

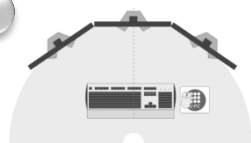
Personal TIC: Oficina

1



Introducció

2



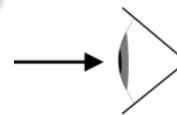
Distribució i regulació

3



Contrastos

4



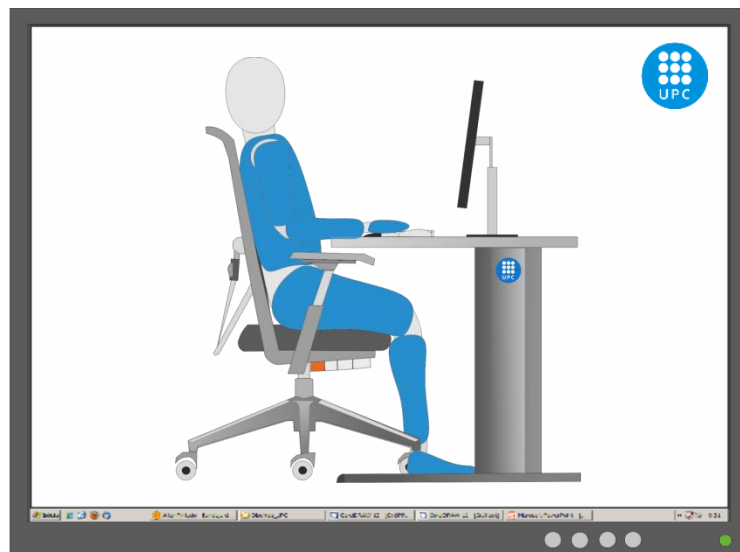
Enlluernaments / reflexes

5



Postures de treball

Durant la realització de tasques a l'oficina, segueix les **mesures preventives** per minimitzar o controlar els riscos



DESCRIPCIÓ DE L'ACTIVITAT

Treballs amb **pantalles de visualització de dades (PVD)**, independentment del tipus de tasca realitzada.

RISCOS

Els principals **riscos** associats al treball amb PVD són:

- **Càrrega física** per l'adopció de postures estàtiques de treball.
- **Fatiga visual**.

MESURES PREVENTIVES

Per tal de **minimitzar o controlar els riscos**, en aquest document trobareu les **mesures preventives** que s'han de seguir per treballar de forma còmoda i segura. Aquestes mesures s'estructuren en quatre blocs:

- **Distribució i regulació** de l'equip informàtic.
- **Contrastos**
- **Enlluernaments / reflexes**
- **Postures** de treball

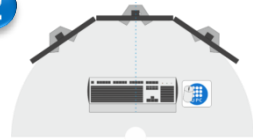
Personal TIC: Oficina

1



Introducció

2



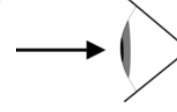
Distribució i regulació (1/2)

3



Contrastos

4



Enlluernaments / reflexes

5



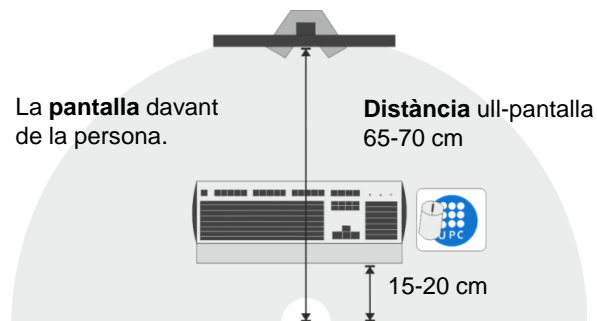
Postures de treball

Distribueix l'equip de treball en funció del **número de pantalles** i del **temps de visualització**

La correcta **distribució de l'equip informàtic** sobre la taula de treball contribueix a minimitzar els riscos associats al treball amb ordinadors i millora la **comoditat i eficiència** al lloc de treball.

A continuació es mostren diferents distribucions en funció del **número de pantalles** utilitzades i del **temps de visualització**:

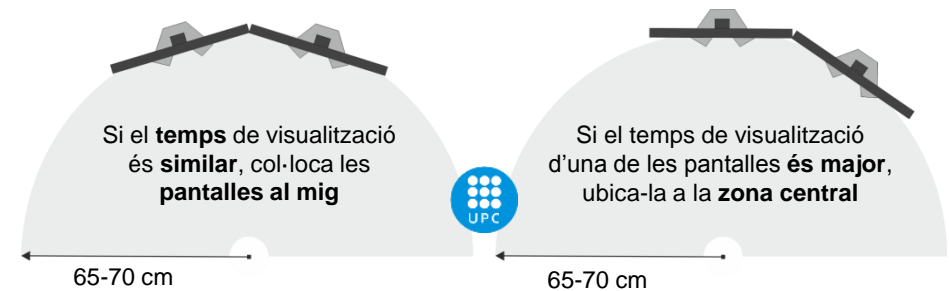
1 pantalla



La **distància** entre la vora del **teclat** i la vora de la taula ha de garantir un recolzament adequat dels avantbraços sobre la superfície de treball.

