



The screenshot shows the website 'Prevençió de Riscos Laborals' with the following elements:

- Header: UPC logo, 'UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA BARCELONATECH', navigation links (inici, mapa del web, contacte, identifica't), search bar, and language options (English, Español).
- Section: 'Prevençió de Riscos Laborals' with a banner image of people and puzzle pieces.
- Navigation: 'INFO GENERAL', 'SALUT UPC', 'ACCIDENTS', 'SEGURETAT I HIGIENE', 'ERGO I PSICOSOCIAL', 'EMERGENCIES', 'PACAE'.
- Content: 'Ergonomia i Psicosocial' section with a sidebar menu containing:
 - Treball amb Pantalles de Visualització de Dades (PVD)
 - Criteris ergonòmics
 - Manuais de prevenció de riscos laborals
 - Recomanacions ergonòmiques
 - Psicosociologia
 - Prevenció i actuació contra l'assetjament sexual i/o per raó de sexe a la UPC
- Main text: 'L'ergonomia tracta d'adequar el lloc de treball a les característiques, les limitacions i les necessitats dels treballadors/es per tal de millorar la seva seguretat i salut. En aquest apartat s'ofereixen recomanacions pel treball amb pantalles de visualització de dades, criteris d'il·luminació, criteris ergonòmics, així com informació de caire ergonòmic pels teletreballadors/es. D'altra banda, la psicosociologia té per objectiu principal analitzar les característiques de les condicions de treball que provenen de la seva organització i que afecten la salut dels treballadors/es a través de mecanismes psicològics i fisiològics. En aquest espai trobareu els objectius i les línies d'actuació dutes a terme per la UPC en aquesta matèria.'
- Footer: 'Servei de Prevenció de Riscos Laborals. © UPC, Universitat Politècnica de Catalunya · BarcelonaTech', 'última modificació: Agost 2013', and links for RSS, Accessibilitat, and Avís legal.

Els riscos del treball amb ordinador i les mesures preventives a adoptar

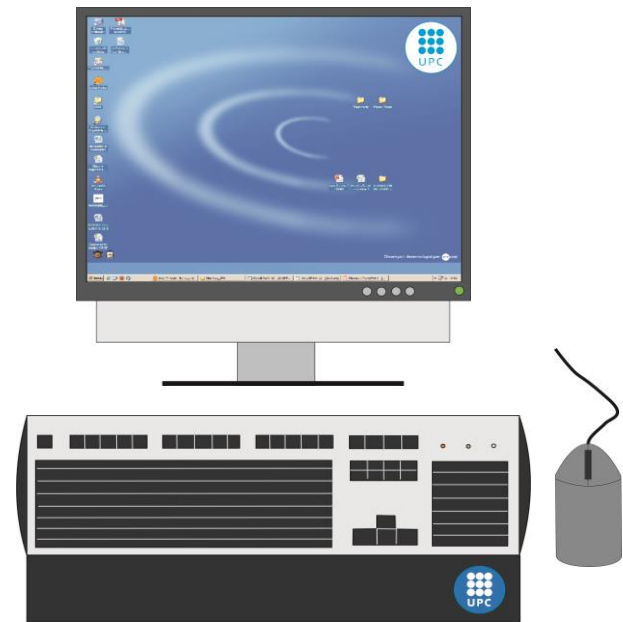
www.upc.edu/prevencio/ergonomia-psicosocial



- 1. Mobiliari:** cadira, reposapeus, taula
- 2. Equip de treball:** pantalla, teclat, ratolí, portàtil
- 3. Entorn de treball:** confort lumínic, confort acústic, confort tèrmic
- 4. Recomanacions generals**
- 5. Exercicis:** musculars i visuals
- 6. Simulació lloc de treball**

Sóc persona usuària de PVD?

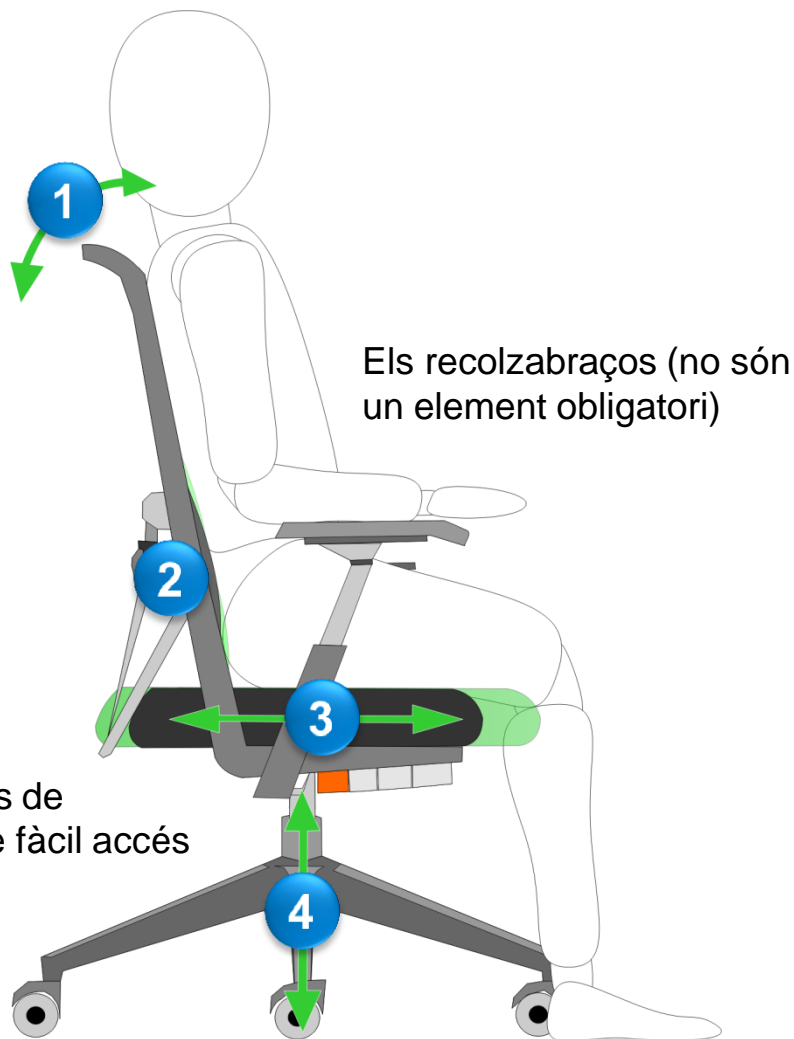
Es poden considerar persones usuàries de PVD totes les que superin les **quatre hores diàries** o **vint hores setmanals** de treball efectiu amb aquests equips.



