

LA POSTURA DAVANT LES PANTALLES

Les superfícies de treball, la cadira i la resta del mobiliari, estan molt directament relacionats amb els problemes posturals. En el nostre treball hem de mantenir postures estàtiques perllongades, amb resultats fisiològics negatius, que s'agreugen amb postures incorrectes, que sovint son resultat d'un disseny inadequat del lloc de treball.

**EL PRINCIPI BÀSIC DE L' ERGONOMIA ÉS QUE :
EL LLOC DE TREBALL HA DE SER ADAPTABLE AL TREBALLADOR, I NO A L'INREVÉS.**

EXEMPLES DE POSTURES AMB COMPONENTS D' ESTATISME POSTURAL

POSTURA	PART DEL COS AFECTADA
De peu sempre en el mateix lloc	Braços i cames . Risc de varius
Assegut sense respatller, alçat el cos	Muscles de l'esquena
Assegut en una cadira molt alta	Genolls, cuixes i peus
Assegut en una cadira molt baixa	Esquena i coll
Bust cap a davant, assegut o de peu	Deteriorament dels discos intervertebrals lumbar
Braços estesos cap endavant, en alt o lateralment	Risc de periartritis en les espatlles
Cap inclinat exageradament, endavant o enrera	Deteriorament dels discos intervertebrals del coll
Teclieg amb palmells alts/baixos al nivell del teclat	Síndrome del túnel carpià
Subjecció d'un estri de forma poc natural	Inflamació dels tendons de l'avantbraç

LA TAULA : Les **dimensions** de la taula han de ser suficients per col·locar els **elements de treball**, permetre **situar la pantalla** com a mínim a 40 cm. I el teclat de manera que hi hagi **espai** suficient per recolzar mans i braços. Ha d'haver espai suficient per encabir les cames sense risc de topar amb objectes, calaixos, bucs, etc. Ha de tenir **aspecte** mat i **color** no massa clar ni massa fosc i amb els **cantells** arrodonits.

LA CADIRA: Ha de tenir 5 **rodes** adequades al tipus de terra , **Altura** del seient ajustable , **Respatller** amb forma adaptable a la zona lumbar i dispositiu per ajustar l'altura i la inclinació , Profunditat del **seient** regulable . **Mecanismes** de regulació de fàcil ús

EL REPOSAPEUS : Es necessari quan no sigui possible regular l'altura de la taula i l'usuari no pugui reposar totalment els peus a terra , ha de tenir ajustable la **inclinació** , un mínim de 45 cm. d'**amplada** i 35 cm de **profunditat** amb **superfície** antilliscant.

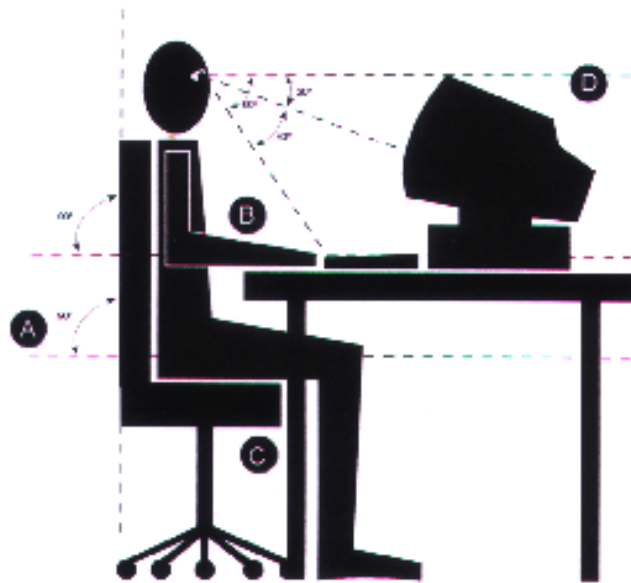
EL TECLAT: Ha de ser **inclinable** i **independent** de la pantalla , Ha d'haver **espai** suficient davant del teclat per poder recolzar els braços i les mans , Ha de tenir **superfície** mat que eviti els reflexos i els **símbols** de les tecles han de ser ben visibles

(RD 488/97 BOE 97 de 23/04/97, Normes tècniques UNE-EN29241 i ISO9241, i Guia Tècnica INSHT)



ESQUEMA DE CORRECCIÓ DE L'ACTITUD POSTURAL EN EL TREBALL DAVANT P.V.D. (Pantalles de Visualització de Dades)

- A) Seure a la cadira recolzant totalment l'esquena en el respatller, que s'haurà d'adaptar en alçada per aprofitar la forma anatòmica adient del respatller per l'esquena.
- B) Adaptar l'alçada del seient a la taula de treball, per poder escriure i teclejar amb una postura sense tensió, formant el braç i l'avantbraç un angle recte (90°).
- C) Adaptar el seient a la taula, els peus hauran de tenir un recolzament total en el terra que descarregui la tensió de les cames. Si les cames restessin penjant s'utilitzarà un estrep (reposapeus) per evitar la compressió de les venes i artèries de les cuixes en el seient.
- D) La pantalla haurà de situar-se al front de manera que l'horitzontal de la visió (amb el cap i l'esquena drets) faci tangent amb la part superior del monitor. D'aquesta manera l'angle al centre de la pantalla es de uns 20° i a la taula de treball de uns 60°, restant l'angle de treball de la visió en 40° el que permet evitar el treball continu de les vertebres cervicals per mirar el monitor i la taula de treball o teclat.



30.06.2000 _____

SECCIÓ CAIXA CATALUNYA

SEC
SINDICAT D'ESTABLS DE CATALUNYA

BUTLLETA D'AFILIACIÓ

Adreceu-la a : 9951 - SEC (Raquel Puig)

Firma: _____

Nom i Cognoms: _____

Oficina / Departament: _____