

Document que substitueix

N O

Documents associats:

N O

Data d'emissió

01/11/2016

Elaborat per

Carolina Luque
Tècnic de Prevenció

CLC

Aprovat per

Manuel del Pino
Cap del Servei de Prevenció

MP

Dissenya ergonòmicament el teu lloc de treball

Tenint en compte que passem gran part de la jornada laboral davant d'un ordinador, val la pena configurar bé el nostre lloc de treball a fi d'evitar possibles trastorns de salut, principalment de tipus musculoesquelètic i de fatiga visual.

A continuació, t'expliquem una sèrie de conceptes clau que t'ajudaran a dissenyar, adaptar i distribuir tant el teu equip com el mobiliari del lloc de treball per aconseguir la configuració més adequada a les teves necessitats, per tal de treballar de manera còmoda i segura.



Recomanacions generals per dissenyar ergonòmicament el teu lloc de treball

1. Equip de treball

Una **distribució** i una **regulació correctes** del mobiliari i de l'equip de treball t'ajudaran a treballar amb **comoditat** i a garantir la teva **seguretat i salut**.

Adapta el monitor



- **Alçada del monitor.** La part superior del monitor s'ha de situar al nivell dels ulls per garantir l'adopció de postures de coll neutres. En cas que s'utilitzin ulleres progressives, la pantalla s'ha de col·locar com més baixa millor.
- **Distància entre els ulls i el monitor.** Es recomana una distància d'entre 60 i 80 cm.
- **Ubicació del monitor.** El monitor ha de situar-se davant de la persona per evitar girs de coll.
- **Dimensions del text, les imatges o els gràfics.** Han de tenir una mida suficient per poder veure'ls amb comoditat, sense haver d'apropar-s'hi. Augmenta la mida del text i de les imatges; si no és possible, apropa't el monitor.
- **Contrasts i reflexos.** Ajusta el contrast del monitor per tal de poder distingir adequadament els textos, els gràfics o les imatges. Amb la inclinació de la pantalla podràs controlar els reflexos de la llum.

Adapta el teclat

- **Recolzament de l'avantbraç, el canell i la mà.** Aquesta situació ens ajudarà a reduir la tensió de les espatlles. Durant el treball, les espatlles han d'estar relaxades. S'ha de deixar davant del teclat



un espai suficient (de mínim 10 cm) per garantir un bon recolzament del canell i part de l'avantbraç.

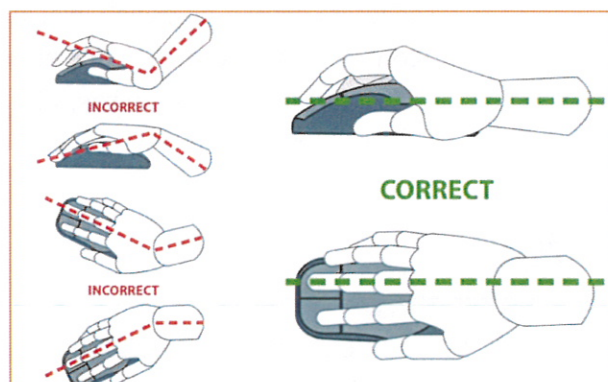
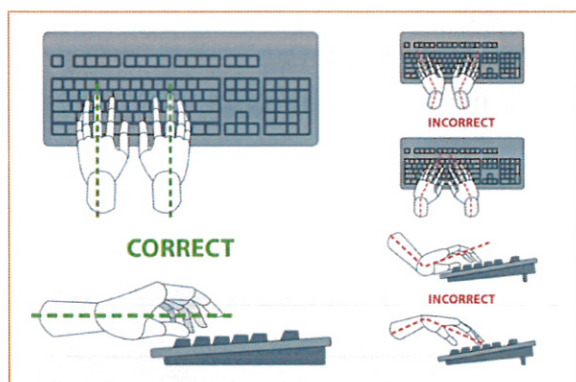
- **No inclinació del teclat.** Es recomana no fer ús de les potes posteriors del teclat, amb l'objectiu de reduir les extensions del canell.
- **Alineació de l'avantbraç, el canell i la mà.** Per garantir l'adopció de postures neutres de treball, es recomana mantenir sempre alineats l'avantbraç, el canell i la mà.
- **Teclat paral·lel a la vora de la taula.** D'aquesta manera garantirem un recolzament equilibrat d'ambdós braços.