Equip amb Pantalla de Visualització de Dades (PVD)



Mobiliari: cadira ergonòmica

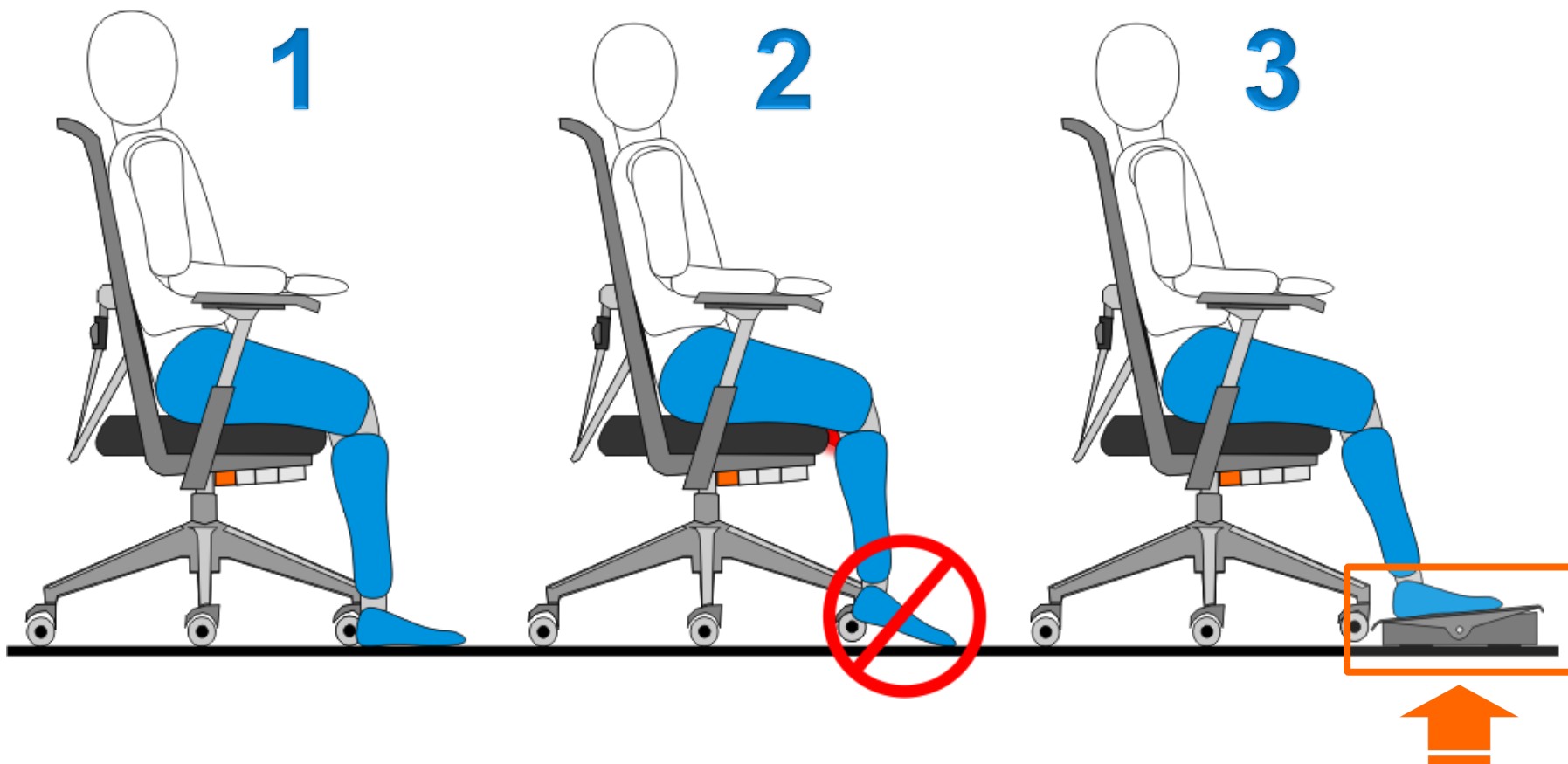


REGULACIÓ DE LA CADIRA

- 1 Inclinació del respall
- 2 Regulació del suport lumbar
- 3 Profunditat del seient
- 4 Alçada del seient

