



TRABAJOS CON ORDENADOR

Los principales riesgos asociados al uso de equipos con pantalla de visualización son los trastornos musculoesqueléticos, la fatiga visual y la fatiga mental.

Por tal motivo, a continuación se presentan unas normas básicas de prevención con el fin de evitar los mencionados riesgos.

PANTALLA

- Defina bien y configure los caracteres de forma clara, si no tiene una visión nítida de los mismos, comuníquelo para que lo revisen.
- La imagen de la pantalla debe ser estable, sin fenómenos de destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad, si no es así, contacte con los servicios técnicos para su revisión.
- Ajuste la luminosidad y el contraste, entre los caracteres y el fondo de su pantalla.
- Oriente e incline su pantalla, para adaptarla a sus necesidades.
- Configure su puesto de trabajo de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas y otras aberturas, los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro, no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla.

LA COLOCACIÓN DE LA PANTALLA

- En lo que concierne a la colocación de la pantalla, ubíquela a una distancia entre 45 y 65 cm. respecto a su visión, y a una altura tal que el borde superior de la pantalla quede a la altura de sus ojos.
- Sitúe la pantalla y el teclado enfrente de usted, para adoptar una correcta postura de trabajo.

TECLADO

- Coloque el teclado de forma que haya espacio suficiente para apoyar los antebrazos. Se recomienda un mínimo de 10 cm.

MESA DE TRABAJO

- La mesa o superficie de trabajo deberá ser poco reflectante, tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio, respetando las distancias mencionadas en los puntos anteriores.
- Cuando sea necesario trabajar de manera habitual con documentos impresos, se recomienda la utilización de un atril. Si dispone de uno, colóquelo a una altura y distancia similares a las de la pantalla, reduciendo así los esfuerzos de acomodación visual y los movimientos de giro de la cabeza.
- Configure su puesto de trabajo de forma que haya espacio suficiente para permitir una posición cómoda, retirando obstáculos en el acceso al puesto y debajo de la mesa.

ASIENTO DE TRABAJO

- Ajuste el respaldo y regule la altura del asiento de manera que alcance el plano de trabajo, adoptando una correcta postura de sentado.
- Utilice un reposapiés si la altura del asiento no le permite descansar sus pies en el suelo.

ILUMINACIÓN

- Utilice los dispositivos de cobertura de las ventanas y regúlelos para controlar las variaciones y contrastes procedentes de la iluminación natural.