

UTILITZACIÓ DE PANTALLES DE VISUALITZACIÓ DE DADES

FACTORS DE RISC

Els riscos més habituals són:

- Trastorns musculoesquelètics, bàsicament per postures no adequades.
- Problemes visuals.
- Fatiga mental.
- S'ha de considerar també la seua combinació

Tot això està relacionat directament amb:

- la freqüència i durada dels períodes de treball davant la pantalla.
- la intensitat i grau d'atenció requerits per la tasca.
- la possibilitat que el treballador pugua seguir el seu propi ritme de treball.



MESURES PREVENTIVES

Taula o superfície de treball

- ✓ per a tasques generals d'oficina, mesures aproximades mínimes 80 cm per 120 cm, recomanable d'altura ajustable
- ✓ assegurar que entre el teclat i la vora lliure de la taula quede una distància de 5 a 10 cm

Cadira d'oficina

- ✓ seient: prou ample, regulable en altura, que permeta modificar la seua col·locació respecte al respalder i que l'esquena estiga a 90° amb les cames, amb la vora anterior arrodonida i lleugerament inclinada cap avall
- ✓ suport: ha d'ajustar-se a tota l'esquena i oferir un suport en la zona lumbar, regulable en altura i inclinació.
- ✓ reposabraços (no són obligatoris) permetre que els braços formen un angle de 90°, i de suport a colzes i avantbraços.
- ✓ base de suport: tinga 5 punts de suport (rodes) que garantisca l'estabilitat.
- ✓ ajustos: situats de manera que puguen ser accionables des de la posició asseguda.
- ✓ entapissat: transpirable i dissenyat per a suportar un ús continuat.

Reposapeus

- ✓ utilitzar de reposapeus quan la relació taula/cadira no permeta una postura adequada.
- ✓ amb regulació en altura i en inclinació (ajustable entre 0° i 15° sobre el pla horitzontal)
- ✓ antilliscant i amb unes dimensions mínimes de 45 cm d'ample per 35 cm de profunditat.

Pantalla

- ✓ possibilitats de reglatge vertical i horitzontal, i inclinable i orientable mitjançant la palanca de fàcil accés.
- ✓ La pantalla haurà de tindre un tractament antireflector, o instal·lar filtres antireflectors.

Teclat

- ✓ gruix menor o igual a 3 cm, comptats des de la seua base de suport fins a la part superior de la 3a fila de tecles.
- ✓ inclinació entre 0 i 25° aproximadament
- ✓ les tecles hauran de ser mats, a fi d'evitar reflexos.
- ✓ les tecles es podran accionar a fons exercint una força feble i uniforme, i un recorregut vertical de 2 a 5 mm.

Reposacanells

- ✓ ha d'afavorir una alineació correcta mà i canell (avantbraç, la monyica i la mà formen una línia recta)
- ✓ superfície ha de coincidir amb l'altura del teclat, profunditat entre 5 i 10 cm, i ample el del teclat
- ✓ bords no han de ser tallants i el suport ha d'evitar que es llisque.

Ratolí

- ✓ moviment per la superfície sobre la qual es llisca ha de resultar fàcil.
- ✓ ha de permetre el suport de part dels dits, mà o canell en la taula de treball.

Més informació en [Guia PVD](#).

Complementar la informació amb la derivada de l'avaluació del lloc de treball ([article 18 LPRL](#)).