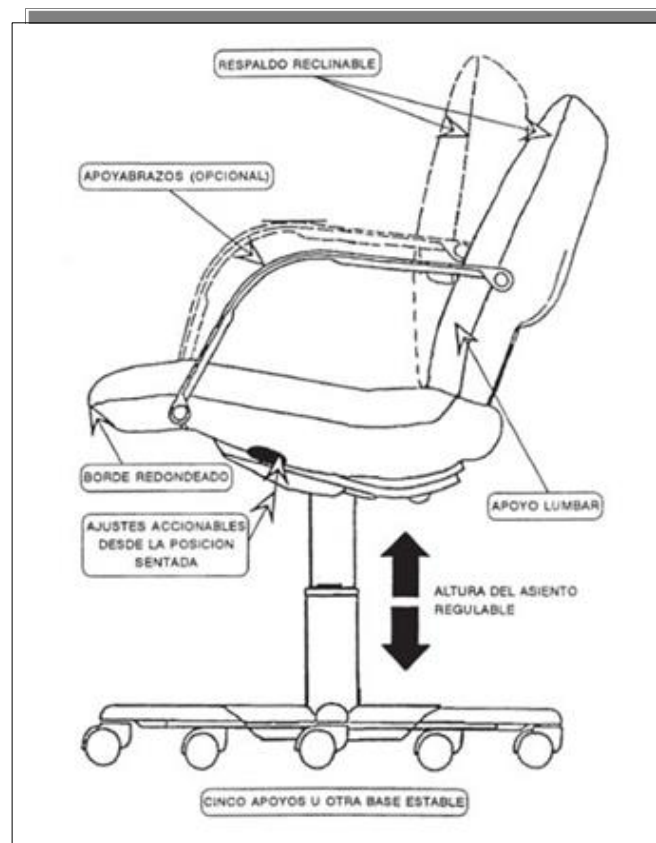
En el cas que no es puga regular l'altura de la taula i no se secunde fermament els peus en el sòl, o que es note pressió de la vora davantera del seient sobre les cuixes, es recomana l'ús d'un reposapeus, i en aquest cas ha de reunir les següents característiques:

- La inclinació mínima serà de 5° i podrà regular-se fins almenys 15°.
- Dimensions mínimes de 45 cm d'ample per 35 cm de profunditat.

TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD


- Tindre superfícies antilliscants, tant en la zona superior per als peus com en els seus suports per al sòl.

En el cas que no es puga regular l'altura de la taula i no es recolzen fermament els peus en el sòl, o que es note pressió de la vora davantera del seient sobre les cuixes, per a això es recomana l'ús d'un reposapeus, en cas necessari.



És recomanable que la cadira de treball dispose de reposabraços que 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.


B - ORGANITZACIÓ DEL TREBALL.

| | | |
|---|---|---|
|  | <p>SERVICI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORAL DEL PERSONAL PROPI.</p> <p>DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS.</p> | <p>CODI: SPRL_DIPRL_08</p> <p>DATA: 25/03/22</p> <p>PÀGINA: 12 de 21</p> <p>REVISIÓ: SPRL_DIPRL_08_03</p> |
| <p>TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD</p> | | |

S'hauran de fer pauses periòdiques xicotetes en funció de les exigències concretes de cada tasca i s'haurà d'afavorir l'alternança i la diversificació de tasques per a evitar l'estatisme prolongat i s'afavorisca una higiene postural adequada.

C - FACTORS INDIVIDUALS.

- Vigilància de la salut del personal treballador públic.
- Adopció de postures adequades.
- Hàbits de descans i alimentació.
- Exercicis de relaxació muscular

| | | |
|---|--|---|
|  | <p>SERVICI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORAL DEL PERSONAL PROPI.</p> <p>DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS.</p> | <p>CODI: SPRL_DIPRL_08 DATA: 25/03/22 PÀGINA: 13 de 21 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_08_03</p> |
| <p>TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD</p> | | |

REFERÈNCIES



[Reial decret 488/1997, de 14 d'abril, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives al treball amb equips que inclouen pantalles de visualització.](#)

Per a fer una autorevisió del lloc d'usuari de PVD, pots accedir a l'enllaç següent: (pàgina 26):


[Guía técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización.](#)

Imatges extretes de Notes tècniques de prevenció de l'INSST i d'Ergo BD/IBV i d'Ergo IBV.