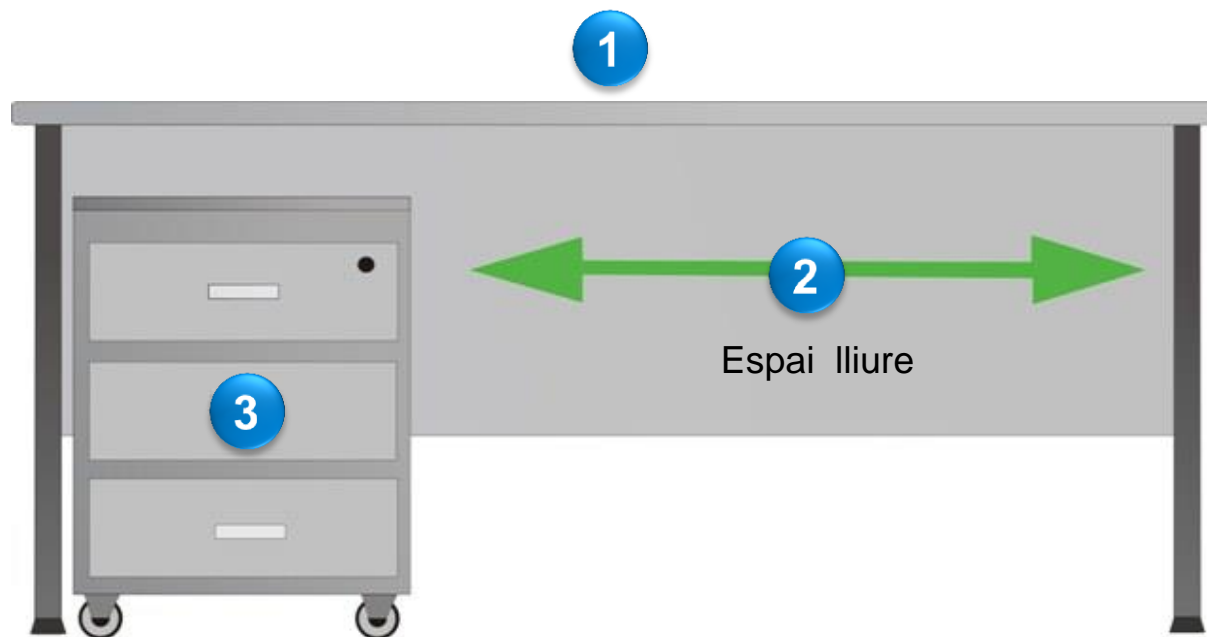
Mobiliari: reposapeus

Únicament és adequat quan les persones **no arriben al terra** quan estan assegudes a la cadira

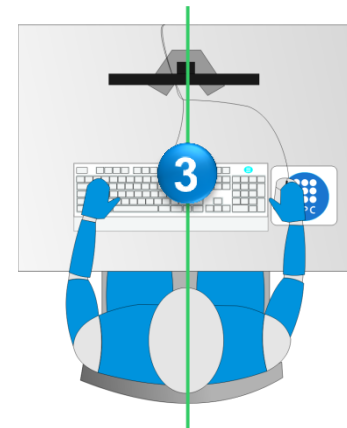
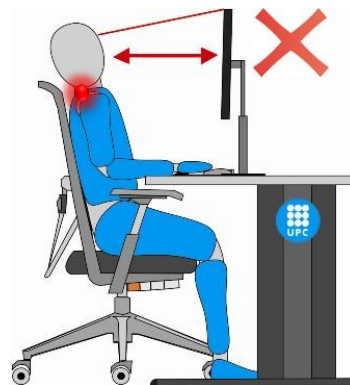
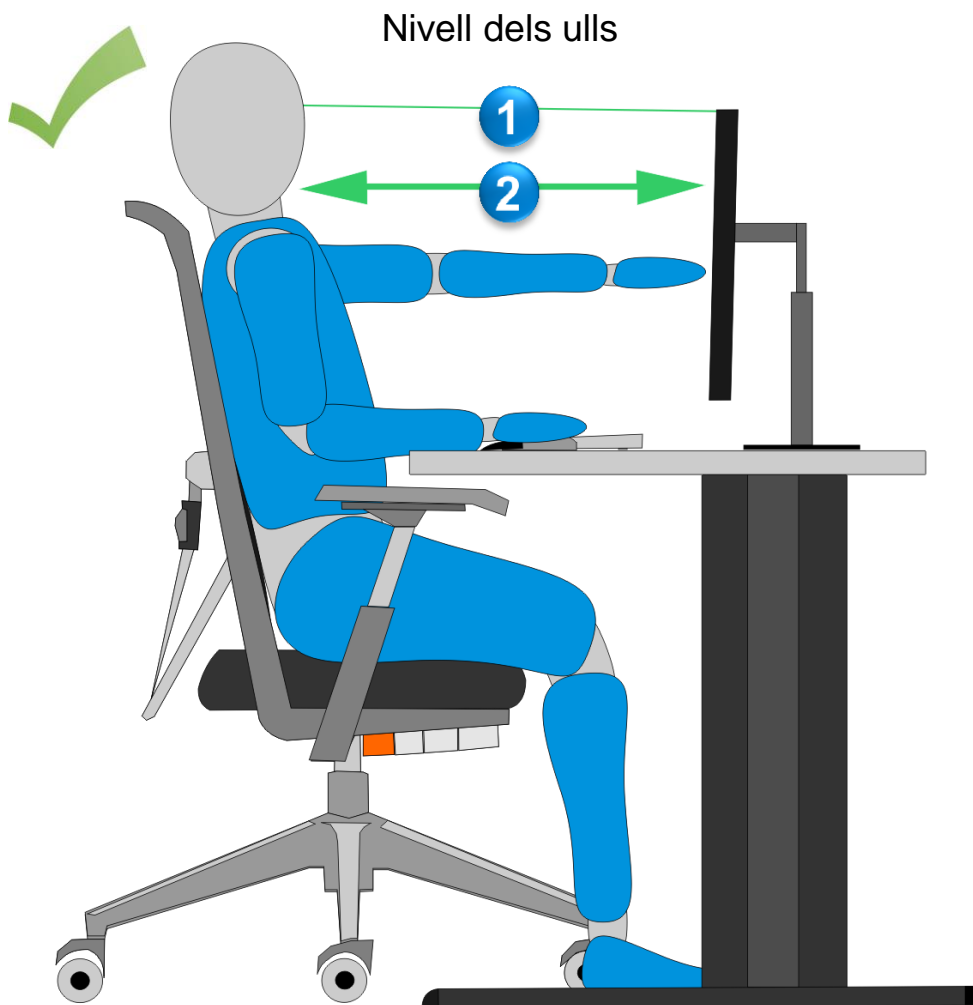


