

Otros consejos

Pausas y ejercicios recomendados

POSTURAS CORRECTAS E INCORRECTAS EN EL PUESTO DE TRABAJO

NO



SÍ



INCORRECTAS

- Cuello girado o demasiado flexionado para mirar el monitor.
- Ángulo inapropiado en muñecas.
- Espalda sin soporte del respaldo.
- Pies sin apoyo firme.
- Asiento con exceso de presión en parte baja de las piernas, (demasiado profundo).

CORRECTAS

- Ojos mirando al frente.
- Cabeza alineada con el tronco, ni flexionada ni rígida.
- Hombros relajados.
- Espalda recta y con apoyo en el respaldo.
- Monitor a la altura de la vista.
- Manos alineadas con el antebrazo.
- Pies firmemente apoyados.
- Material de referencia en posición de fácil consulta.

PAUSAS

Las pausas deberían ser introducidas antes de que sobrevenga la fatiga.

Resultan más eficaces las pausas cortas y frecuentes que las pausas largas y escasas.

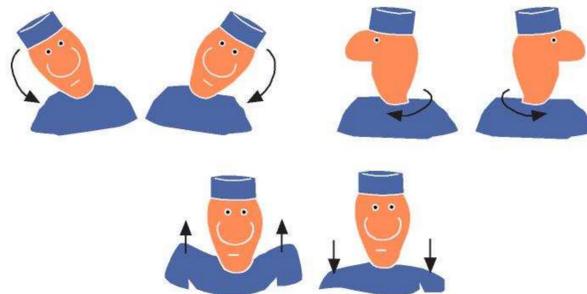
Siempre que sea posible las pausas deben hacerse lejos de la pantalla y deben permitir al trabajador relajar la vista (por ejemplo, mirando algunas escenas lejanas), cambiar de postura, dar algunos pasos, etc.

EJERCICIOS MUSCULARES Y VISUALES

La práctica de pequeños ejercicios contribuye a aliviar la tensión muscular que se acumula de forma natural durante la jornada evitando alcanzar niveles que provoquen lesiones o dolor.

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

Ejercicios para aliviar la tensión en la zona del cuello:



Puedes visualizar los vídeos explicativos de ejercicios musculares y visuales en la página web del Servicio de Prevención de Riesgos Laborales www.ffis.es/prl en el apartado Menú – folletos informativos y trípticos.

PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



Trabajos en oficinas con PVD

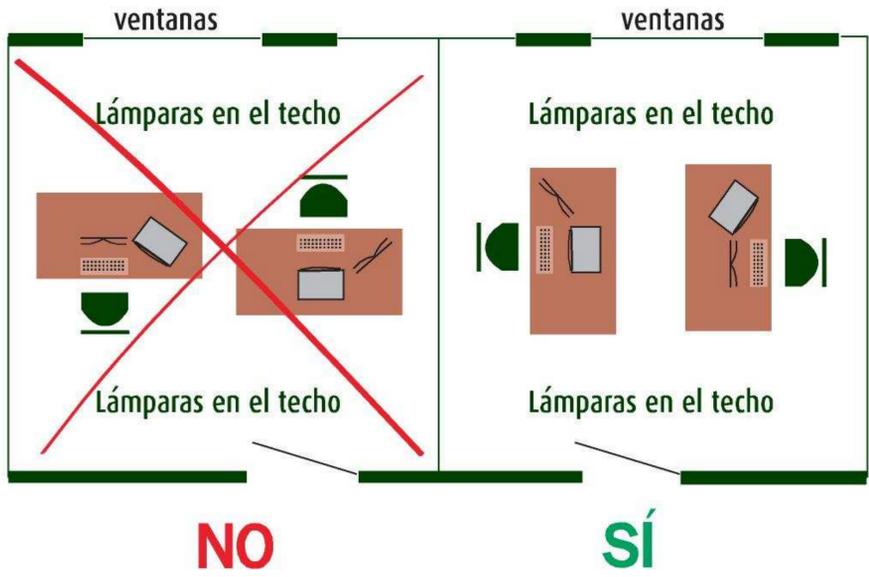
Guía técnica del INSHT para el desarrollo del RD 488/97 sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo que incluye pantalla de visualización de datos (PVD).

Método de detección y prevención de los problemas ergonómicos que pueden aparecer en el puesto de trabajo de oficina. Método ErgOfi / IBV.

Correcta ubicación del puesto de trabajo

UBICACIÓN DEL PUESTO

La colocación de la pantalla debe ser perpendicular a las ventanas, con las luminarias situadas en los laterales de la misma.



SILLA DE TRABAJO

Con apoyo lumbar, reclinable, altura ajustable y cinco apoyos con ruedas.

MESA DE TRABAJO

Se recomienda una altura entre 70 y 75 cm.

La superficie mínima deberá ser de 1,2 m de ancho y 0,8 m de largo.

La superficie debe ser mate, de color claro suave.

REPOSAPIÉS

El reposapiés solo está indicado para usuarios cuya altura de asiento no les haga posible descansar los pies en el suelo. Deben ser de material antideslizante.

APOYABRAZOS

La utilización de los apoyabrazos está indicada en trabajos que requieren gran estabilidad de la mano, donde no es posible apoyar el antebrazo en el plano de trabajo. Debe ser plano y con rebordes redondeados.

ATRIL

Situado a la misma altura que la pantalla para reducir al mínimo los movimientos de ojos y cabeza.

CONDICIONES IDÓNEAS DEL PUESTO:

- ILUMINACIÓN:** 500 lux
- TEMPERATURA:** verano: 23 a 26° invierno: 20 a 24°
- HUMEDAD:** alrededor 50%
- RENOVACIÓN AIRE:** mínima de 30 m³/h
- RUIDO:** menor 55 dB(A)

RADIACIONES:

Las investigaciones realizadas hasta el momento están de acuerdo en que los niveles de radiación emitidos por las pantallas se encuentran muy por debajo de los límites que se consideran seguros.

VIGILANCIA DE LA SALUD

Para los trabajadores usuarios de PVD la vigilancia de la salud se efectuará:

- a) Antes de comenzar a trabajar con una pantalla de visualización.
- b) Posteriormente, con una periodicidad de 4 años o bien ajustada al criterio del médico del Servicio de Prevención según las características del trabajador y el nivel de riesgo establecido.
- c) Cuando aparezcan trastornos que puedan deberse al trabajo con pantallas de visualización.

