

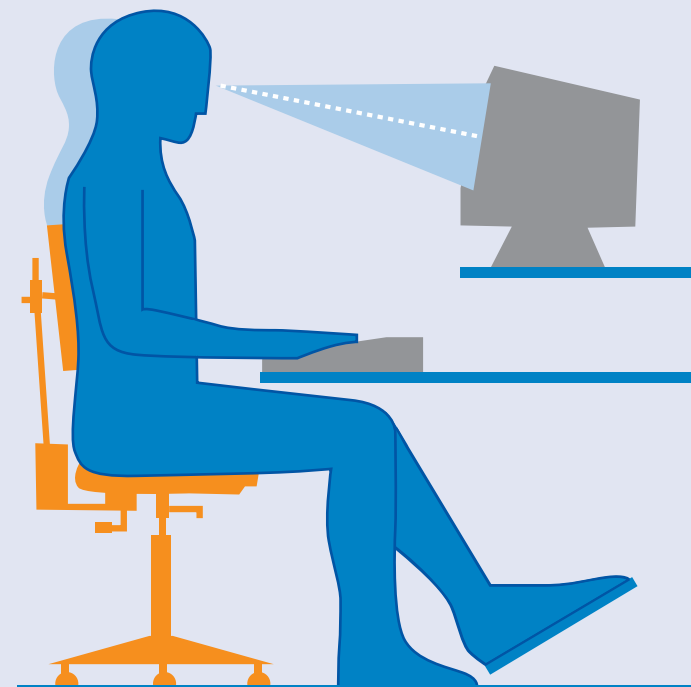
PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES



FINANCIA:
FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



FINANCIA:
FUNDACIÓN
PARA LA
PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES



PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

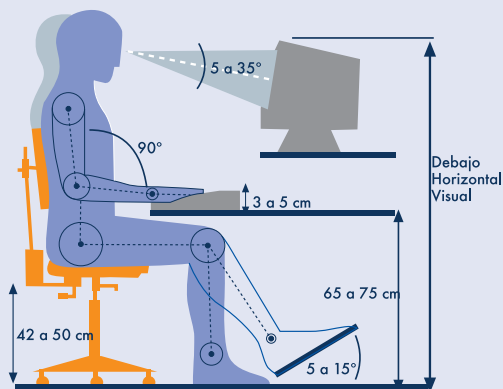
PANTALLAS
DE
VISUALIZACIÓN
DE
DATOS

Oficina Técnica de Prevención de Riesgos Laborales para Pymes

Confederación de Empresarios de Lugo
Pza. Sto. Domingo, 6-8, 2ª Planta - 27.001 Lugo
Tel. 982 23 11 50 / Fax. 982 24 62 11
e-mail: prevencion@celugo.es
www.celugo.es

PANTALLAS
DE
VISUALIZACIÓN
DE
DATOS

- Real decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.
- Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo .
- Protocolo de Vigilancia Sanitaria Específica de pantallas de visualización de datos del Ministerio de Sanidad y Consumo.



2.1 Pantalla

- Los caracteres de la pantalla deben estar bien definidos, en dimensión suficiente y con un adecuado espacio entre renglones y caracteres.
- Su imagen debe ser estable, sin destellos ni centelleos, no debe tener reflejos ni reverberaciones.
- Se debe poder ajustar la luminosidad y el contraste.
- Debe ser móvil en tres direcciones: rotación horizontal libre (90°), altura libre e inclinación vertical (aprox. 15°).

2.2 Teclado

- Será inclinable e independiente de la pantalla y tendrá que haber espacio suficiente delante del teclado para que el usuario pueda apoyar los brazos y las manos.
- El teclado debe ser móvil y las teclas mates, de color blanco, cóncavas y con signos oscuros.

2.3 Mesa o superficie de trabajo

- Será de superficie poco reflectante y de dimensiones suficientes para que permita una colocación flexible de la pantalla, del teclado, de los documentos y del material accesorio.
- El soporte de los documentos será estable y regulable, y estará colocado de tal modo que se reduzcan al mínimo los movimientos incómodos de cabeza y ojos.
- El espacio deberá ser suficiente para permitir una posición cómoda.

2.4 Asiento de trabajo

- Deberá ser estable, que permita libertad de movimientos y una postura cómoda.
- El asiento ha de ser flexible y regulable en altura, entre 38 y 48 cm del suelo, aproximadamente. Su anchura debería ser, como mínimo de 40 cm y el respaldo regulable hacia atrás.
- Se pondrá un reposapiés a disposición de quien lo desee.

3.1 Espacio

- Será de dimensión suficiente para permitir cambios de postura y libertad de movimientos.

3.2 Iluminación

- Tanto la iluminación general como las lámparas de trabajo deben garantizar unos niveles adecuados.
- No se pueden utilizar fluorescentes desprovistos de difusores o rejillas.
- Las lámparas de techo no debe estar colocadas sobre el operador. Hay que procurar que los puestos de trabajo estén entre las filas de luminarias del techo.
- El nivel aceptable de iluminación debería estar entre 150 y 300 lux.

3.3 Reflejos y deslumbramientos

- Los puestos de trabajo se deben instalar de forma que las fuentes de luz (ventanas, tabiques transparentes, etc.) no provoquen deslumbramientos ni reflejos molestos en la pantalla, y se recomienda que no estén situados de frente a los ojos del trabajador.
- Las ventanas deben ir equipadas con un dispositivo de cobertura regulable.
- Las paredes y superficies no deben estar pintadas con colores brillantes.

3.4 Ruido

- Se debe tener en cuenta el ruido producido por los equipos a la hora de diseñar los puestos de trabajo, para que no se perturbe la atención y la palabra.

3.5 Calor

- Los equipos no deben producir calor adicional que pueda ocasionar molestias.

3.6 Emisiones

- Toda radiación debe reducirse a niveles insignificantes, excepción hecha de la parte visible del espectro electromagnético.

3.7 Humedad

- Debe crearse y mantenerse una humedad aceptable.

- Es recomendable realizar ejercicios de relajación con la cabeza, hombros, espalda, cintura, brazos, etc. para actuar sobre la columna vertebral y sobre la irrigación sanguínea de la musculatura.
- Es conveniente hacer pausas para contrarrestar los efectos negativos de fatiga física y mental.
- Las tareas monótonas no deberían superar las 4:30 h de trabajo efectivo en pantalla. La duración de la pausa debe ser aproximadamente de 10 min después de 1:40 h de trabajo continuado. Hay que intentar alternar las tareas y funciones, así como aumentar el contenido del trabajo.
- En las tareas con elevada carga informativa es conveniente realizar pausas regulares de 10 a 20 min después de 2 h de trabajo continuo.