

Universidade de Vigo	FICHA DE PREVENCIÓN DE RISCOS LABORAIS
Ref.: FPRL 07-08 Páx. 1 de 4	PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)

RISCOS	CAUSAS
<ul style="list-style-type: none"> • Microtraumatismos en dedos e pulsos 	<ul style="list-style-type: none"> • Colocación inadecuada da man, relacionada coa frecuencia de pulsación
<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga visual: manifestada por proído ocular, aumento do pestanexo 	<ul style="list-style-type: none"> • Traballar con pantallas de visualización de datos, e que a imaxe non sexa estable ou provoque escintileos • Se os caracteres da pantalla non están ben definidos • Unha inadecuada iluminación
<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos músculo-esqueléticos ➤ Dor na rexión cervical, dorsal ou lumbar ➤ Tensión nos ombros, no pescozo ou nas costas ➤ Adormecemento ou cambras nas pernas 	<ul style="list-style-type: none"> • Inadecuada distribución e organización do posto de traballo (mesa, cadeira, pantalla, espazo etc.) con respecto aos requisitos ergonómicos • Adopción de posturas incorrectas
<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga mental 	<ul style="list-style-type: none"> • De acordo coa intensidade e o grao de atención requirido pola tarefa

CONCEPTOS

Pantalla de visualización de datos (PVD). É o equipo capaz de representar texto, gráficos e imaxes. As máis habituais no eido laboral son as que forman parte dun equipo informático.

Posto de traballo. É o constituído por un equipo con PVD provisto dun teclado ou dispositivo de adquisición de datos, dun programa para a interconexión persoa-máquina, de accesorios ofimáticos e dun asento e mesa ou superficie de traballo, así como o contorno laboral inmediato.

Traballador exposto. É a persoa que habitualmente e durante unha parte relevante do seu traballo normal utiliza un equipo de PVD.

MEDIDAS PREVENTIVAS

ORGANIZACIÓN DO TRABALLO

- Para realizar as tarefas de maneira eficiente e eficaz, controla o ritmo de traballo e as pausas (10 ou 15 minutos cada hora e media de traballo continuado).
- Evitar no posible o traballo monótono e repetitivo alternando tarefas con distinto contido ou rotando de postos.

PANTALLA

- Regulable en altura, xiro e inclinación.
- Terá tratamento antirreflexo. No caso contrario incorporarase un filtro antirreflexo.
- Estará colocada fronte ao operador e ao teclado, perpendicular ás fontes de luz.
- Colocarase a pantalla no campo central de visión, a unha distancia superior a 40 cm respecto aos ollos e á altura da liña de visión.

TECLADO

- Independente da pantalla.
- Inclinación regulable.
- Situar o teclado separado do bordo da mesa, con espazo suficiente para apoiar as mans e o antebrazo.

REALIZADO	MODIFICADO
Servizo de Prevención de Riscos Laborais Data: 10/10/2008 Asdo.: M. ^a Carmen Álvarez González M. ^a José Montero Vilarinho	Data: 13-06-10 Asdo.:

PORTADOCUMENTOS

- Utilizárase cando sexa necesario traballar de maneira habitual con documentos impresos.
- Colocarase á mesma altura e distancia que a pantalla, para reducir así esforzos de acomodación da vista e os movementos de xiro da cabeza.



RATO

- Traballar co rato o máis próximo posible ao teclado, coa man relaxada e facendo pouca forza.
- En tarefas en que se utilice o rato durante períodos longos hai que procurar situalo na prolongación do brazo, separando un pouco o teclado.
- Axustar a velocidade do cursor ás necesidades do usuario.

REPOUSAPÉS

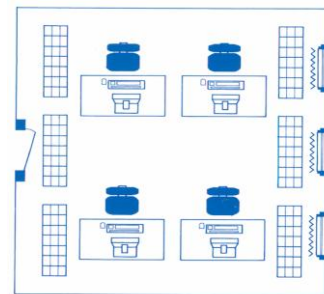
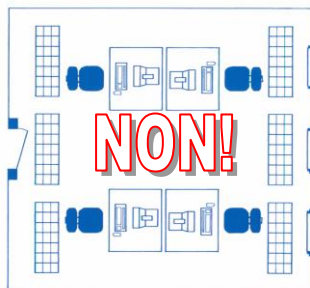
- É necesario cando non é posible regular a altura da mesa e a altura do asento non lle permite ao operador descansar os pés no chan.
- As dimensións serán como mínimo de 45 cm de ancho por 35 de profundidade, e a altura e inclinación axustables.

ILUMINACIÓN

- A luz dispoñible no posto de traballo será suficiente para ler os documentos sen dificultade.
- A iluminación ambiental excesiva produce unha redución de contraste no monitor, modifica as cores e aparecen reflexos. Para evitar ou reducir estes efectos é importante unha correcta orientación da pantalla en relación coas fontes de luz, o emprego de cortinas ou persianas e o uso de pantallas con superficie mate e fondo brillante.
- O monitor estará orientado perpendicularmente á liña de luminarias para evitar reflexos.
- As luminarias non deben provocar cegamentos no operador (colocar difusores).

