

Informe d'avaluació ergonòmica

Dades del Lloc de Treball

Ocupant: JUAN CASADO TOBARUELA

Unitat: 340 - Escola Politècnica Superior d'Enginyeria de Vilanova i la Geltrú

Ubicació:

Edifici: VG3

Planta: 0

Nº porta: P010

Campus: Vilanova i la Geltrú

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 Juan Casado, Cap de Manteniment i Obres.

Característiques del Lloc de Treball

Les tasques que realitza (un 75% aproximadament de la jornada) són bàsicament de supervisió del personal al seu càrrec i dels operaris externs, revisió i anàlisi d'incidències/ordres de treball alhora que també en ocasions ha de donar suport a qualsevol altra tasca de reparació o muntatge, mentre que el 25% restant (unes 5-6 h setmanals aproximadament) l'ocupa a tasques amb ordinador.

Dades de la Visita

Tipus de visita: Avaluació ergonòmica de les condicions de treball

Data: 20/07/2009

Hora: 9:00

Assistents a la visita:

Juan Casado

Cap de Manteniment i Obres

Carolina Luque Campillos

Tècnica en 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 54 cm. | Situació correcta |
| - L'alçada de la pantalla està per sobre l'alçada dels ulls del treballador/a | Situació desfavorable |
| - La pantalla està situada enfront del treballador/a | Situació correcta |

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 |

MOBILIARI

Taula

- | | |
|---|-------------------|
| - Taula de 180X80 cm, sense ala | Situació correcta |
| - La superfície de la taula és mat | Situació correcta |
| - Es disposa d'espai sota la taula per adoptar una postura còmoda | Situació correcta |

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 inestable que no permet l'adopció d'una postura adequada de treball | Situació desfavorable |
| - El respall de la cadira ni és reclinable ni regulable en alçada | Situació desfavorable |
| - El respall de la cadira no té prominència per suport lumbar | Situació desfavorable |
| - El seient de la cadira és regulable en alçada i té vores arrodonides | Situació correcta |
| - La cadira disposa de recolzabraços fixes | Situació millorable |
| - La cadira disposa de mecanismes d'ajust d'alçada i inclinació de fàcil manipulació | Situació correcta |

Reposapeus

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

ENTORN DE TREBALL

Espai

- | | |
|--|-----------------------|
| - Espai de 115 cm al darrere de la taula per moure la cadira | Situació correcta |
| - Dificultat d'accés al lloc de treball | Situació desfavorable |

Il·luminació

- | | |
|--|-----------------------|
| - Il·luminació del lloc de treball amb fluorescència | Situació no valorable |
| - Les lluminàries disposen de reixetes o difusors | Situació correcta |
| - Mesura d'il·luminació a la zona de treball el dia de la visita: 412 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: 184 lux
<i>(Veure a l'annex la informació dels valors de referència i de l'equip de mesura)</i> | Situació desfavorable |
| - Algunes llum, finestra o objecte provoca reflexes a la pantalla | Situació desfavorable |
| - No hi ha fonts brillants que enlluernin al treballador/a | Situació correcta |
| - El lloc de treball disposa de cortines i persianes que atenuen l'entrada de llum natural | Situació correcta |
| - L'orientació del lloc de treball és paral·lela a l'entrada de llum natural | Situació desfavorable |

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).

Teclat

No s'han detectat situacions tècniques incorrectes

Ratolí

No s'han detectat situacions tècniques incorrectes

MOBILIARI

Taula

No s'han detectat situacions tècniques incorrectes

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-respatller 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 respall ha de tenir una suau prominència per poder recolzar la zona lumbar i adoptar així, una postura adequada 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.
- La cadira ha de ser estable, proporcionar llibertat de moviment i facilitar l'adopció d'una postura confortable.

Reposapeus

- El reposapeus es fa necessari en aquells casos en què no es pot regular l'alçada de la taula i quan l'alçada de la cadira no permet descansar els peus a terra.

ENTORN DE TREBALL

Espai

- 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



- El lloc de treball estarà orientat de forma perpendicular a les finestres (ni de cara ni d'esquenes) per evitar els reflexes que es puguin produir a la zona de treball o els enlluernaments a la vista del treballador/a.
 - 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.
 - Per evitar enlluernaments per reflexes, les superfícies del mobiliari i dels altres elements de treball hauran de ser d'aspecte mat.
- Si és possible, reguleu la llum natural amb cortines, persianes o mampares i eviteu situar l'equip de cara o d'esquena a les finestres.
- La distribució dels nivells d'il·luminació ha de ser el més uniforme possible.





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