Mobiliari: taula de treball

- 1 Dimensions suficients
- 2 Espai sota la taula
- 3 Buc

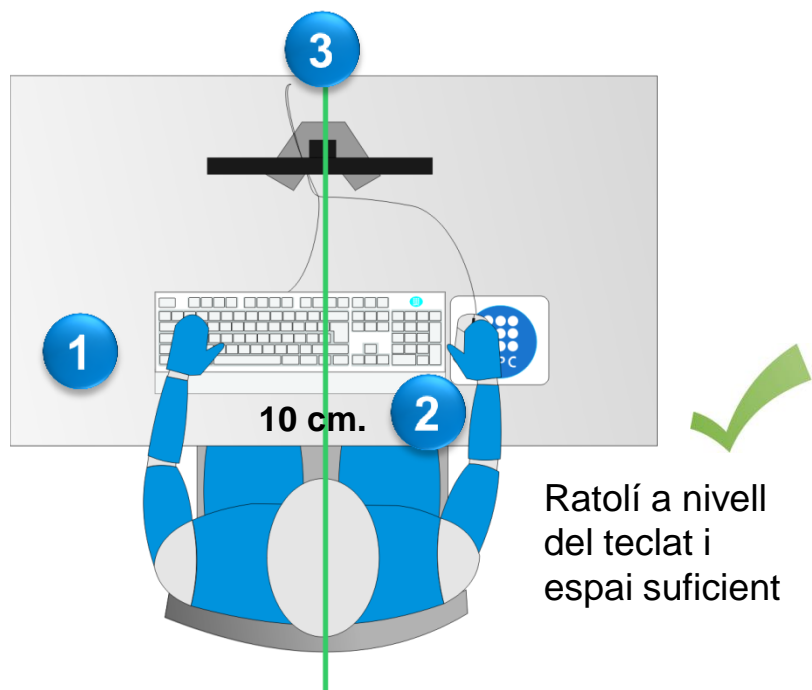


Equip de treball: pantalla



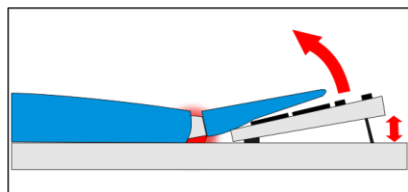
- 1 Alçada
- 2 Distància
- 3 Ubicació (frontal)

Equip de treball: teclat i ratolí

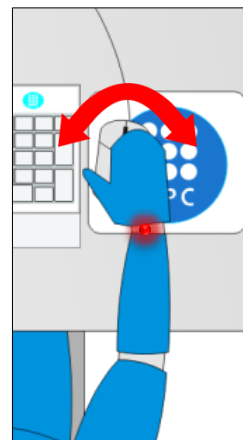


TECLAT

- 1 Teclat paral·lel a la vora de la taula
- 2 Espai suficient de recolzament
- 3 Ubicació (frontal)

