

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)

POSIBLES RIESGOS POR TRABAJO EN PVD

TRANSTORNOS MÚSCULO-ESQUELÉTICOS

- Posturas correctas
- Evitar movimientos repetitivos y posturas estáticas ante la PVD
- Buen diseño ergonómico del puesto de trabajo

FATIGA VISUAL

- Iluminación adecuada
- Evitar deslumbramientos y reflejos.
- Buena calidad de la PVD
- Correcta ubicación de equipos y accesorios

FATIGA MENTAL

- Entorno laboral adecuado
- Introducción de pausas en el trabajo

MEDIDAS PREVENTIVAS

PANTALLA

- Pantalla entre 5 y 35° bajo la línea de visión.
- Distancia ojo-pantalla y ojo-documento 40-55 cm
- Posibilidad de giro, elevación e inclinación
- No reflejos ni parpadeos
- Comprobar la radiación que emiten

TECLADO

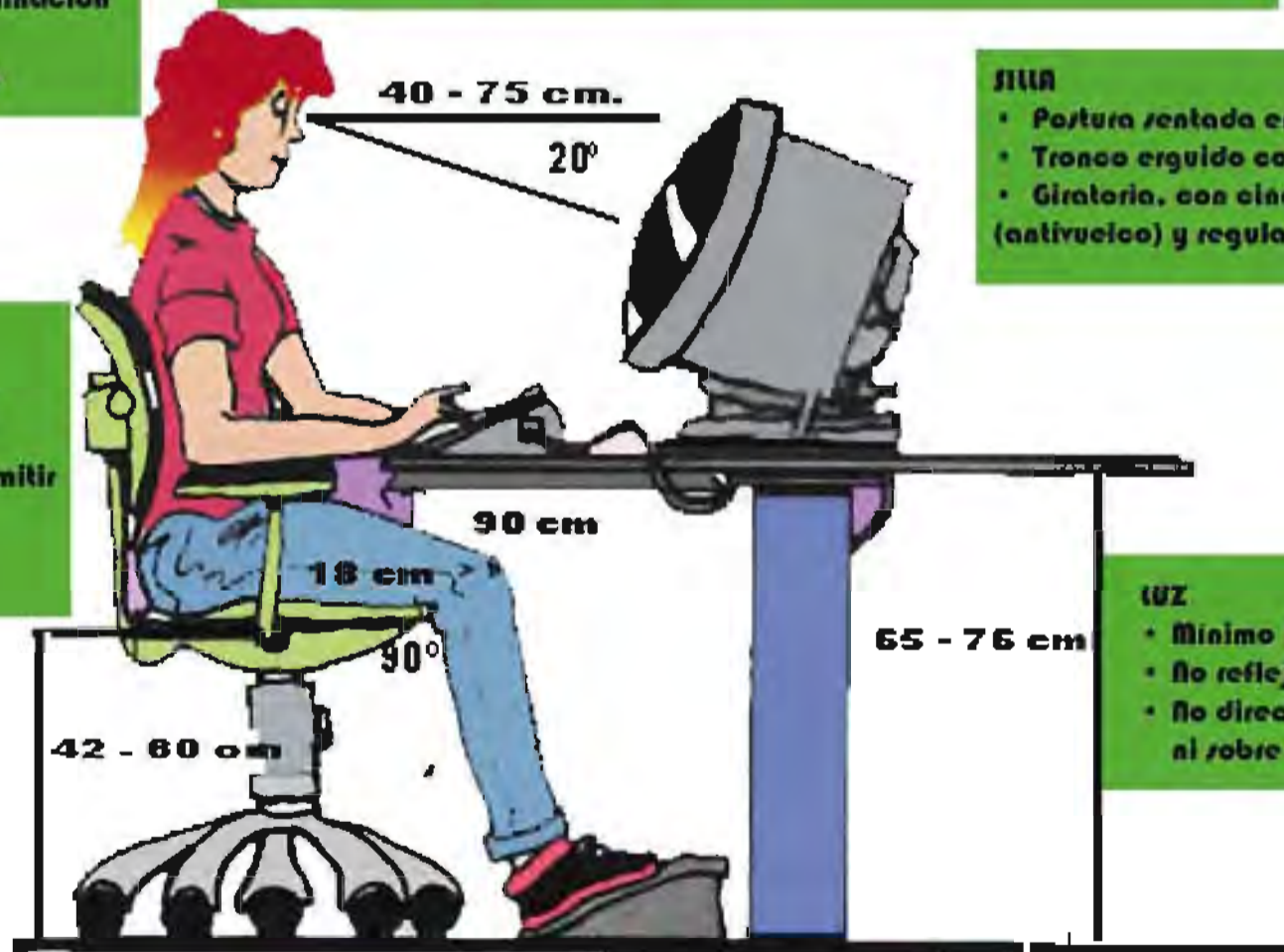
- Ángulo brazo-antebrazo y ángulo muslo/pierna 90°
- Espacio suficiente entre teclado y cuerpo para apoyo de muñeca y antebrazo sobre la mesa. Reposamanos o espacio de 5 cm.
- Mantener una postura anatómica de la muñeca
- Inclinación ergonómica del teclado

SILLA

- Postura sentada entre 90 y 120°
- Tronco erguido con los pies en el suelo
- Giratoria, con cinco patas con ruedas (antivuelco) y regulable en altura

MESA

- Altura entre 65 y 76 cm. regulable
- Superficie útil 120 cm
- Espacio suficiente debajo para permitir buena movilidad



LUZ

- Mínimo 500 lux
- No reflejos ni deslumbramientos
- No directa sobre la pantalla ni sobre los ojos

CABLES

- Regleta portacables y enchufes accesibles
- No cables por el suelo

ACUDE A TU DELEGADO DE PREVENCIÓN O SECCIÓN SINDICAL