Nota sobre l'ús del llenguatge: *l'ús en aquesta publicació del masculí quan ens referim a dones i homes com a col·lectiu es fa com a translació del terme conceptual establert en la normativa vigent.*

| | | |
|--|---|---|
|  <p>GENERALITAT VALENCIANA</p> <p>INVASSAT Institut Valencià de Seguretat i Salut en el Treball</p>  | <p>SERVICI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORAL DEL PERSONAL PROPI.</p> <p>DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS.</p> | <p>CODI: SPRL_DIPRL_08</p> <p>DATA: 25/03/22</p> <p>PÁGINA: 14 de 21</p> <p>REVISIÓ: SPRL_DIPRL_08_03</p> |
| <p>TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD</p> | | |

ANNEXOS

| | | |
|---|---|---|
|  | SERVICI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORAL DEL PERSONAL PROPI. | CODI: SPRL_DIPRL_08 DATA: 25/03/22 |
| | DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS. | PÀGINA: 15 de 21 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_08_03 |
| TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD | | |

ERRORS COMUNS DURANT EL TREBALL AMB PVD

1.- Mala posició de les monyiques


| Causat per: | Evitable mitjançant: |
|---|--|
| Teclejar. | <ul style="list-style-type: none"> - Ajustar el teclat. - Ajustar l'altura de la cadira. - Ajustar l'altura de la superfície de treball (si és possible). - Utilitzar un teclat separat o un ratolí (per als treballs amb ordinadors portàtils). - Utilitzar un teclat amb reposamonyiques. |
| Utilitzar un accessori (ratolí, bola rastrejadora o similar). | <ul style="list-style-type: none"> - Utilitzar ratolins sense fils. |

2.- Treballar amb els braços estesos

| Causat per: | Evitable mitjançant: |
|--|--|
| Utilitzar un accessori (ratolí, bola rastrejadora o similar) situat en una superfície diferent de la del teclat. | <ul style="list-style-type: none"> - Aconseguir que l'accessori que s'utilitze es trobe a la mateixa altura que la del teclat. |
| Que el teclat estiga molt alt o molt baix. | <ul style="list-style-type: none"> - Aconseguir ajustar el teclat o, si no és possible, ajustar l'altura de la cadira. |
| Que hi hagen materials emmagatzemats baix del lloc de treball (en l'espai reservat per a les cames). | <ul style="list-style-type: none"> - No emmagatzemar materials baix del lloc de treball. - Utilitzar armaris o mobiliari específic per a l'emmagatzematge. |

3.- Necessitat de fer moviments inadequats

| Causat per: | Evitable mitjançant: |
|---|---|
| Dificultat d'abast als materials de referència. | <ul style="list-style-type: none"> - Emmagatzemar materials dins de l'abast dels braços. - Usar adequadament les prestatgeries. - Organitzar la taula. |
| Teclejar amb força excessiva. | <ul style="list-style-type: none"> - Reparar o substituir el teclat. |
| El teclat no està en línia amb el monitor. | <ul style="list-style-type: none"> - Alineació del teclat, el monitor i el treballador. |

| | | |
|---|---|---|
|  | SERVICI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORAL DEL PERSONAL PROPI. | CODI: SPRL_DIPRL_08 DATA: 25/03/22 |
| | DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS. | PÀGINA: 16 de 21 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_08_03 |
| TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD | | |

4.- Mantindre els múscles alçats


| Causat per: | Evitable mitjançant: |
|---|--|
| Utilitzar el reposabraços i espentar cap amunt. | - Col·locar el reposabraços més avall. |
| Teclejar durant un període llarg de temps. | - Alternar amb altres tasques, amb la finalitat de prendre descansos. |
| Utilitzar un teclat massa alt. | - Utilitzar un suport de teclat més baix. - Elevar l'altura de la cadira, complementat per l'ús d'un reposapeus, si és necessari. |

5.- Mantindre el coll flexionat o girat

| Causat per: | Evitable mitjançant: |
|---|--|
| Sostindre el telèfon entre el múscle i el coll. | - Utilitzar, si és el cas, uns auriculars per al telèfon (mans lliures o altaveu). - Situar el telèfon en el costat de la mà no dominant. |
| Documents sobre la superfície de la taula. | - Utilitzar un faristol o un suport de documents pròxims o davant del monitor. |
| El monitor està col·locat molt alt. | - Abaixar el monitor amb un braç suport per a això. - Retirar el monitor de damunt de la CPU. |
| El monitor no està directament davant del treballador (està massa lluny frontalment o lateralment). | - Col·locar el monitor a l'abast del braç. - Posar el monitor davant del treballador. |

