

## RISCOS

- Fatiga postural e estrés
- Problemas visuais



## VIXILANCIA MÉDICA DA SAÚDE

- Requírese vixilancia médica da saúde:
- No momento da incorporación ao traballo.
- Posteriormente, cunha periodicidade adecuada ao nivel de risco e a xuízo do médico responsable.
- Cando aparezan trastornos que se poidan deber a este tipo de traballo.
- Cando os resultados da vixilancia da saúde o fixese necesario, os traballadores terán dereito a un recoñecemento oftalmolóxico.



## CONSIGNAS DE SEGURIDADE:

### CONDICIÓNS TEMOHIGROMÉTRICAS (CONDICIÓNS AMBIENTAIS)

- A normativa sobre Lugares de Traballo (R.D. 486/97) esixe que a temperatura dos locais nos que se realizan traballos sedentarios estea comprendida entre 17 e 27°C. Aconséllase (Guía técnica do INST) que a temperatura estea comprendida entre 23 e 26°C no verán e entre 20 e 24°C no inverno.
- Por outra parte deberase manter unha humidade relativa entre o 45% e o 65%. Con isto contribuiremos a evitar a sequidade nos ollos e mucosas, evitaremos estrés térmico e a aparición da electricidade estática.
- A recomendación para a Velocidade do aire será < 0.5m/s.
- En canto ao ruido, para traballar nas condicións de seguridade axeitadas, deberemos atoparnos por debaixo dos 55db.



### ÁREA DE TRABALLO

- É importante que a persoa dispoña dun espazo suficiente para desenvolver comodamente o traballo. Débense evitar os golpes contra cantos de mesa, tropezoños con obxectos, etc., propios dos cambios de postura e movementos da persoa como consecuencia do traballo. Segundo o R.D. 486 de lugares de traballo un traballador disporá como mínimo de 2 metros cadrados libres.

### MESA DE TRABALLO

- A mesa de traballo deberá dispor de espazo suficiente para desenvolver o traballo asignado, así como permitir a colocación flexible do PC, documentos e material accesorio. Unhas dimensións insuficientes obrigarán ao usuario a traballar a unha distancia inadecuada da pantalla.
- Ademais as mesas de traballo deberán ser de material pouco reflectante e de acabado mate, a cor será non excesivamente clara nin escura.
- É importante que as mesas non dispoñan de esquinas ou arestas agudas.

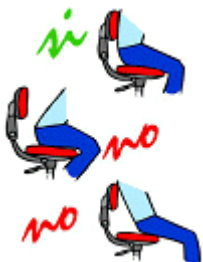


### ASENTO DE TRABALLO

- O asento é un dos elementos máis importantes do equipo debendo permitir que nos sentemos correctamente, evitando a dor de lombo, sobre todo a cervical e lumbar.



- Unha boa postura sentada débelle permitir ao usuario que, mantendo o lombo recto, o brazo e antebrazo formen un ángulo recto ao apoiarse sobre a mesa; para isto regularase a altura do asento.
- Tomando como base a normativa recoméndase que un asento para o traballo en PVD's sexa:
  - ✓ Estable
  - ✓ Regulable en altura
  - ✓ Xiratoria e cun soporte composto por cinco patas con rodas
  - ✓ Respaldo regulable tanto en altura como en profundidade sen que o bordo do asento presione as pernas.
  - ✓ Respaldo inclinable e cunha lixeira prominencia para apoiar a zona lumbar.

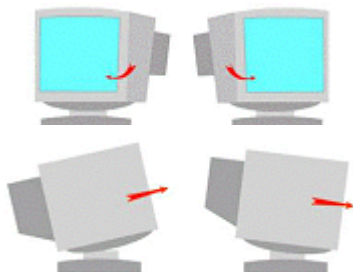


- Os traballos con PVD's esixen mater moitas horas unha posición sentada, é importante pois, adoptar unha postura correcta:
  - ✓ Estable
  - ✓ Debemos evitar inclinarnos cara adiante e cara aos lados.
  - ✓ Débese procurar estar sentado co lombo lixeiramente reclinado coa zona lumbar da columna apoiada sobre o respaldo.
  - ✓ A posición e a altura do asento permitirá ter os xeonllos un pouco máis altos cás cadeiras.
  - ✓ Os pés deberán apoiarse sempre no chan; se non é posible utilizarase un repousapés.