2 pantalles

Procura distribuir les pantalles en funció del **temps de visualització**:



3 pantalles



Les **pantalles**:

- **Orientades** cap a la **persona**
- A la **mateixa distància** de l'ull (65-70 cm aprox.)



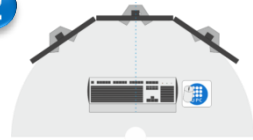
Personal TIC: Oficina

1



Introducció

2



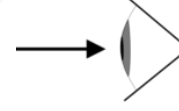
Distribució i regulació (2/2)

3



Contrastos

4



Enlluernaments / reflexes

5



Postures de treball

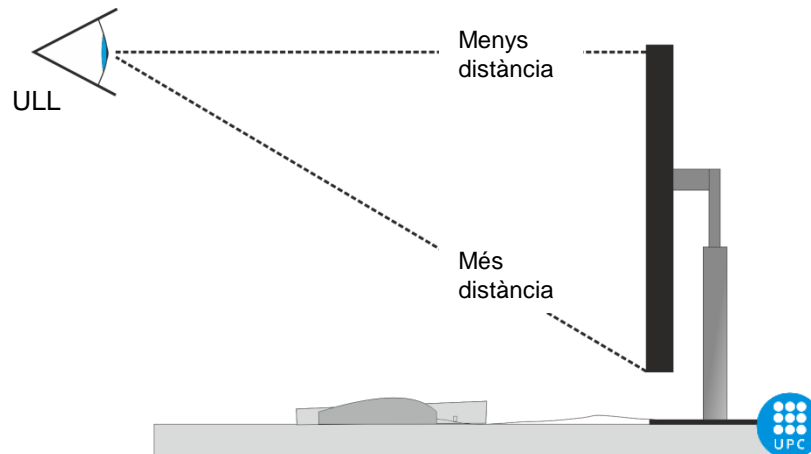
Garanteix una **distància ull-pantalla** similar per tal d'evitar petits enfocs de forma repetida i continuada durant la jornada de treball

Per tal de contribuir a l'**eficiència de l'ull**, es recomana que la **distància ull-pantalla** sigui **similar** independentment de la zona de visualització. D'aquesta manera minimitzem la realització de petits enfocs de forma continuada i repetida en el temps (acomodació de l'ull).

En cas de disposar de més d'una pantalla, procura que totes les pantalles tinguin la inclinació adequada.

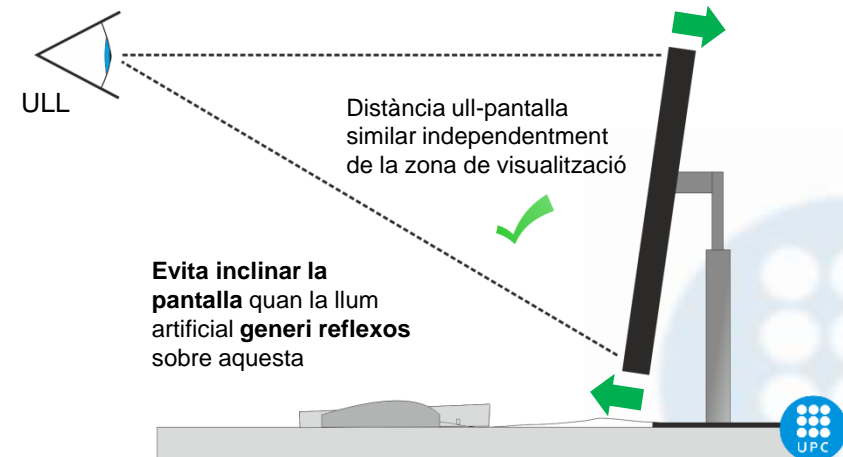
PANTALLA SENSE INCLINACIÓ

Aquesta situació comporta que la **distància ull-pantalla** sigui **diferent** entre la part superior i la part inferior, i per tant, obliga a l'ull a realitzar petits enfocs de forma repetida i continuada.



