

# RIESGOS EN TRABAJOS CON PANTALLAS DE DATOS Y SU PREVENCIÓN

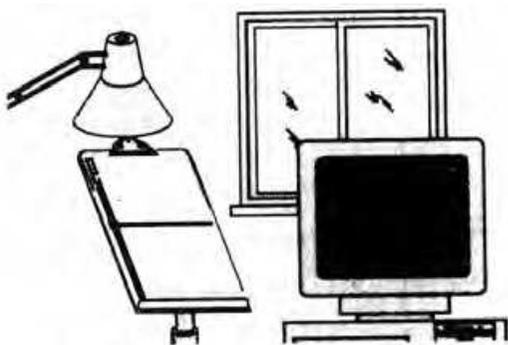
## ESPACIO DE TRABAJO

El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo.

## ILUMINACIÓN

-La iluminación general y la iluminación especial (lámparas de trabajo), cuando sea necesaria, deberán garantizar unos niveles adecuados de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancias entre la pantalla y su entorno.

-El acondicionamiento del lugar de trabajo y del puesto de trabajo, así como la situación y las Características técnicas de las fuentes de luz artificial, deberán coordinarse de tal manera que se eviten los deslumbramientos y los reflejos molestos en la pantalla u otras partes del equipo.



-Evite reflejos y deslumbramientos. Los puestos de trabajo deberán instalarse de tal forma que las fuentes de luz, tales como ventanas

-Los tabiques transparentes o translúcidos y los equipos o tabiques de color claro no provoquen deslumbramiento directo ni produzcan reflejos molestos en la pantalla.  
-Las ventanas deberán ir equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado y regulable para Atenuar la luz del día que ilumine el puesto de trabajo.

## PREVENCIÓN DOLORES DE ESPALDA Y MUÑECA

### SENTARSE BIEN



EL ÁNGULO DE MUÑECA

CON LA MANO Y APOYO DE DEDOS SOBRE TECLAS DEBE SER EL CORRECTO



- EXTIENDE Y RELAJA LAS MANOS
- HAZ MOVIMIENTOS CIRCULARES DE LAS MANOS

CADA 2 HORAS DE TRABAJO CON PVD 10 MINUTOS DE CAMBIO DE ACTIVIDAD



Carretera de Fuencarral, 1 - Parque Comercial

Rio Norte Alcobendas

28108 - Alcobendas - Madrid

T.91 654 14 11 • F.91 654 83 48

[aica@empresariosdealcobendas.com](mailto:aica@empresariosdealcobendas.com)

[prl@empresariosdealcobendas.com](mailto:prl@empresariosdealcobendas.com)

**RIESGOS Y PREVENCIÓN  
CON PANTALLAS  
DE DATOS - PVD**



**PROTEGE TU ESPALDA**

**PROTEGE TUS MUÑECAS**

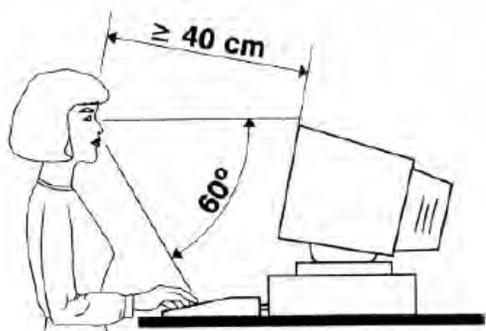
**PROTEGE TU VISTA**

## CRITERIOS PARA DETERMINAR LA CONDICIÓN DE TRABAJADOR USUARIO DE PVD

### Pueden considerarse "trabajadores" usuarios de equipos con pantalla de visualización

- Los que superen las 4 horas diarias o 20 horas semanales de trabajo efectivo con dichos equipos.
- Los que pueden considerarse excluidos de la consideración de "trabajadores" usuarios: Todos aquellos cuyo trabajo efectivo con pantallas de visualización sea inferior a 2 horas diarias o 10 horas semanales.
- Los que, con ciertas condiciones, podrían ser considerados "trabajadores" usuarios: todos aquellos que realicen entre 2 y 4 horas diarias (o 10 a 20 horas semanales) de trabajo efectivo con estos equipos.

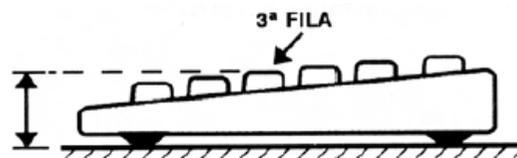
## COLOCACIÓN DE LA PANTALLA



### Importante

- Mantener la distancia Ojo-Pantalla
- No distancia inferior a 40 cm
- No distancia ojo-pantalla más de 90 cm
- Borde superior de la pantalla a la altura de los ojos

## EL TECLADO



- Inclinable e independiente de la pantalla para permitir que el trabajador adopte una postura cómoda que no provoque cansancio en los brazos o las manos.
- Tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos.
- La superficie del teclado deberá ser mate para evitar los reflejos.
- La disposición del teclado y las características de las teclas deberán tender a facilitar su utilización.
- Los símbolos de las teclas deberán resaltar suficientemente y ser legibles desde la posición normal

## MESA DE TRABAJO



- La mesa o superficie de trabajo deberán ser poco reflectantes, tener dimensiones suficientes y permitir una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.

- El soporte de los documentos deberá ser estable y regulable y estará colocado de tal modo que se reduzcan al mínimo los movimientos incómodos de la cabeza y los ojos.
- El espacio deberá ser suficiente para permitir a los trabajadores una posición cómoda.

## SILLA



- Altura del asiento ajustable en el rango necesario para la población de usuarios.
- Respaldo con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación.
- Profundidad del asiento regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas.
- Mecanismos de ajuste fácilmente manejables en posición sentada y contruados a prueba de cambios no intencionados.
- Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos.

## REPOSAPIES



Inclinación ajustable entre 0º y 15º sobre el plano. Dimensiones mínimas 45 por 35 cm