### CONSIGNAS DE SEGURIDADE:

#### PANTALLA E ILUMINACIÓN (REFLEXOS)

- A pantalla deberá ser orientable e inclinable a vontade con facilidade para adaptarse ás necesidades do usuario.
- A pantalla non deberá ter reflexos que poidan molestar ao usuario.



- ✓ Unha forma de evitar reflexos consiste en elixir pantallas que incorporen tratamentos antirreflexos ou ben incorporarlles, filtros antirreflexos adecuados. A utilización destes filtros presenta o inconveniente de provocar o escurecemento do fondo da pantalla, co que deberemos avaliar, en cada caso, a súa conveniencia.
- ✓ A orientación das pantallas respecto á luz, especialmente a natural, pode provocar que, sen percibilo, estemos adoptando malas posturas e polo tanto fagamos sobreesforzos que nos poidan provocar un dano.
- ✓ Actuando sobre os mecanismos de inclinación e xiro da pantalla, así como acondicionando o contorno, por exemplo as fontes de luz, lograremos evitar os tan molestos reflexos.

- Os criterios de iluminación, que teñen como obxectivo obter un equilibrio adecuado de luminancias no campo visual:

Zona ou parte do lugar de traballo	Nivel mínimo de iluminación (LUX)
Zona na que se executan tarefas con:	
- Baixas esixencias visuais	100
- Esixencias visuais moderadas	200
- Esixencias visuais altas	500
- Esixencias visuais moi altas	1000
Areas ou locais de uso ocasional	50
Areas ou locais de uso habitual	100
Vías de circulación de uso ocasional	25
Vías de circulación de uso habitual	50

- ✓ Realizar unha adecuada iluminación sobre o plano de traballo. Aconséllase utilizar un nivel de iluminación de 500 lux, que é o mínimo recomendado para a lectura e escritura de impresos e outras tarefas habituais de oficina.
- ✓ Dispor dunha uniformidade de iluminación en toda a superficie de traballo.
- ✓ Dispor dunha iluminación ambiental suficiente que evite grandes contrastes entre a iluminación do plano de traballo e o contorno.
- ✓ Crear un ambiente agradable e funcional tendo en conta a iluminación e as cores.

#### DISTRIBUCIÓN DO EQUIPO

- Debido ás características da visión humana a colocación dos equipos de PVD's cobra unha vital importancia, as Pantallas de Visualización de Datos colocaranse:

No plano vertical:

- ✓ A distancia da pantalla aos ollos do usuario non será inferior a 40cm
- ✓ A pantalla debe colocarse de maneira que a súa parte superior coincida coa horizontal dos ollos do usuario.

No plano horizontal:

- ✓ A pantalla debe colocarse dentro do ángulo de 120° do campo de visión do usuario.

Atendendo á iluminación natural:

- ✓ Non se situará nin de cara á entrada de luz natural, xa que esta situación ocasionaralle cegamentos ao usuario entre a intensidade da luz externa e a da pantalla
- ✓ Nin de costas á entrada de luz natural, xa que esta situación provocará reflexos na pantalla, actuando esta como se dun espello se tratase.
- ✓ A pantalla colocarse de maneira que a entrada de luz natural sexa perpendicular á liña de visión do usuario.

Atendendo á iluminación artificial:

- ✓ Os elementos de iluminación non se deben colocar paralelos á fronte da mesa de traballo. Esta situación provocará cegamentos por incidencia directa da luz nos ollos, ou a consecuencia dos reflexos da luz sobre a superficie de traballo.
- ✓ Unha correcta instalación consiste en colocar os fluorescentes paralelos ao lateral da mesa ou superficie de traballo.



A mellor disposición do teclado é fronte á pantalla de maneira que non sexa necesario realizar xiros constantes da cabeza. Disporase como mínimo diante do teclado de 10 cm. para que o usuario poida apoiar os brazos, os pulsos e as mans. Na colocación do resto do equipo terase en conta o alcance manual.

Se ben partimos da base de que o equipo e o posto de traballo deben estar organizados de maneira que non presenten riscos para o operario, non é menos certo que a cantidade de horas que un usuario de pantallas pasa en posición sedentaria e adoptando posturas en ocasións incorrectas, chega a ocasionar certas doenzas (especialmente no lombo), de aí a importancia de realizar micropausas, para desentumezoz os músculos e os ollos, enfocando lugares o máis afastados posible e pestanexando repetidas veces para humedecer os ollos. Aconséllase a realización de exercicios de relaxación.