



Pautes ergonòmiques al treballar amb ordinadors

L'ergonomia del teu lloc de treball és important, per això, tant al centre com a casa, quan vagis a dedicar un parell d'hores de feina amb un ordinador, és necessari dedicar uns minuts a ajustar els equips informàtics a les teves necessitats. Per realitzar-ho et pod ajudar tenir en compte les següents recomanacions ergonòmiques:

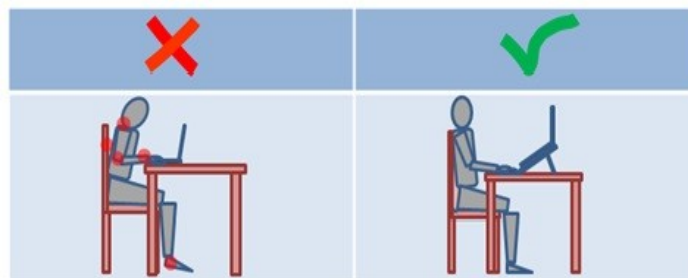
- Les dimensions de la superfície de treball han de ser suficients per situar tots els elements que necessitis (pantalla, teclat, documents, material accessori) còmodament.
- La cadira de feina ha de ser regulable en altura, amb el respall reclinable i tenir cinc punts de suport (preferentment amb rodes).
- Has de tenir espai suficient al voltant del teu lloc per accedir-hi, i per aixecar-te i seure sense dificultat.
- Assegut/da en el teu lloc, l'espai davall la taula ha de ser suficient per col·locar les cames i fer canvis de postura.
- La pantalla del teu ordinador no ha de tenir moviments o vibracions indesitjables en la imatge i si trobes que els caràcters de la pantalla no es distingeixen correctament s'ha de revisar.
- La pantalla s'ha de poder regular fàcilment en inclinació, alçària i el gir.
- Entre la pantalla i els ulls hi ha d'haver més de 40 cm (aproximadament l'equivalent a dos pams)
- L'espai per recolzar les mans i/o avantbraços entre el teclat i el cantell de la taula ha de ser com a mínim de 10 cm.
- L'espai per manejar amb comoditat el ratolí ha de ser l'adequat.
- Si treballes amb molts de documents, per evitar els moviments repetitius, girs del coll i acomodació visual millor utilitzar un faristol o portadocuments. Aquest s'ha de col·locar a una altura i distància similar a la de la pantalla.

- Durant la feina has de poder descansar bé els peus en terra. Si et fa falta pots utilitzar capsos o coixins com a reposapeus.
- Fer canvis de postura regularment així com canvis d'activitat o pauses curtes però freqüents en períodes intensos d'ús de l'ordinador.
- La lluminositat en el lloc de treball ha de ser suficient, preferentment amb il·luminació natural.
- No ha d'haver finestres o focus de llum que provoquin reflexos a la pantalla o enlluernaments molestos.



Si disposes d'un ordinador portàtil per treballar has de saber que no és el més recomanable, ja que molts dels elements no es poden regular (alçada pantalla, distància teclat...) i habitualment els portàtils degut a les seves dimensions més reduïdes no compleixen amb moltes de les característiques ergonòmiques necessàries per treballar de forma continua amb ells.

En aquest cas, el millor que pots fer és fer-te amb elements externs (pantalla externa, teclat separat, ratolí...) que et puguin ajudar a millorar ergonòmicament el teu lloc de feina el més paregut possible a l'explicat anteriorment i procura no utilitzar-lo més de quatre hores seguides. Si no disposes de pantalla externa cerca algun element (llibres, capsos...) que et permetin elevar la pantalla del portàtil de forma que el teu cap estigui recte i l'alçada de la pantalla a la dels teus ulls.



Per a qualsevol dubte o aclariment que puguis necessitar no dubtis a posar-te en contacte amb nosaltres.

Servei de Prevenció de Riscs Laborals per a Personal Docent

Telèfon de contacte: 971 17 60 37

Adreça electrònica: prevencio@dgpdocen.caib.es