PANTALLA INCLINADA

Quan **inclinem la pantalla**, la part superior d'aquesta s'allunya i la part inferior s'apropa. D'aquesta manera garantim una **distància ull-pantalla similar** independentment de la zona de visualització.



Personal TIC: Oficina



Garanteix contrastos adequats per minimitzar els processos d'adaptació continuada de l'ull a diferents luminàncies

Per contribuir a l'**eficiència i comoditat de l'ull** a l'hora de treballar de forma continuada amb PVD, és necessari garantir un **contrast adequat** entre el fons de pantalla i l'entorn de treball, i entre el fons de pantalla i el text o gràfics utilitzats.

Segueix les **mesures preventives** per adaptar el teu equip de treball:

Contrast entre el fons de pantalla i l'entorn de treball

Per garantir un contrast adequat entre el fons de pantalla i l'entorn treball, és necessari que el fons de pantalla sigui de **colors clars**.

Quan fem ús de fons de pantalla de colors obscurs, obliquem a l'ull a adaptar-se contínuament a diferents luminàncies.

Contrast entre el fons de pantalla i la tipografia o gràfics

Per garantir una correcta visualització del text o dels gràfics, és necessari garantir un **alt contrast** entre el fons de pantalla i el text.

Si ja disposes d'un fons de pantalla blanc, procura fer ús dels següents **colors de lletra**:

Tipografia

Utilitza tipografies de fàcil visualització i de mida adequada que permetin la seva visualització sense haver d'apropar-se i/o forçar la vista.

Evita l'ús de tipografies poc clares o de mida reduïda ❌

Personal TIC: Oficina

1



Introducció

2



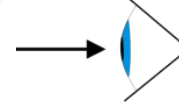
Distribució i regulació

3



Contrastos

4



Enlluernaments / reflexes

5



Postures de treball

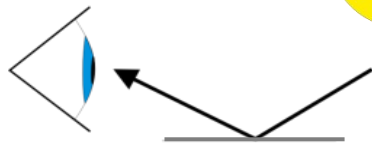
Evita la presència de reflexes i/o enlluernaments

Sempre que sigui possible la persona s'ha d'ubicar **lateralment respecte de les finestres.**

Si no és possible, s'ha de fer ús de les **cortines o persianes** davant la presència d'enlluernaments o reflexes.

REFLEXOS

Evita la presència **reflexos sobre la pantalla** de l'equip informàtic.



Quan la **llum natural** incideix per la **part posterior** del lloc de treball, aquesta pot comportar reflexos sobre la pantalla.

En cas de patir **reflexos** provocats per la **llum natural**, fes ús dels mitjans d'apantallament disponibles (cortines i persianes).

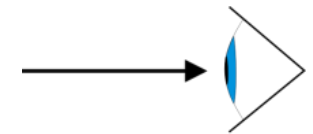
Si les **lluminàries interiors** generen reflexos sobre la pantalla, juga amb la inclinació del monitor.

Reflexos sobre la pantalla

Enlluernaments sobre els ulls de la persona

ENLLUERNAMENTS

Evita la presència d'**enlluernaments** sobre els teus ulls.



En cas de que la **llum exterior** generi una **lluminositat excessiva** o **incideixi** directament **sobre els teus ulls**, fes ús de les cortines o persianes.

La presència d'enlluernaments o reflexes pot comportar **fatiga visual.**



Personal TIC: Oficina

1



Introducció

2



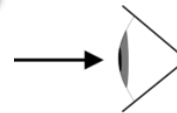
Distribució i regulació

3



Contrastos

4



Enlluernaments / reflexes

5



Postures de treball

Durant la realització de **tasques amb l'ordinador** adopta **postures còmodes i segures de treball**

POSTURES DE TREBALL

L'adopció de **postures adequades** de treball contribueix a **minimitzar els riscos** associats als treballs amb pantalles de visualització de dades (PVD).

Seu amb l'**esquena** en **contacte directe** amb el **respatller**.

Regula la cadira en funció de les teves característiques físiques.

Col·loca la **pantalla** a una distància de l'ull de **65 a 70 cm**.

Recolza **els braços** sobre la **taula**.

Regula la **pantalla** de forma que la **part superior** estigui **alineada amb els ulls**.

Col·loca **el teclat i el ratolí** en línia, paral·lels a la vora de la taula i deixant un espai per recolzar els braços.

Adopta **postures còmodes** que et permetin treballar amb **absència de tensió muscular**.



+ info

Amplia la informació:

[RE 004 - Treballs en oficines](#)