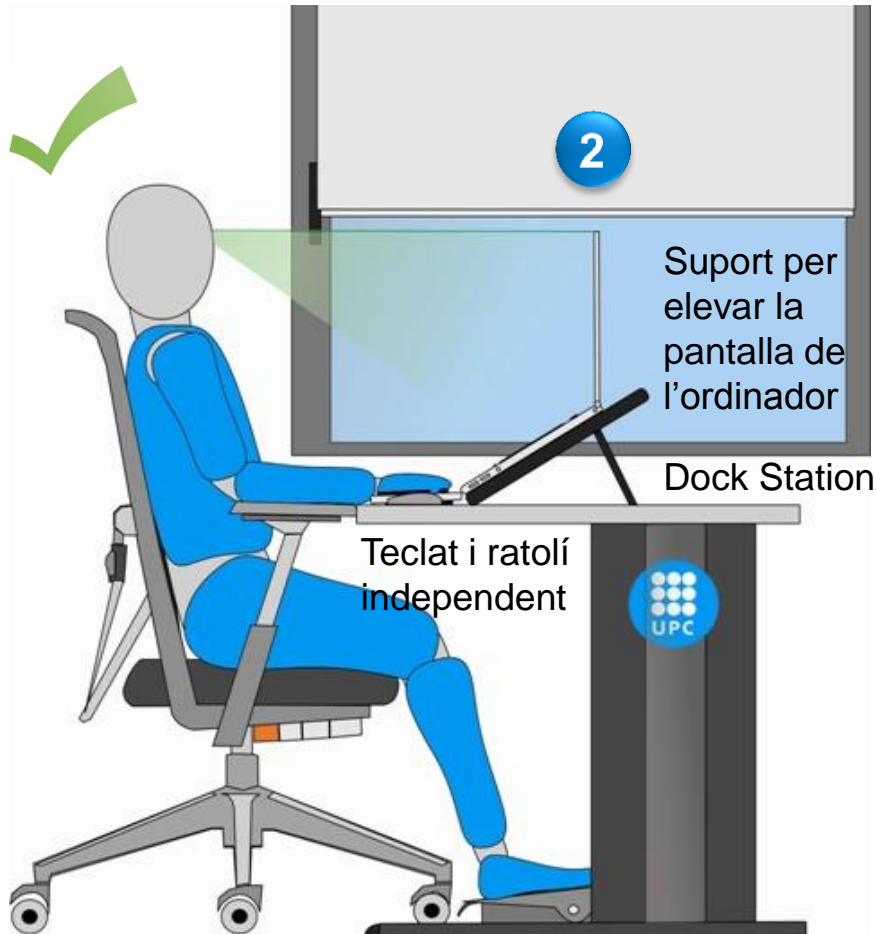


Extensió del canell

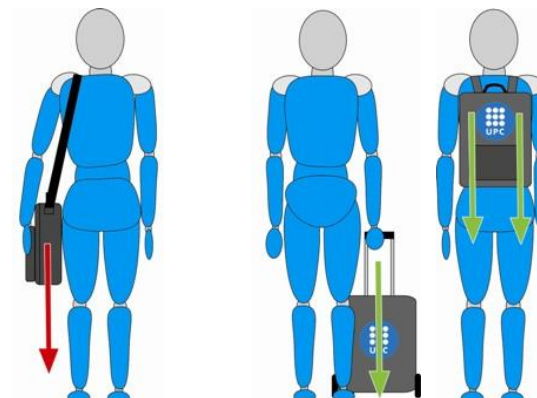


Avantbraç, canell i mà alineats

Equip de treball: portàtil



No es recomana treballar amb el portàtil de manera continuada si no està adaptat.



3

Transport de l'equip

Recomanacions ergonòmiques

Prevenció de Riscos Laborals



English | Español

INFO GENERAL

SALUT UPC

ACCIDENTS

SEGURETAT I HIGIENE

ERGO I PSICOSOCIAL

EMERGÈNCIES

PACAE

> Sou a: Inici » Ergo i Psicosocial

ERGO I PSICOSOCIAL

> Treball amb Pantalles de Visualització de Dades (PVD)

> Criteris ergonòmics

> Manuals de prevenció de riscos laborals

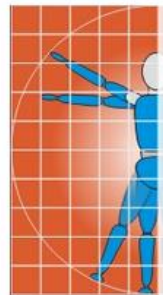
> **Recomanacions ergonòmiques**

> Psicosociologia

> Prevenció i actuació contra l'assetjament sexual i/o per raó de sexe a la UPC

Ergonomia i Psicosocial

Comparteix



L'ergonomia tracta d'adequar el lloc de treball a les característiques, les limitacions i les necessitats dels treballadors/es per tal de millorar la seva seguretat i salut. En aquest apartat s'ofereixen recomanacions pel treball amb pantalles de visualització de dades, criteris d'il·luminació, criteris ergonòmics, així com informació de caire ergonòmic pels teletreballadors/es.

D'altra banda, la psicosociologia té per objectiu principal analitzar les característiques de les condicions de treball que provenen de la seva organització i que afecten la salut dels treballadors/res a través de mecanismes psicològics i fisiològics. En aquest espai trobareu els objectius i les línies d'actuació dutes a terme per la UPC en aquesta matèria.

darrera modificació: Agost 2013

Entorn de treball:



