

# Informe d'avaluació ergonòmica

## Dades del Lloc de Treball

**Ocupant:** JOSE ABELLAN ROMAN

**Unitat:** 330 - Escola Politècnica Superior d'Enginyeria de Manresa

**Ubicació:**

**Edifici:** MN1

**Planta:** 0

**Nº porta:** --

**Campus:** Manresa

**Vinculació:** PAS

**Nom del lloc de treball:** Cap de Manteniment i Obres

## Antecedents

Arran del procés d'avaluació de riscos del col·lectiu de Manteniment, es procedeix a realitzar una avaluació específica de PVD per analitzar les condicions del lloc de treball del treballador Jose Abellan, Cap de Manteniment i Obres.

## Característiques del Lloc de Treball

Lloc de treball associat a tasques de comandament. Les tasques que realitza són bàsicament de gestió, seguiment, supervisió i revisió d'actuacions en curs. Per les dades recollides es tracta d'un lloc de treball amb una important càrrega de comunicació, assistència a reunions i realització de visites (aproximadament un 60% de la jornada), mentre que el 40% restant (unes 3-4 h/dia aproximadament) l'ocupa a tasques amb ordinador.

## Dades de la Visita

**Tipus de visita:** Avaluació ergonòmica de les condicions de treball

**Data:** 14/09/2009

**Hora:** 9:30

**Assistents a la visita:**

Jose Abellan Roman  
Cap de Manteniment i Obres

Arantza Igartua Somolinos  
Responsable d'Ergonomia i Psicosociologia del SPRL

Carolina Luque Campillos  
Tècnica de Prevenció de Riscos Laborals



**Altres visites ergonòmiques efectuades:** --

**Observacions:** --



## Descripció i Valoració de les Condicions Ergonòmiques del Lloc de Treball

### EQUIP DE TREBALL

#### Tipus d'ordinador

- Disposa d'un ordinador fix **Situació no valorable**

#### Pantalla

- Pantalla TFT **Situació no valorable**
- Pantalla orientable/inclinable **Situació correcta**
- Pantalla d'alçada regulable **Situació correcta**
- La imatge de la pantalla és clara i llegible **Situació correcta**
- La imatge de la pantalla és estable i sense parpelleig **Situació correcta**
- La pantalla disposa de mecanismes de regulació del contrast i la lluminositat **Situació correcta**
- La distància entre els ulls del treballador/a i la pantalla és de 84 cm. **Situació correcta**
- L'alçada de la pantalla està per sobre l'alçada dels ulls del treballador/a **Situació desfavorable**
- La pantalla està situada lateralment respecte al treballador/a **Situació desfavorable**

#### Teclat

- El teclat disposa de pestanyes que permeten variar la inclinació **Situació correcta**
- Hi ha un espai mínim de 10 cm davant del teclat de l'ordinador per recolzar els canells **Situació correcta**

#### Ratolí

- El ratolí s'adapta a la forma de la mà del treballador/a **Situació correcta**
- Hi ha espai suficient a la taula per moure còmodament el ratolí **Situació correcta**
- El ratolí està col·locat a la mateixa alçada que el teclat **Situació correcta**
- El ratolí està col·locat al costat del teclat **Situació correcta**

#### Altres dades recollides de l'equip de treball

- Teclat i ratolí ubicats en una safata col·locada en l'ala de la taula.

### MOBILIARI

#### Taula

- Taula de 152x75 cm, sense ala **Situació desfavorable**
- Ala al mateix nivell de la taula **Situació correcta**
- La superfície de la taula és mat **Situació correcta**
- No es disposa d'espai sota la taula per adoptar una postura còmoda **Situació desfavorable**

#### Buc

- Buc fixat a la taula **Situació no valorable**
- La col·locació del buc dificulta la mobilitat de les cames **Situació desfavorable**



### Cadira

- Cadira de 5 potes amb rodes giratòries	Situació correcta
- Cadira de material transpirable	Situació correcta
- Cadira estable que permet l'adopció d'una postura adequada de treball	Situació correcta
- El respall de la cadira ni és reclinable ni regulable en alçada	Situació desfavorable
- El respall de la cadira té una suau prominència per suport lumbar	Situació correcta
- El seient de la cadira no és regulable en alçada i té vores arrodonides	Situació desfavorable
- La cadira disposa de recolzabraços fixos	Situació millorable
- La cadira no disposa de mecanismes d'ajust d'alçada i inclinació	Situació desfavorable

### Reposapeus

- No es disposa de reposapeus al lloc de treball	Situació no valorable
- El treballador/a recolza els peus al terra	Situació correcta

### Altres dades recollides en relació al mobiliari de treball

- El treballador té col·locats l'equip informàtic i d'altres elements perifèrics a l'ala de la taula.
- Es disposa de dos bucs fixats a la taula principal que reduïxen molt la mobilitat de les cames alhora que propicien topades i cops.

## ENTORN DE TREBALL

### Espai

- Espai de 93 cm al darrere de la taula per moure la cadira	Situació desfavorable
- Dificultat d'accés al lloc de treball	Situació desfavorable

### Il·luminació

- Il·luminació del lloc de treball amb fluorescència	Situació no valorable
- Mesura d'il·luminació a la zona de treball el dia de la visita: 924 lux <i>(Veure a l'annex la informació dels valors de referència i de l'equip de mesura)</i>	Situació millorable
- Mesura d'il·luminació a sobre del teclat el dia de la visita: 506 lux <i>(Veure a l'annex la informació dels valors de referència i de l'equip de mesura)</i>	Situació correcta
- No hi ha cap font que provoqui reflexes a la pantalla	Situació correcta
- No hi ha fonts brillants que enlluernin al treballador/a	Situació correcta
- El lloc de treball disposa de cortines que atenuen l'entrada de llum natural	Situació correcta
- No hi ha entrades de llum natural. Despatx interior	Situació millorable

### Altres dades recollides de l'entorn de treball

- La zona de pas per accedir al lloc de treball és de 39 cm.
- La entrada de la llum al lloc de treball es realitza mitjançant la regulació d'unes lames col·locades a la façana de l'edifici.

