

ORDENADORES DE PANTALLA

Nos postos de traballo con pantalla visualizadora é preciso que o maior número posible de elementos do sistema estean situados de tal forma que, por unha parte, o traballo se poida realizar economicamente, sen dificultades nin erros e, por outra parte, que a aportación esixida ao traballador non sexa nin excesiva nin insuficiente. Para contribuír a isto, neste anexo estudíaranse as características dos elementos dos ordenadores de pantalla.

O terminal de pantalla

Dimensión: As dimensións da pantalla deben ser acordes coa tarefa que hai que desenvolver.

Curvatura da pantalla: Unha pantalla o menos abombada posible (cun gran radio de curvatura) ten a vantaxe de diminuír os reflexos procedentes das fontes luminosas, é dicir, estas pantallas son máis fáciles de colocar para evitar os reflexos. Pero teñen a desvantaxe de que facilitan o distorsionamento dos caracteres nas zonas periféricas.



Mobilidade da pantalla: A pantalla debe ser inclinada e orientable e debe poder desprazarse horizontal e verticalmente.

Carcasa da pantalla: Para evitar os contrastes demasiado fortes son recomendables as superficies grisáceas e mates.

Filtros: Os filtros polarizantes eliminan, case por completo, os reflexos sobre a pantalla e case non producen reflexos propios. Requiren unha limpeza frecuente, en función da súa sensibilidade e das impresións dixitais. Son a medida máis recomendable contra os reflexos molestos.

Símbolos: É recomendable que os caracteres se representen en cor escura sobre fondo claro posto que contribúe á diminución dos reflexos e que o ollo non necesite adaptarse ao pasar da pantalla ao documento de traballo.

Outro aspecto que hai que ter en conta é o tamaño dos caracteres, nos que para unha distancia entre o ollo e a pantalla de 50 cm, é necesaria unha altura mínima dos caracteres de 2,5mm.

Así mesmo, é moi importante que o grosor do trazo dos caracteres, o espazo entre eles e a distancia entre liñas, sexan acordes ao tamaño das letras. O grosor do trazo debe estar ao redor do 15% da altura da letra. Un espazo apropiado entre caracteres debe estar entre o 15 e o 20% da súa altura, e a distancia entre liñas debe estar entre o 80 e o 150% da altura dos caracteres.

O teclado

É importante dende o punto de vista ergonómico, empregar teclados independentes da pantalla, desprazables a vontade. Isto permite adaptar a posición do teclado ás características da tarefa.

A liña de teclas media debe ter unha altura aproximada de 3 cm. sobre o plano no que descansa o teclado e unha inclinación cara a adiante de 5 a 15°.

A distacia entre a liña media e o bordo da mesa debe ser de 16 cm., polo menos.

A superficie do teclado terá un rematado mate, sendo tamén un ton recomendable o gris.

O percorrido vertical das teclas debe ser uniforme en todas, podendo ser pulsadas a fondo exercendo unha forza débil e uniforme (entre 40 e 100 g.)

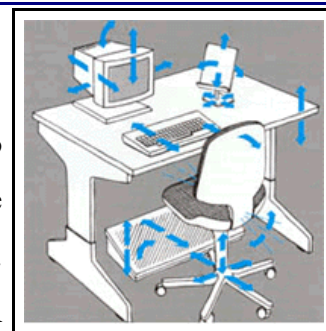
PORTADOCUMENTOS

A utilización do portadocumentos faise necesaria naqueles postos de traballo nos que as operacións de introdución de datos son moi frecuentes. Deben ofrecer a posibilidade de poder poñerse en calquera lugar, ser regulables en altura e permitir unha inclinación de 30 a 70° en relación ao plano horizontal

A inclinación do documento debe corresponder, aproximadamente á da pantalla. Para aquelas operacións nas que se obriga ao paso frecuente da vista dende o documento á pantalla e viceversa, o documento debe situarse o máis preto posible da pantalla. Pero se a mirada alterna entre o teclado e o documento e o teclado, éste debe situarse o máis preto posible do teclado. Das dúas formas conséguese previr a fatiga por parte dos músculos oculares.

A MESA DE TRABALLO

Unha boa mesa de traballo debe facilitar o desenvolvemento adecuado da tarefa; debe cumprir unha serie de requisitos. Se a altura é fixa, debe ser de aproximadamente 70 cm. e se é variable a aplitude de regulación estará entre 68 e 70 cm. A superficie mínima será de 1,2 m. de ancho e 80 cm. de lonxitude. O espesor non debe pasar de 3 cm. e en ningún caso debe verse reducida por caixóns ou outros elementos deste tipo.