6.- Necessitat de fer moviments inadequats

| Causat per: | Evitable mitjançant: |
|---|---|
| Dificultat d'abast als materials de referència. | - Emmagatzemar materials dins de l'abast dels braços. - Usar adequadament les prestatgeries. - Organitzar la taula. |
| Teclejar amb força excessiva. | - Reparar o substituir el teclat. |
| El teclat no està en línia amb el monitor. | - Alineació del teclat, el monitor i el treballador. |

| | | |
|---|---|---|
|  | SERVICI DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORAL DEL PERSONAL PROPI. | CODI: SPRL_DIPRL_08 DATA: 25/03/22 |
| | DOCUMENT INFORMATIU DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS. | PÀGINA: 17 de 21 REVISIÓ: SPRL_DIPRL_08_03 |
| TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD | | |

7.- Mantindre l'esquena inclinada

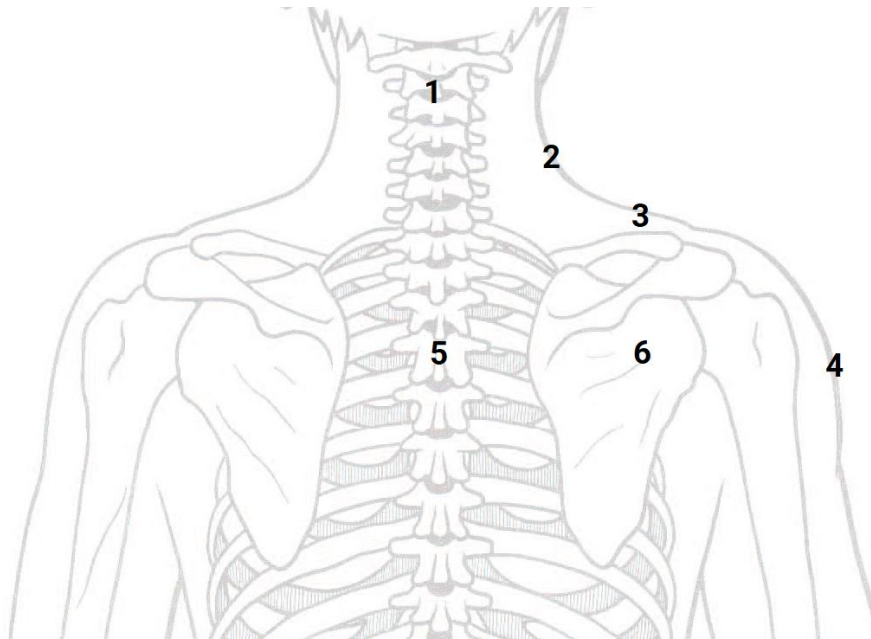
| Causado por: | Evitable mediante: |
|--|--|
| Monitor massa lluny. | - Col·locar el monitor a l'abast dels braços. |
| Dificultat d'abast al telèfon o altres elements. | - Aconseguir un suport del telèfon, auriculars, mans lliures o altaveu. - La posició del telèfon o altres elements dins d'un abast fàcil. |
| Suport lumbar inadequat en la cadira. | - Aconseguir un seient amb bon suport lumbar. |
| Asseure's al final de la cadira. | - Asseure's amb l'esquena fermament recolzada contra el respatler. |
| No hi ha suport per als peus. | - Fer ús d'un reposapeus. |

8.- Males postures

| Causat per: | Evitable mitjançant: |
|---|---|
| Estar assegut prolongadament. | - Variar de tasques al llarg del dia. - Efectuar exercicis d'estirament. |
| Mirar prolongadament el monitor. | - Prendre descansos breus, alternar amb altres tasques. |
| Ús del telèfon. | - Utilitzar auriculars, mans lliures, altaveus o similars. |
| Llegir documents en una superfície horitzontal. | - Utilitzar faristols portadocuments. |

TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD

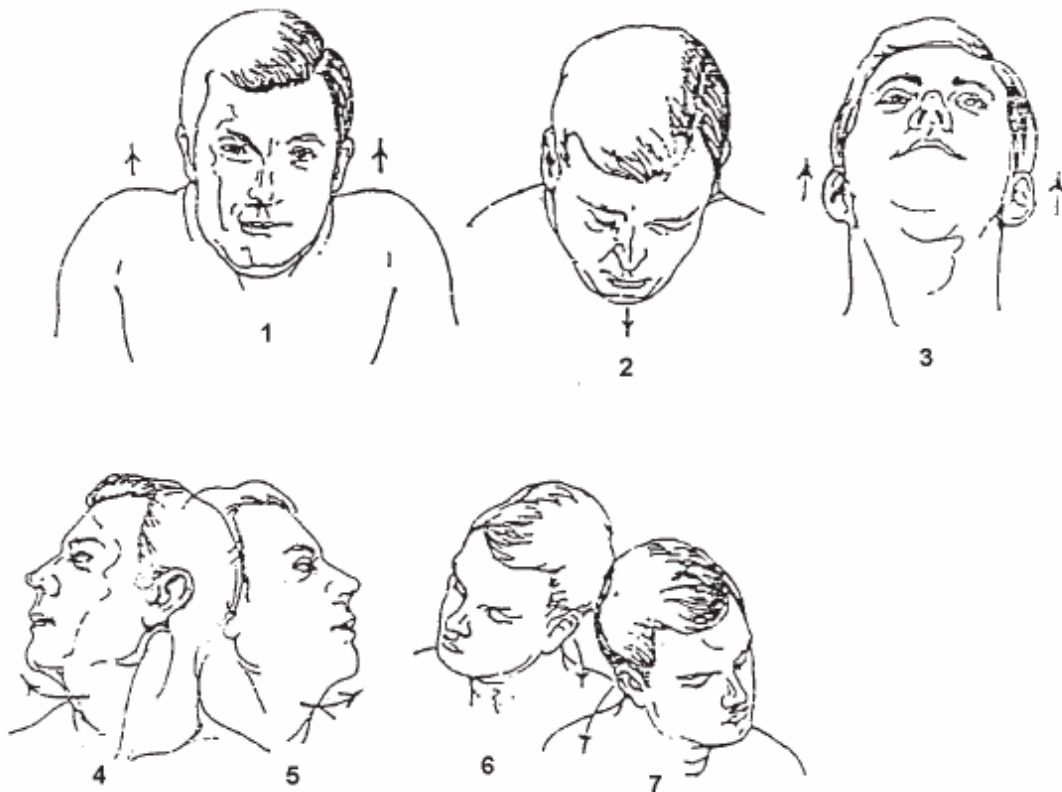
PUNTS DOLOROSOS EN REGIÓ CERVICODORSAL. POSSIBLES CAUSES



| PUNT DOLORÓS | POSSIBLES CAUSES |
|-------------------------------|--|
| 1. Zona alta del coll | Tasca visual massa alta. Ús d'ulleres bifocals. |
| 2. Zona lateral del coll | Pantalla o documents lateralitzats. Subjecció del telèfon mentre es tecleja. |
| 3. Porció superior del múscle | Superfície de treball massa alta. Colzes recolzats en els reposabraços. Suport massa alt. Múscles tibants (estrés). |
| 4. Part lateral del múscle | Colzes separats del cos. Teclat en situació lateral. |
| 5. Entre les espatlles | Teclat allunyat del cos. Documents i/o pantalla molt baixos. |
| 6. Part posterior del múscle | Superfície de treball massa alta. Teclat massa pròxim al cos. |

TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD

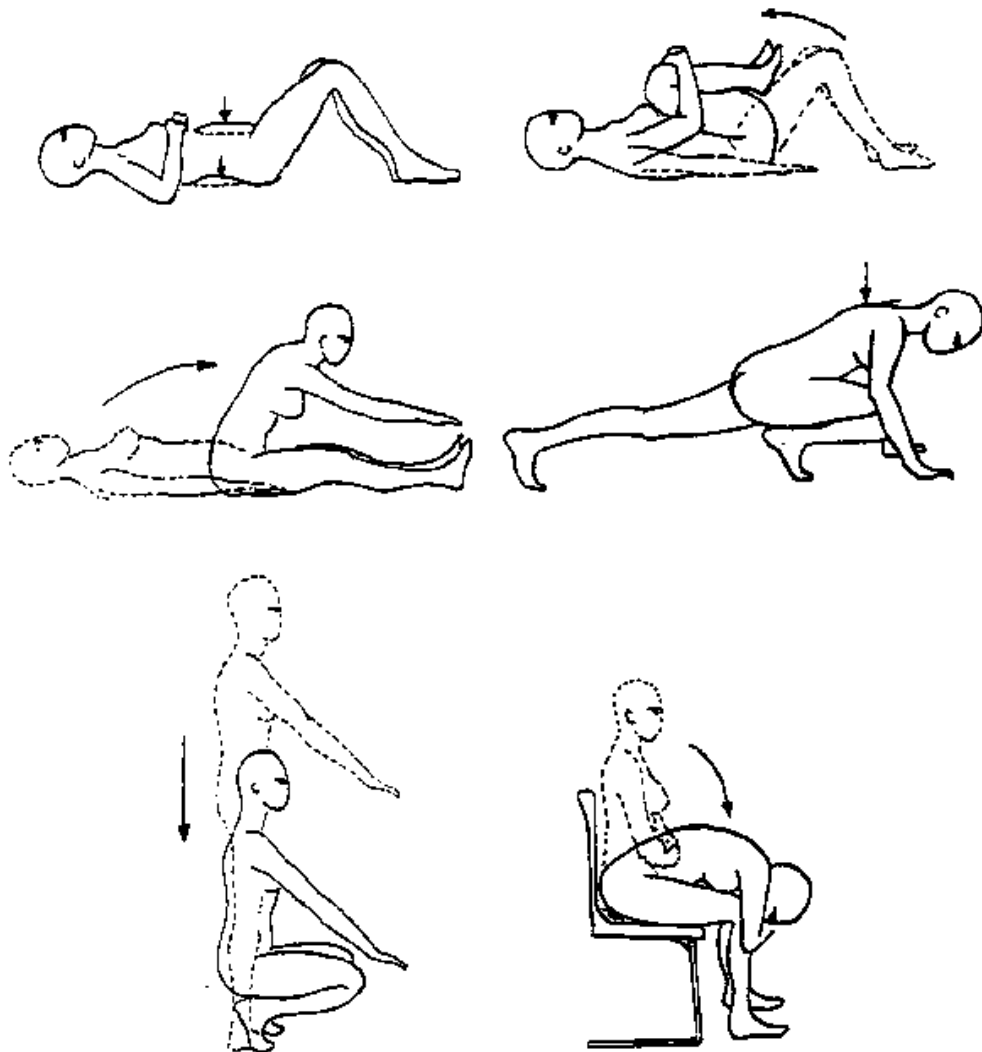
EXERCICIS DE RELAXACIÓ CERVICAL



1. Alçar i abaixar els múscles per a relaxar-se.
2. Abaixar el cap cap al pit.
3. Inclinar el cap cap arrere fins a mirar el sostre.
- 4 i 5. Girar el cap a dreta i esquerra i tractar de col·locar la barbata sobre el múscle corresponent.
- 6 i 7. Abaixar l'orella cap al múscle corresponent.

TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD

EXERCICIS DE WILLIAMS (REHABILITACIÓ MUSCULATURA LUMBAR)



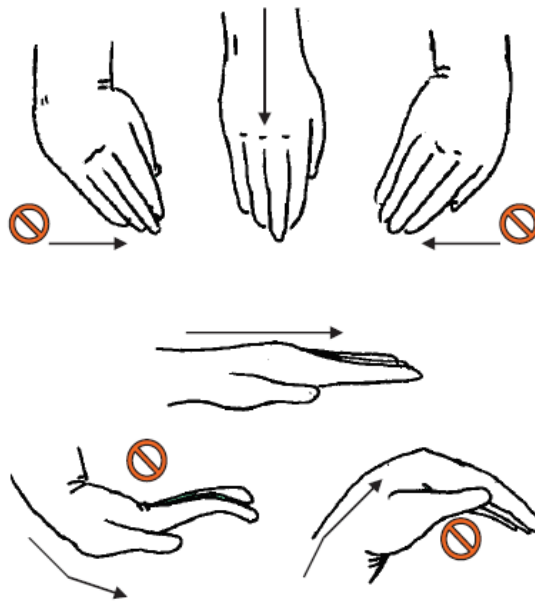
Pino

Fer de 8 a 12 repeticions de cada exercici, tractar de mantindre tibant l'abdomen, respirar suaument, mantindre el control muscular i evitar moviments bruscos.

TÍTOL: PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS PER AL TREBALL EN PVD

PREVENCIÓ DE LESIONS EN MONYICA

- Alineació correcta de la monyica



- Exercicis de relaxació de monyica i dits durant les pauses