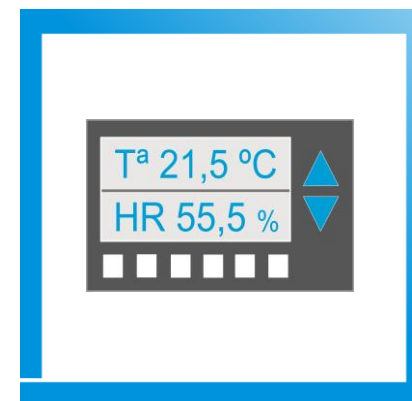
Confort lumínic



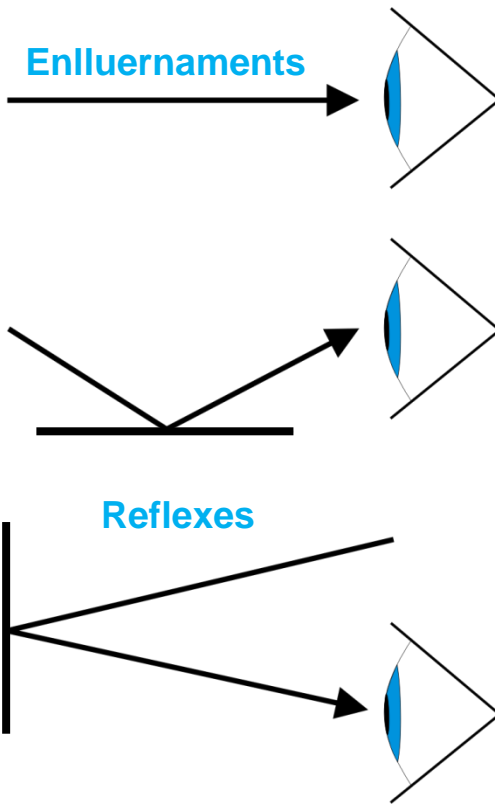
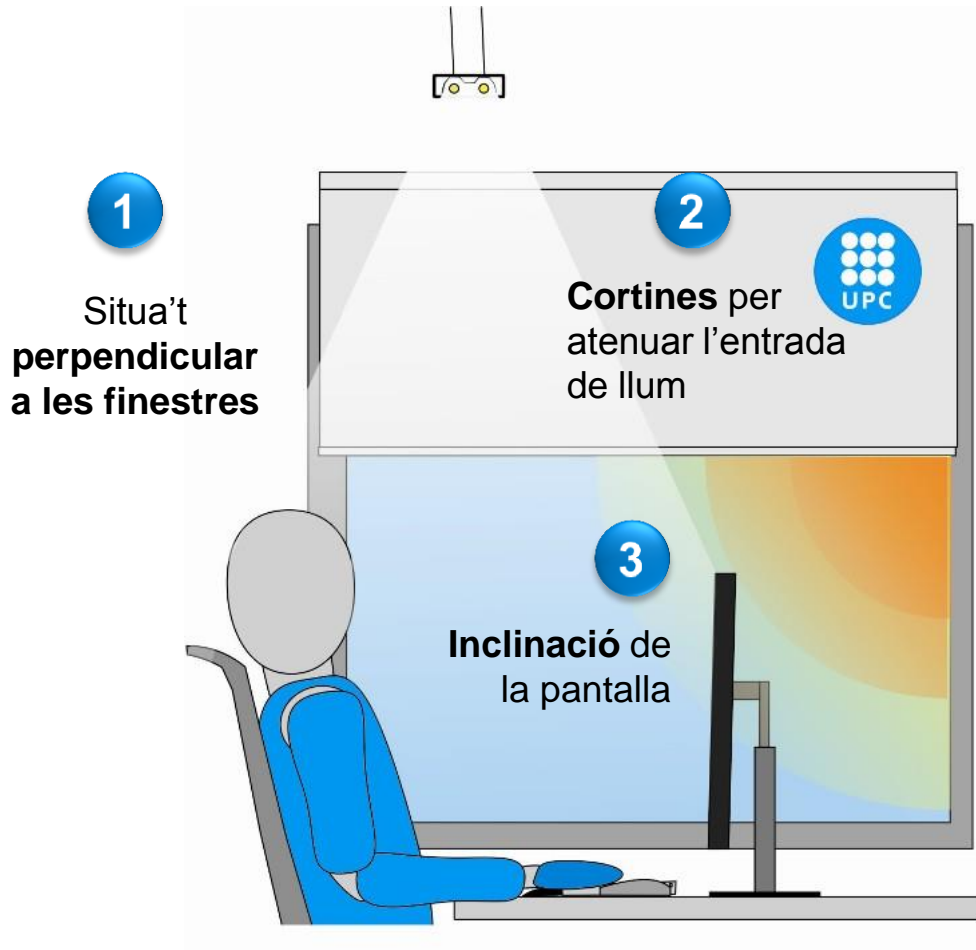
Confort acústic