É preciso que a mesa estea equipada cun conducto de cables para evitar que a marfallada dos mesmos estea á vista. Se ademais se introducen directamente no chan, evítanse os tropezoños.

Unha vez máis a superficie de traballo tamén debe ser mate e os tons neutros (grises, pardos, ...)

O ASENTO DE TRABALLO

Para as actividades en posición de sentado permanente, o asento de traballo debe servir non só para garantir unha adecuada posición de “sentado”, senón que debe permitir descargar a musculatura do lombo e os discos cervicais. As características do asento de traballo, teñen como consecuencia, unha grande importancia dende o punto de vista ergonómico.



A altura do asento fisioloxicamente axeitada para cada persoa, corresponde á distancia entre o oco da curva e o chan, medida para un ángulo de flexión do xeonllo de 90° e estando a musculatura relaxada.

O plano de asento debe ser de 40 a 45 cm. cunha profundidade entre 38 e 42 cm, recubertos de tea flexible e transpirable con acolchado de 20 mm. O bordo anterior do asento debe ser lixeiramente redondeado, co fin de evitar presións nas veas e nervios das pernas.

O respaldo debe ser regulable en altura e inclinación e conseguir o correcto apoio das vértebras lumbares. As dimensións do respaldo serán de 40 - 45 cm. de amplitude, de 25 a 30 cm. de altura e cun axuste en altura de 15 a 25 cm. Ademais o respaldo debe permitir unha inclinación cara a atrás de 15°. A base de apoio dos asentos debe garantir a súa estabilidade e

así disporá de cinco brazos (de lonxitude 38-45 cm) con rodas que permitan liberdade de movementos.

APOIABRAZOS

A utilización dos apoiabrazos está indicada para traballos que esixan grande estabilidade da man e en traballos que non requiran grande liberdade de movementos e non sexa posible apoiar o antebrazo no plano de traballo. A amplitude do apoiabrazos está entre 1 e 6 cm. e a lonxitude debe permitir apoiar o antebrazo e o canto da man.

A forma dos apoiabrazos será plana e cos bordos redondeados.

APOIAPÉS

Os apoiapés teñen un papel importante, sempre que non se dispoña de mesas regulables en altura, xa que permiten, xeralmente ás persoas de pequena estatura, evitar posturas non axeitadas.

A superficie do apoio debe asegurar a correcta situación dos pés, cunha anchura de 40 cm, profundidade de 40 cm., altura de 5-25 cm, e unha inclinación de 10º.

É aconsellable, así mesmo, que a superficie de apoio dos pés sexa de material antiesvaradío.

TÓNER E OZONO NAS MÁQUINAS DE OFICINA

O risco das máquinas de oficina, tales como fotocopiadoras ou impresoras láser, pode vir de dúas fronteas: do tóner e do ozono desprendidos.

Tóner:

Malia que é un produto tóxico, sería necesario inhalalo directamente para que fose perigoso para as persoas encargadas de repoñelo nas máquinas.

Para o persoal de oficina, este produto non é directamente perigoso xa que non hai contacto directo e só está exposto ao produto a persoa encargada de manipulalo. Polo tanto debe prohibirse a manipulación do tóner ao persoal de oficina, e cando sexa necesario o cambio, chamarase ao técnico da empresa subministradora.

Ozono:

O primeiro que hai que ter en conta son as concentracións que poden producir algún tipo de síntomas:

Os primeiros signos de irritación dos ollos pódense producir entre 0.05 e 0.1 p.p.m.

Por enriba de 0.3 p.p.m., aparece tos, espirros e unha molestia respiratoria con sensación de afogo.

O valor TLV-TWA admisible para o Ozono é de 0.1 p.p.m.

Para minimizar os posibles riscos é necesario tomar as seguintes medidas correctivas:

Verificar se o aparello está equipado cun filtro eficaz que garante a ausencia de Ozono en cantidades molestas ou perigosas. Consultalo ao distribuidor.

Establecer un contrato de mantemento co distribuidor para conservar o límite de emisión de Ozono no seu nivel inicial

Colocar a fotocopiadora ou impresora láser nun local correctamente ventilado. Se se colocan varios aparellos xuntos ou nun lugar reducido, recoméndase prever un sistema de extracción.

Dado que algunhas persoas son moi sensibles, e outras non o perciben, buscar o sitio idóneo para a máquina.