

# Treball amb pantalles



**A l'Ajuntament fem  
Prevençió de Riscos Laborals**

**tu també!**

[www.diba.cat](http://www.diba.cat)



**Diputació  
Barcelona**

# Treball amb pantalles

És habitual l'ús de pantalles de visualització de dades (PVD), especialment en tasques de gestió, tècniques, administratives, etc. Qualsevol treballador que habitualment i durant una part important de l'horari laboral fa ús d'un equip amb pantalla de visualització se'l considera usuari de pantalles de visualització de dades. Les característiques de l'equip, l'entorn i la postura de treball són factors de risc per a la salut.

*Els principals factors de risc són, entre d'altres:*

- » Fatiga física: dolor habitual a la regió cervical, dorsal o lumbar, tensió a les espatlles, el coll o l'esquena, molèsties a les cuixes, etc.
- » Microtraumatismes en dits i/o canells, per la col·locació incorrecta de la mà i la freqüència de la pulsació.
- » Fatiga visual: picor als ulls, augment del parpelleig, llagimeig, etc.
- » Fatiga mental: estrès, insatisfacció laboral, sobrecàrrega de treball, monotonia, etc.



## Característiques de l'equip de treball

### *La cadira ha de ser:*

- » regulable en alçada, per adaptar-la a la mida de la taula;
- » amb suport lumbar per mantenir l'esquena recolzada;
- » amb cinc rodes que permetin un desplaçament fàcil, i amb un respalller adequat d'altura i inclinació.

### *La taula de treball ha de:*

- » tenir dimensions suficients;
- » permetre poder-hi col·locar els estris de treball necessaris, i tenir una superfície poc reflectant.



*És convenient fer pauses per contrarestar els efectes negatius de la fatiga física i mental.*

*Les postures correctes no només s'han de mantenir durant la jornada laboral, sinó també fora de l'àmbit del treball.*

### *Pel que fa a la pantalla:*

- » Els caràcters han d'estar ben definits i configurats de forma clara i tenir una mida adequada, i hi ha d'haver prou espai entre els caràcters i les línies.
- » La imatge ha de ser estable.
- » S'ha de poder ajustar la lluminositat i el contrast.
- » Ha de ser orientable i inclinable.
- » No ha de fer ni reflexos ni reverberacions.
- » Es pot emprar un suport independent o una taula regulable.

### *El teclat:*

- » Ha de ser inclinable i independent de la pantalla.
- » Hi ha d'haver espai suficient davant del teclat per poder recolzar els braços i les mans.
- » La superfície ha de ser mat per evitar reflexos.
- » La disposició de les tecles ha de facilitar-ne l'ús.
- » Els símbols de les tecles han de ser ben visibles.

Es recomana utilitzar portadocuments (faristol) quan es treballi de manera habitual amb documents. És aconsellable perquè permet la col·locació del document a una altura i una distància semblants a les de la pantalla, redueix els esforços d'acomodació visual i dels moviments de gir del cap. Ha de ser ajustable en altura i ha de ser prou resistent per suportar el pes dels documents.

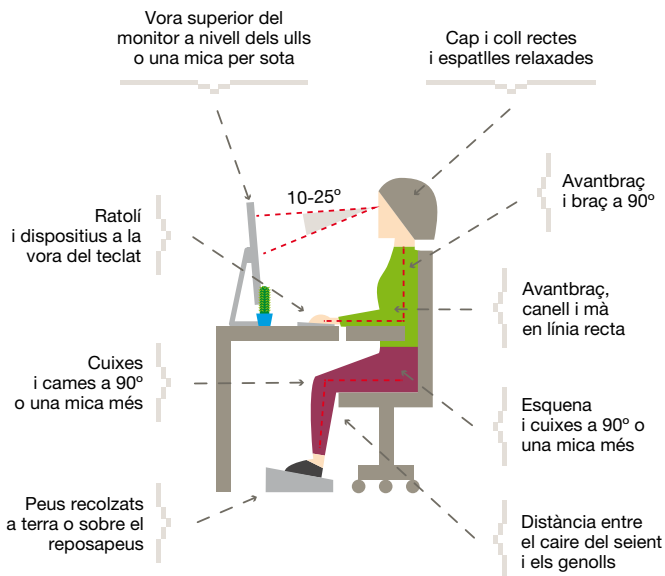
Quan no sigui possible regular l'altura de la cadira i l'usuari no pugui posar els peus a terra, cal que disposi d'un reposapeus.