Adapta el ratolí



- **Recolzament de l'avantbraç, el canell i la mà.** Amb l'objectiu de reduir la tensió i millorar la comoditat, es recomana deixar espai davant del ratolí per recolzar l'avantbraç, el canell i la mà.
- **Postures neutres de canell.** Es recomana que els ratolins tinguin la mínima alçada possible per garantir l'adopció de postures neutres i evitar l'extensió del canell.
- **Alineació de l'avantbraç, el canell i la mà.** Es recomana moure el conjunt de l'avantbraç, el canell i la mà sense fer desviacions del canell.
- **Ratolí al nivell del teclat.** El ratolí s'ha de situar al nivell del teclat i tan a prop d'aquest com sigui possible. El cable del ratolí ha de permetre moure'l amb comoditat sense haver d'estirar ni fer esforços innecessaris.
- **Ratolí adaptable a la mà.** La mida del ratolí ha de ser suficient per poder recolzar la mà de manera adequada.
- **Espai suficient per moure el ratolí.** Retira tot allò que no permeti moure el ratolí amb comoditat.

RECORDA: procura mantenir les **articulacions** en **posicions neutres** (no forçades) durant l'ús del teclat i el ratolí.



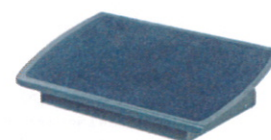
2. Mobiliari de treball

Característiques de la cadira de treball



- **Respatller regulable** en inclinació amb possibilitat de bloqueig en diferents punts d'inclinació i amb una suau prominència lumbar.
- **Mecanismes de regulació de fàcil accés** que es puguin regular en posició assegurada.
- **Seient regulable en alçada.** Sistema d'elevació de gas amb base giratòria de 5 radis i rodes.
- **Vores arrodonides** que no pressionin la part posterior del genoll.
- **Tapisseria transpirable.**
- **Els reposabraços** no són un element obligatori en tasques amb ordinador. Si n'hi ha, es recomana que siguin regulables en alçada, profunditat i inclinació.

Característiques del reposapeus



- Ha de tenir unes **dimensions suficients** per tal de permetre una col·locació correcta dels peus i el canvi de posició durant el treball.
- S'ha de garantir que tant la superfície de recolzament dels peus com la base siguin **antilliscants**. D'aquesta manera, evitem que es desplaci cap al fons de la taula durant l'ús.
- Ha de disposar d'**inclinació regulable**, per facilitar la mobilitat de les cames.

NOTA. El reposapeus no és un element obligatori del lloc de treball. Únicament és adequat quan, un cop regulada l'alçada de la cadira, els peus no arriben al terra. Col·locar un reposapeus quan no es necessita resta espai de mobilitat.

Característiques de la taula de treball



- La taula ha de tenir unes **dimensions suficients** per tal de permetre la col·locació de l'equip i el material de treball. L'amplada recomanada és de 80 cm, i la llargada de 160 a 180 cm.

- La superfície de la taula ha de ser **mat** amb l'objectiu d'**evitar possibles reflexos**. Preferiblement, de **color clar** per **reduir els contrastos** entre el mobiliari, l'equip de treball i l'entorn immediat.
- En cas que disposis de **taula amb ala integrada**, no utilitzis l'ala com a taula principal ja que aquesta té menys espai i pot provocar l'adopció de postures forçades de treball.
- En cas que disposis de **calaixera**, procura que tingui rodes per facilitar-ne la mobilitat. Aquesta s'ha de col·locar a un costat de la taula perquè no impedeixi la mobilitat de les cames.
- **Evita emmagatzemar** materials sobre la taula; això et permetrà disposar d'espai suficient per treballar amb comoditat.

3. Esquema resum

RECORDA: **adapta els elements** del mobiliari i de l'equip de treball que siguin **regulables** a les teves dimensions antropomètriques.