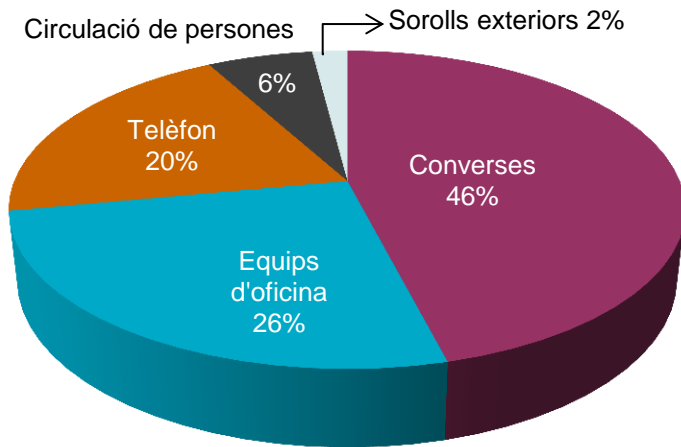
Confort tèrmic



Entorn de treball: confort lumínic



Entorn de treball: confort acústic

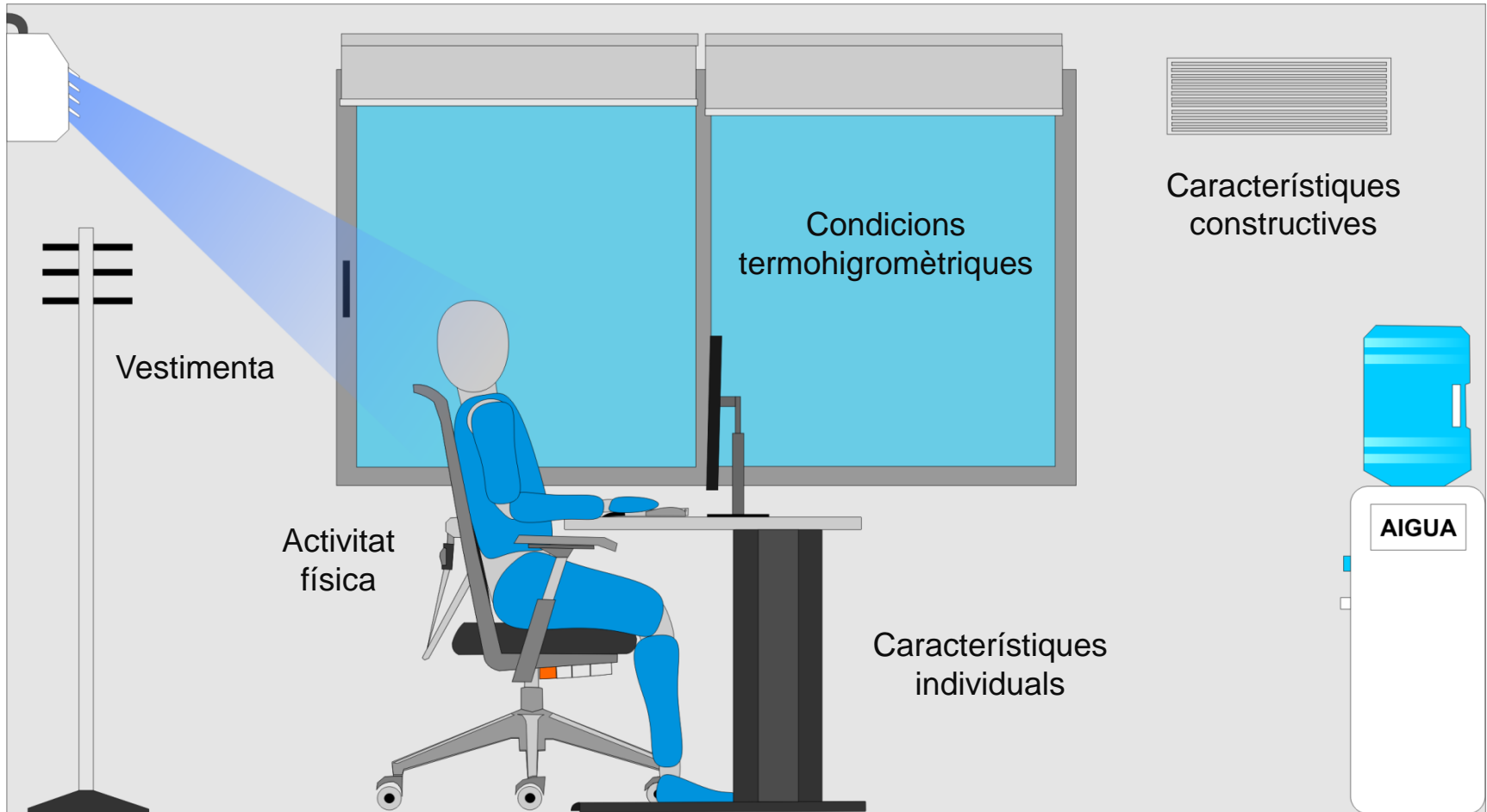


NTP 242: distribució de respostes a la pregunta
"Quina es la font de soroll més molesta a l'oficina"

Nivell de Pressió acústica dB(A)	Situacions	Sensació
130	Sirena de transatlàntic Focs d'artifici	Produeix sensació dolorosa
110	Motocicleta amb escapament lliure Martell pneumàtic	Sensació insuportable i necessitat de sortir de l'ambient
100	Discoteca Clàxon de cotxe (a 10 m)	
90	Impremta Túnel de neteja de cotxes	
80	Carrer sorollós Cadena de muntatge	Sensació molesta
70	Conversa en veu alta Oficina	
60	Restaurant Interior de cotxe	Soroll de fons incòmode per conversar
50	Oficina (soroll de fons) Aula (soroll de fons)	
40	Biblioteca Sala d'estar (soroll de fons)	Nivell de fons agradable per a la vida social
30	Dormitori Frigorífic (a 1 m)	
20	Estudi de ràdio Vol d'un mosquit (a 2 m)	Nivell de fons necessari per descansar
10	Laboratori d'acústica Soroll de la respiració	
0	Llindar d'audició d'una persona	Silenci Inquietant



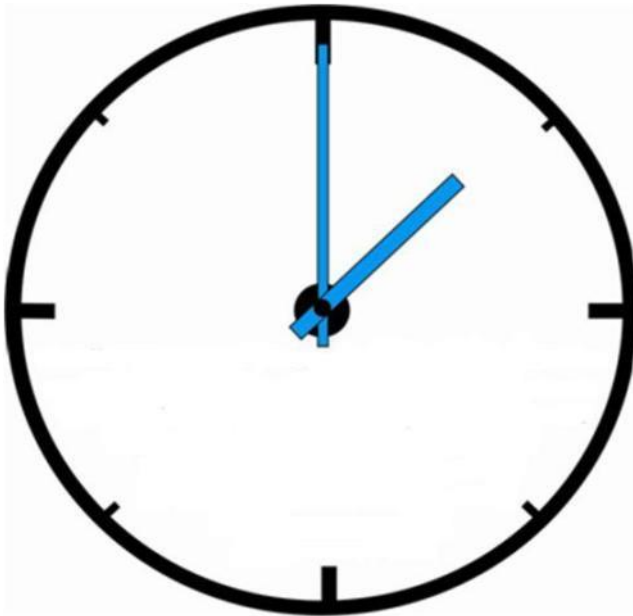
Entorn de treball: confort tèrmic



Entorn de treball: confort tèrmic



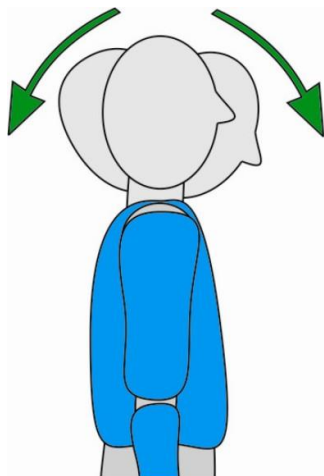
Recomanacions



- Aixequiu-vos de tant en tant i canvieu de postura.
- Quan treballeu amb l'ordinador, cada 20 minuts mireu cap a un punt llunyà 20 segons (norma mnemotècnica 20'/20").
- Realitzeu exercicis de relaxació muscular.