## Recomanacions i Mesures Correctores

### EQUIP DE TREBALL

#### Tipus d'ordinador

No s'han detectat situacions tècniques incorrectes

#### Pantalla

- La pantalla ha d'estar col·locada a una alçada que redueixi l'extensió i flexió de les espatlles. Per això, amb la part inferior de l'esquena recolzada a la cadira i els peus fermament col·locats al terra o al reposapeus, col·loqueu el cap dret i mirant en línia recta a la pantalla. La part superior del monitor ha d'estar a l'alçada dels ulls o una mica per sota. És a dir, cal col·locar la pantalla a una alçada tal que es pugui mirar dins de l'espai comprès entre la línia de visió horitzontal i la traçada a 60° sota la línia horitzontal (zona recomanada de visió).

- És recomanable treballar amb el cap enfront de l'ordinador i evitar la torsió del tronc i els girs tant com sigui possible. L'ordinador situat a un costat provoca esforços estàtics a l'esquena i la zona del coll i les espatlles. L'angle màxim de gir del cap ha de ser inferior a 35°.

#### Teclat

No s'han detectat situacions tècniques incorrectes

#### Ratolí

No s'han detectat situacions tècniques incorrectes

#### Altres recomanacions sobre l'equip de treball

- Es recomana eliminar la safata de teclat i col·locar el teclat i el ratolí a la taula principal per tal de recolzar els avantbraços i canells i alleugerar així la tensió muscular a les espatlles.

### MOBILIARI

#### Taula

- La taula ha de tenir unes dimensions suficients, per tal de permetre la col·locació adient del material de treball (pantalla de visualització, teclat, documents, material accessori, etc.). Les dimensions específiques recomanades, en funció del tipus de taula, són:

\* Taules rectangulars: entre 160-180 cm d'amplada i 80 cm de fondària.

\* Taules integrades: entre 160-180 cm d'amplada i entre 160-180 cm de fondària, formant una suau curvatura de 135°.

- Si no es disposa de suficient espai sota la taula s'han d'eliminar els elements accessoris que dificulten l'adopció d'una postura còmoda de treball i no permeten que el/la treballador/a es pugui moure còmodament.

#### Buc

- L'espai destinat a les cames no s'ha de veure reduït per calaixos i altres elements que puguin reduir o dificultar la mobilitat del/la treballador/a.

#### Cadira

- El respall de la cadira ha de ser reclinable per poder mantenir l'esquena en una posició recta (un angle seient-respall d'entre 95° i 110°) i regulable en alçada per adaptar la prominència per suport lumbar de la cadira, a la zona lumbar de l'usuari/a.

- El seient ha de ser regulable en alçada per poder ajustar la cadira a l'alçada de la taula de treball.

- Els recolzabraços de la cadira no són un element indispensable ni obligatori de la cadira. Es tracta d'un element accessori que es recomana quan els braços no es poden recolzar sobre la taula, ja que alleugen la tensió muscular a les espatlles. Si els recolzabraços són fixes i no permeten l'aproximació a la taula amb comoditat és millor treure'ls i adoptar una postura de treball correcta.

- Tots els models de cadires han de disposar de mecanismes de regulació de fàcil accés i manipulació de forma que l'acció dels mecanismes es pugui fer des de la posició asseguda.

## Reposapeus

---

No s'han detectat situacions tècniques incorrectes

## Altres recomanacions sobre el mobiliari

---

- Col·locar l'equip de treball a la taula principal i de manera frontal al treballador.
- Es recomana que els bucs siguin independents de la taula, preferentment amb rodes, per tal de tenir més llibertat de moviment per a les cames i facilitar la mobilitat.

## ENTORN DE TREBALL

---

### Espai

---

- Es recomana disposar d'un espai darrere de la taula d'aproximadament 115 cm, amb una superfície lliure al darrere d'aproximadament 2 m<sup>2</sup> per poder moure la cadira amb llibertat.
- El lloc de treball ha de tenir una dimensió suficient com per accedir-hi i facilitar el canvi de postura i els moviments propis del treball. El treballador/a ha de poder moure la cadira amb llibertat i no tenir cap obstacle que dificulti el pas.

### Il·luminació

---

- Es recomana que la mesura d'il·luminació estigui entre 451 i 800 lux. En cap cas, aquesta mesura no hauria de ser inferior a 350 lux o superior a 1000 lux.

### Altres recomanacions sobre l'entorn de treball

---

- En general es recomana un estudi de redistribució del despatx.



Per a més informació en relació a l'adequació del lloc de treball segons criteris ergonòmics, podeu consultar el web de prevenció (<http://www.upc.edu/prevencio>).

Restem a la vostra disposició per a qualsevol aclariment.

**Signatura:**

**Vist-i-plau:**

**Carolina Luque Campillos**

Tècnica de Prevenció de Riscos  
Laborals

**Arantza Igartua Somolinos**

Responsable d'Ergonomia i  
Psicosociologia del SPRL



UPC