

### 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.



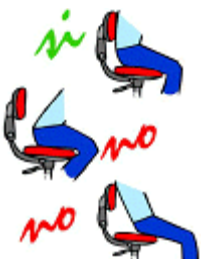
#### MESA DE TRABALLO

- 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

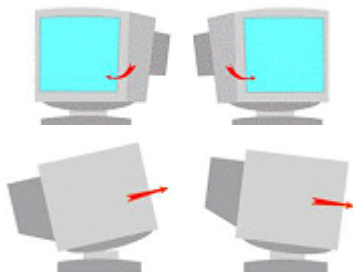
- O asento é un dos elementos máis importantes do equipo debendo permitir que nos sentemos correctamente, evitando a dor de lombo, sobre todo a cervical e lumbar.
  - Unha boa postura sentada débelle permitir ao usuario que, mantendo o lombo recto, o brazo e antebrazo formen un ángulo recto ao apoiarse 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 moitas horas unha posición sentada, é importante pois, adoptar unha postura correcta:
    - ✓ Estable
    - ✓ Debemos evitar inclinars nos 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 utilizárase 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 porvocar 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 reflejos 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 desentumez 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.