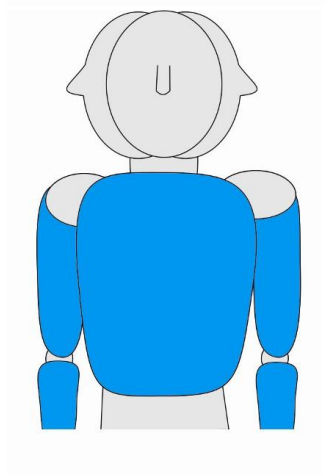
Exercicis de relaxació muscular

S'aconsella fer **4** repeticions de cada exercici cada **90** minuts



1

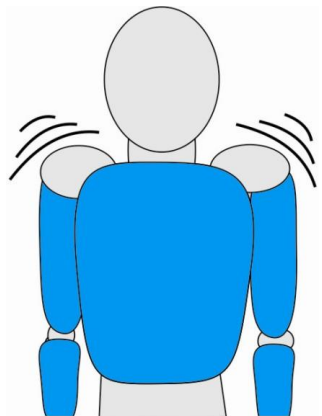
Inclineu el cap enrere i baixeu la barbeta fins al pit alternativament



2

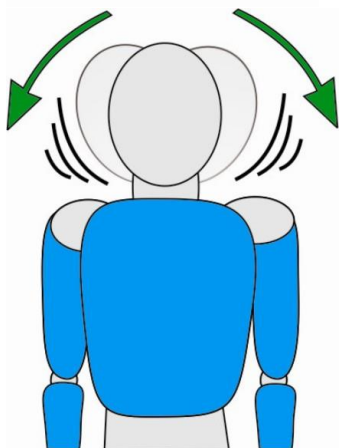
Gireu lentament el cap a dreta i esquerra

Exercicis de relaxació muscular



3

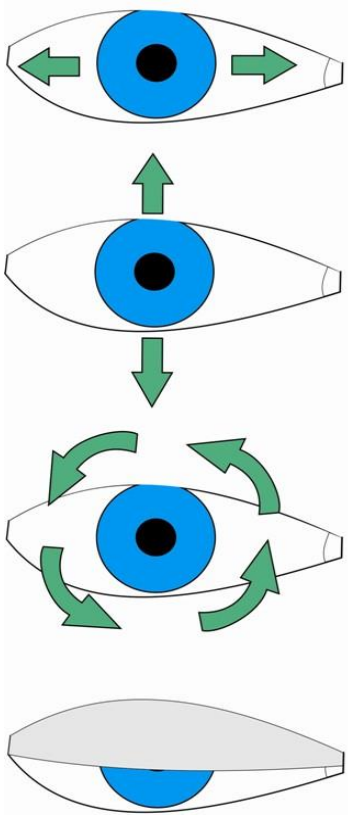
Pugeu i baixeu les espatlles amb els braços caiguts al llarg del cos



4

Inclineu lentament el cap a dreta i esquerra

Exercicis per relaxar els ulls



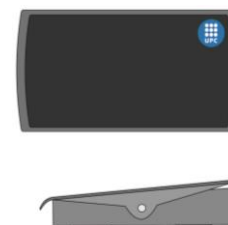
- 1 Focalitza els dos ulls cap a un costat (2-3 segons).
Repeteix la mateixa operació cap al costat contrari.
Fes cinc repeticions a cada costat.
- 2 Fes el mateix que al primer exercici, però mira *cap a amunt i cap avall*.
Fes cinc repeticions a cada banda.
- 3 *Rota els ulls fent un cercle*.
Cinc vegades cap a un costat i cinc cap a l'altre.
- 4 Procura parpellejar regularment, així com tancar els ulls durant uns segons quan realitzis els exercicis.

Simulació del lloc de treball

1 CADIRA I REPOSAPEUS



- 1 Respatller
- 2 Regulació del suport lumbar
- 3 Profunditat del seient
- 4 Regulació en alçada

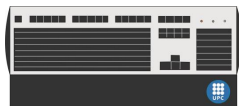


1 Si / No

2 PANTALLA, TECLAT I RATOLÍ



- 1 Ubicació
- 2 Distància
- 3 Alçada



- 1 Ubicació
- 2 Alineació
- 3 Espai de recolzament



- 1 Ubicació
- 2 Espai suficient



The screenshot shows the website 'Prevençió de Riscos Laborals' with the following elements:

- Header: UPC logo, 'UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA BARCELONATECH', navigation links (inici, mapa del web, contacte, identifica't), search bar, and language selector (English, Español).
- Section: 'Prevençió de Riscos Laborals' with a banner image of people and puzzle pieces.
- Navigation: 'INFO GENERAL', 'SALUT UPC', 'ACCIDENTS', 'SEGURETAT I HIGIENE', 'ERGO I PSICOSOCIAL', 'EMERGÈNCIES', 'PACAE'.
- Content: 'Ergonomia i Psicosocial' section with a sidebar menu containing: 'Treball amb Pantalles de Visualització de Dades (PVD)', 'Criteris ergonòmics', 'Manuals de prevenció de riscos laborals', 'Recomanacions ergonòmiques', 'Psicosociologia', and 'Prevenció i actuació contra l'assetjament sexual i/o per raó de sexe a la UPC'.
- Main text: 'L'ergonomia tracta d'adequar el lloc de treball a les característiques, les limitacions i les necessitats dels treballadors/es per tal de millorar la seva seguretat i salut. En aquest apartat s'ofereixen recomanacions pel treball amb pantalles de visualització de dades, criteris d'il·luminació, criteris ergonòmics, així com informació de caire ergonòmic pels teletreballadors/es. D'altra banda, la psicociologia té per objectiu principal analitzar les característiques de les condicions de treball que provenen de la seva organització i que afecten la salut dels treballadors/es a través de mecanismes psicològics i fisiològics. En aquest espai trobareu els objectius i les línies d'actuació dutes a terme per la UPC en aquesta matèria.'
- Footer: 'Servei de Prevenció de Riscos Laborals. © UPC, Universitat Politècnica de Catalunya · BarcelonaTech', 'RSS', 'Accesibilitat', 'Avis legal'.

Gràcies

Aitor Pintado Cirauqui

servei.prevencio@upc.edu

Tel. 93 40 17450

www.upc.edu/prevencio