FIESTRAS

- O monitor non debe estar orientado fronte ás fiestras (para evitar reflexos) nin de costas (para evitar cegamentos).
- Para poder atenuar a luz do día que chega ao posto de traballo é necesario dispor de cortinas ou persianas.



REALIZADO	MODIFICADO
Servizo de Prevención de Riscos Laborais Data: 10/10/2008 Asdo.: M. ^a Carmen Álvarez González	Data: 13-06-10 Asdo.: M. ^a José Montero Vilarinho

RUÍDO E TEMPERATURA

- O nivel de ruído non dificultará a concentración nin a comunicación.
- Os elementos que ocasionan ruído, de ser posible, deberían situarse en lugares apartados.

A temperatura non dificultará a execución das tarefas nin xerará incomodidade.

MESA/SUPERFICIE DE TRABALLO

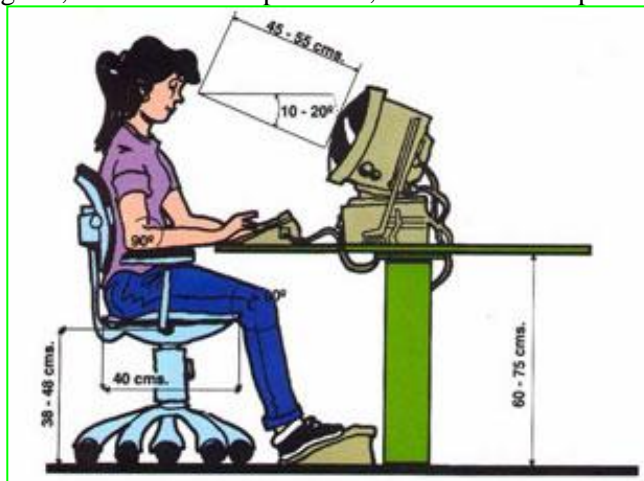
- As dimensións da mesa ou superficie de traballo serán suficientes para permitir organizar e colocar con certa flexibilidade todos os elementos (pantalla, teclado, rato, documentos, teléfono).
- Terá unha altura adecuada e espazo suficiente para as pernas.
- As arestas e esquinas do mobiliario serán redondeadas.
- A superficie de traballo será mate para evitar reflexos.

CADEIRA

- Será estable.
- Proporcionaralle ao usuario liberdade de movementos. A altura do asento será regulable.
- O respaldo será reclinao e a altura axustable.
- Regular a altura da cadeira para adaptala á estatura do usuario e á altura da superficie de traballo. A posición adecuada do asento é a que lle permite, ao usuario, colocar os antebrazos en paralelo ao chan, co brazo e o antebrazo formando un ángulo aproximado de 90°.
- Axustar o respaldo para asegurar un apoio adecuado da zona lumbar.

Recomendacións para a elección dunha cadeira ergonómica:

- Estará dotada de cinco puntos de apoio no chan.
- Respaldo adecuado para apoiar as costas e cunha prominencia á altura da rexión lumbar.
- Bordo anterior do asento redondeado, para evitar molestias na parte posterior das pernas do usuario.
- Recubrimento transpirable da cadeira.
- Posibilidade de regular, de maneira independente, a inclinación do plano do asento.

**REALIZADO**

Servizo de Prevención de Riscos Laborais

Data: 10/10/2008

Asdo.: M.^a Carmen Álvarez González

M.^a José Montero Vilarinho

MODIFICADO

Data: 13-06-10

Asdo.:

EXERCICIOS



- Inclinar lentamente a cabeza cara a atrás
- Baixar o queixo ata o peito



- Xirar lentamente a cabeza de dereita a esquerda



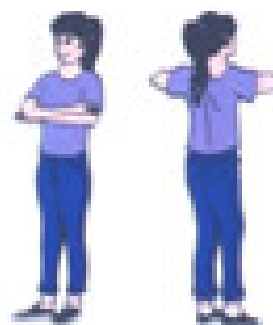
- Inclinar lateralmente a cabeza de dereita a esquerda



- Subir os ombros cos brazos caídos ao longo do corpo
- Baixar os ombros



- Mans na caluga e lombo recto
- Flexionar lateralmente a cintura e deixar caer os brazos de dereita a esquerda de xeito alternativo



- Brazos á altura do peito cos codos flexionados e un antebrazo sobre o outro
- Dirixir ao máximo os codos cara a atrás
- Volta á posición de partida

NON É CERTO QUE...

- As radiacións emitidas polas pantallas sexan perigosas para os traballadores
- A fatiga visual produza perdas de vista
- O contacto con PVD produza problemas cutáneos
- O repousapés sexa sempre necesario
- Os filtros sexan necesarios para evitar reflexos na pantalla

REALIZADO

Servizo de Prevención de Riscos Laborais

Data: 10/10/2008

Asdo.: M.^a Carmen Álvarez González

MODIFICADO

Data: 13-06-10

Asdo.:

M.^a José Montero Vilariño