## 2. Condicions de l'entorn

La configuració del lloc de treball ha de considerar la varietat de les dimensions antropomètriques dels possibles usuaris.

L'espai del lloc de treball ha de tenir les dimensions suficients per desenvolupar la feina amb comoditat.

La il·luminació general i l'especial, quan calgui, han de garantir uns nivells adequats d'il·luminació i de lluminositat entre la pantalla i l'entorn.



Els llocs de treball s'han de conformar de manera que no es produeixin enlluernaments directes o reflexos que molestin la visió de la pantalla.

Cal fer tènue la llum de dia amb dispositius de cobertura adequats i regulables.

Cal tenir en compte el soroll que generen els equips instal·lats per aconseguir que no es pertorbi ni l'atenció ni la paraula.

Pel que fa a la calor i la humitat, els equips instal·lats al lloc de treball no han de provocar calor addicional. El nivell d'humitat acceptable se situa entre el 45 i el 65% i la temperatura, a l'estiu, entre 23 i 26°C, i a l'hivern, entre 20 i 24°C.

El programari s'ha d'adaptar a la tasca que calgui fer i al nivell de coneixements i experiència de l'usuari.



### **3. Vigilància de la salut**

*Els objectius de la vigilància de la salut són:*

- » Evitar la lesió o prevenir-la.
- » Si no s'ha pogut prevenir, evitar que es faci crònica.
- » Ajudar a la recerca sobre riscos i aplicar les mesures correctores.

Vigileu la vostra salut. Els resultats dels reconeixements mèdics poden ajudar a millorar el vostre lloc de treball.



### **4. Normativa d'aplicació**

- » Llei 31/1995, de prevenció de riscos laborals.
- » Reial decret 488/1997, sobre disposicions mínimes de seguretat i salut relatives a la feina amb equips que inclouen pantalles de visualització.



## 5. Exercicis de relaxament

Per eliminar les tensions musculars i millorar el nivell de benestar, cal fer diàriament els exercicis següents. Cal repetir cada exercici cinc cops.

### *Coll i espatlles*



Gira lentament el cap a la dreta i a l'esquerra



Inclina lentament el cap: fins al pit i després cap enrere



Inclina lentament el cap a la dreta i a l'esquerra



Fes rotacions àmplies amb les espatlles endavant i endarrere, amb els braços relaxats

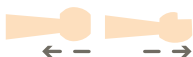
### *Mans i canells*



Mou els canells amunt i avall



Fes rotar els canells en cercles



Tanca i obre les mans amb força

### *Braços esquena i cames*

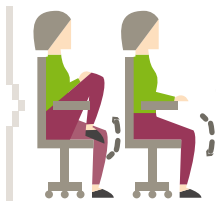


Estira els braços i l'esquena lateralment

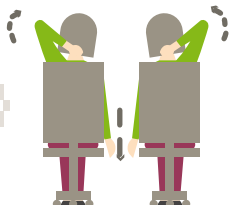


Amb les mans al clatell, mou els colzes cap endavant i cap enrere amb l'esquena ben recta

Amb les mans al genoll, flexiona lentament les cames



Amb les mans al clatell, estira els braços i l'esquena lateralment



**A l'Ajuntament fem  
Prevenió de Riscos Laborals**



**tu també!**



**Diputació  
Barcelona**