



FEP:3.05

PANTALLES DE VISUALITZACIÓ

Definim com a lloc de treball equipat amb PVD, des d'un punt de vista tècnic i d'acord al RD 488/97, com el conjunt d'un sistema informàtic integrat per pantalla alfanumèrica o gràfica, independent del mètode de representació visual utilitzat, de teclat i/o d'un programa que garanteixi l'interconnexió persona /màquina, d'accessoris opcionals (mòdem, escàner, impressora, etc.), d'una cadira i d'una taula, així com d'un entorn laboral.

S'anomena Treballador Usuari i està especialment protegit per l'anterior normativa, qualsevol treballador que habitualment, i durant una part rellevant del seu treball normal, utilitzi un equip amb pantalla de visualització, i es donin les següents circumstàncies:

- El treballador té dependència de l'equip per a realitzar la seva feina.
- El treballador no pot decidir voluntàriament si utilitza o no l'equip per a realitzar la seva feina.
- El treballador necessita una formació o experiència específics exigits per l'empresa.
- El treballador utilitza l'equip durant períodes continus d'una hora o més.
- El treballador utilitza els equips diàriament o gairebé diàriament
- El treballador necessita rebre informació ràpida a través de la pantalla.
- Les tasques que realitza el treballador necessiten un alt nivell d'atenció.

Aquests requisits, que es compleixen en la majoria de feines de caràcter administratiu, obliguen el treballador a romandre gran part de la seva jornada en postures estàtiques i forçades, a causa d'una incorrecta distribució del mobiliari i equips informàtics.

Per això s'han de tenir en compte les següents indicacions per a evitar l'aparició de molèsties musculoesquelètiques:

1. MOBILIARI INFORMÀTIC

La taula: Han de ser de superfície suficientment ampla per a permetre una distribució flexible de la pantalla, teclat, etc. Per a tasques generals d'oficina, les mesures aproximades mínimes de la superfície poden ser de 80 cm per 120 cm.

L'alçada de la taula s'ha d'adaptar a la talla de l'operador, de manera que estigui assegut correctament i accionant el teclat li quedin els avantbraços pròxims a l'horitzontal.



Es recomana que existeixi un espai de com a mínim 70 cm d'ample, per a tenir una postura còmoda de les cames. La profunditat ha de ser de 60 cm a nivell dels genolls i de 80cm al nivell dels peus.

L'acabat ha de tenir un aspecte mat, amb la finalitat de minimitzar els reflexes, i tons neutres.

La cadira: ha de proporcionar un suport estable, llibertat de moviments, una postura confortable i ser apropiada a les tasques a realitzar. Ha de ser regulable en alçada, i la profunditat del seient ha de ser lleugerament inferior a la longitud de la cuixa.

Són preferibles respatlles amb suport lumbar, i que donin també suport a la part superior de l'esquena, amb regulació que ha de cobrir diferents graus d'inclinació. Els mecanismes d'ajust han de ser de fàcil maneig. Es recomana utilitzar cadires amb 5 suports per al terra, i dotades de rodes d'una resistència tal que evitin desplaçaments involuntaris



Reposapeus: Pot ser necessari en aquells casos en què l'alçada de la taula no sigui ajustable i l'alçada a què l'usuari ha de regular la cadira no li permeti repenjar adequadament els peus a terra per a adoptar postures correctes.

Les característiques mínimes que han de complir són: 45 cm d'ample per 35 cm de profunditat, inclinació entre 5 i 15° sobre el pla horitzontal i superfície antilliscant, per als peus i el terra.

Portadocuments: És adequat per a reduir esforços d'acomodació visual, ja que així els documents de treball es troben a la mateixa alçada i al mateix pla de visió que el monitor.

Ha de ser de mida adequada per a col·locar els documents i ajustable en alçada, inclinació i distància.

Característiques de la pantalla de l'ordinador: Cal que la imatge de la pantalla sigui estable, sense centelleigs. Els caràcters de la pantalla han d'estar ben definits i configurats de manera clara.

S'aconsella una pantalla de mida no inferior a 14 in en oficines, i no inferior a 17 in per a disseny gràfic. L'usuari ha de poder ajustar amb facilitat la lluminositat, el contrast i el fons de la pantalla.

Utilitzar preferentment polaritat positiva (caràcters foscos sobre fons blanc) front polaritat negativa (caràcters brillants sobre fons negre), que ofereix avantatges. Situar-la a una distància superior a 400 i inferior a 900mm dels ulls de l'usuari. La part superior de la vora de la pantalla ha de quedar a l'alçada dels ulls de l'usuari, la zona preferida pels usuaris se situa entre la línia de visió horitzontal (angle de 0°) i un angle de 30°.

Pel que fa a les pantalles de cristall líquid cal destacar que no emeten radiacions, el fenomen del centelleig és pràcticament inapreciable, tenen un menor consum d'energia, poden ser llegibles fins i tot a la llum del sol i tenen poca profunditat, cosa que permet una millor col·locació.

En cas de no poder evitar els reflexes mitjançant ubicacions correctes o tractaments adequats, cal instal·lar filtres polaritzats.

Característiques del teclat: L'alçada de la tercera fila de tecles no ha d'excedir de 30mm sobre la superfície de treball. La inclinació ha de ser entre 0 i 25° respecte al pla de la horitzontal.

El suport per a les mans ha de tenir una profunditat de com a mínim 10 cm, des de la vora fins la primera fila de tecles.

Ratolí: El ratolí ha d'adaptar-se a la corba de la mà. El maneig ha de permetre repenjar els dits, mà o canell a la taula, aconseguint un accionament precís.

El maneig del ratolí ha de ser possible tant per dretans com per esquerrans.