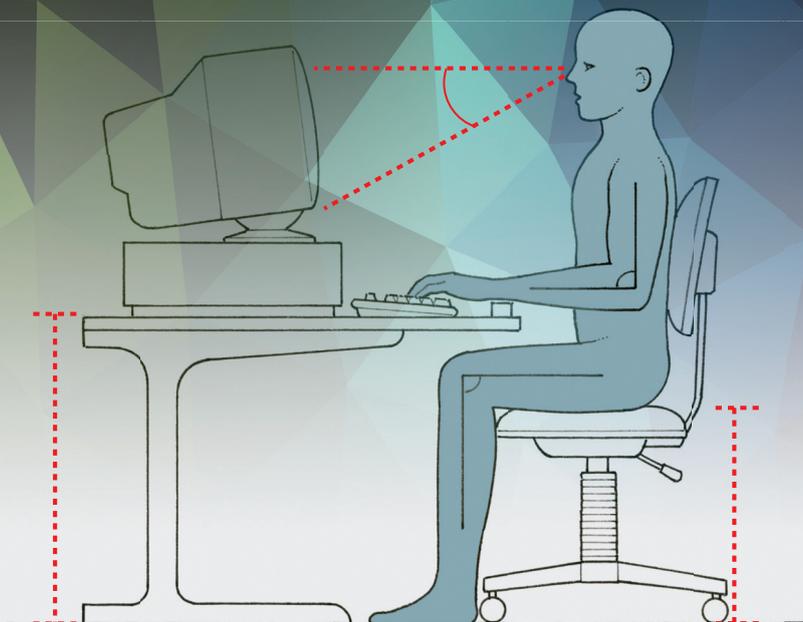




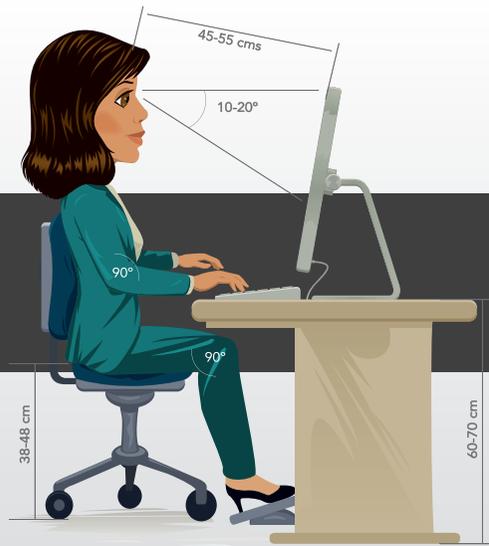
TRABAJO SEGURO CON ORDENADORES



+ información

Salud Laboral y Medio Ambiente • Tel.: 948233090
de CC.OO. de Navarra • E-mail: slnav@navarra.ccoo.es

Recomendaciones El puesto



Pantalla:

- Regulable en altura, giro e inclinación.
- Preferiblemente colocada en frente del trabajador/a.
- A distancia > 40cm.
- Colocada por debajo de la línea horizontal de visión (10°-20° con la horizontal).

Teclado: Inclínalo, independiente de la pantalla y a 60-75 cm del suelo.

Portadocumentos: A la misma altura que la pantalla.

Asiento:

- Asiento con 5 patas.
- Respaldo reclinable y con buen apoyo en la zona lumbar.
- Altura regulable (38-48 cm).
- Profundidad de asiento de 40 cm.
- Brazos formando ángulo de 90°.
- Piernas formando ángulo > 90°.

Mesa de trabajo:

- Mate para evitar reflejos.
- Espacio suficiente para alojar las piernas.
- Recomendable que tenga espacio para apoyar los antebrazos. Si faltara espacio de apoyo se necesita asiento con reposabrazos.

Reposapiés: A disposición de quien lo desee. Necesarios cuando los pies no apoyen bien en el suelo.

Recomendaciones El entorno



Iluminación:

- Iluminación general (200-500 lux).
- Luminarias colocadas perpendicularmente a la pantalla y con difusores de luz.
- Se recomienda que la luz llegue lateralmente:
 - Las luminarias no deben estar colocadas justo encima del trabajador/a.
 - No ubicar los puestos de trabajo frente o contra las ventanas.

La sala:

- Paredes: mates y de colores pálidos.
- Ruido ambiental:
 - Tareas normales: < 65-70 dB(A).
 - Tareas complejas y que requieren concentración: < 55 dB(A).
- Temperatura: RD 486/97 regula que la temperatura para trabajos sedentarios en locales cerrados estará entre 17-27 °C. Se recomienda que la temperatura operativa se mantenga en el rango:
 - Verano: 23-26 °C.
 - Invierno: 20-24 °C.
- Humedad: RD 486/97 regula que la humedad relativa estará entre el 30 y el 70%. Para prevenir la sequedad de ojos y mucosas se recomienda mantenerla entre 45-65 %.

RIESGOS DE TRABAJAR CON ORDENADORES (PVD)

Fatiga Visual

- Pesadez en párpados u ojos
- Picor ocular
- Enrojecimiento ocular
- Quemazón
- Aumento de parpadeo
- Lagrimeo
- Borrosidad de caracteres
- Duplicidad de caracteres

Consejos prácticos

Comprobar

- Distancia óptima a la pantalla
- Altura de la pantalla
- Contraste y brillo de la pantalla
- Adaptar el tamaño de los caracteres a la agudeza visual del operdor
- Revisión anual de la agudeza visual por el oftalmólogo

TRASTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS

Fatiga Física

- Dolor habitual en región cervical.
- Dolor habitual en región dorsal.
- Dolor habitual en región lumbar.
- Tensión y dolor en hombros, cuello y espalda.
- Molestias en las piernas (adormecimientos y/o calambres)
- Dolor habitual en manos y muñecas

Consejos prácticos

Comprobar

- Regulación de altura y respaldo de la silla.
- Que se trabaje con los antebrazos en apoyo.
- Que el portacopias esté a la misma altura y distancia que la pantalla y lo más próximo posible a ella.
- Que sea correcta la postura de las extremidades inferiores.
- No trabajar con las piernas cruzadas.
- Verificar que no se comprime la parte posterior de los muslos con el borde de la silla mediante la utilización de reposapiés regulable en altura.

Se recomienda interrumpir periódicamente el trabajo con ordenadores por medio de pausas o cambios de actividad.

Esta publicación se enmarca en el Programa de delegados de la Comunidad Foral para la Prevención y el Medio Ambiente 2014, subvencionado por el Gobierno de Navarra, y ejecutado por la Secretaría de Salud Laboral y Medio Ambiente de CCOO, para la realización de actuaciones dirigidas a conseguir la reducción de la siniestralidad laboral, así como la difusión de la normativa sobre PRL y medioambiental y el desarrollo de las mejoras medioambientales en el ámbito empresarial.