

**CONSEJOS DE SEGURIDAD**

**PUESTOS QUE MANEJAN P.V.D.**

**UNED**

## 1. RIESGOS

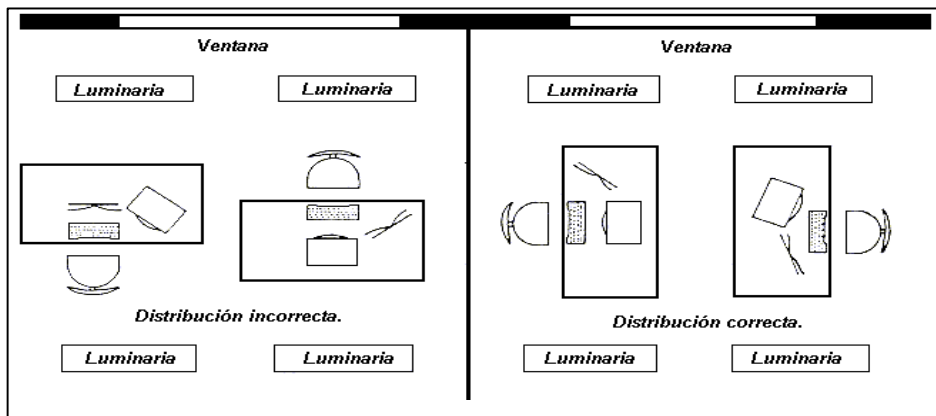
- Microtraumatismos en dedos y/o muñecas, por incorrecta colocación de la mano combinado con la frecuencia de pulsación.
- Fatiga visual: Picor ocular, aumento de parpadeo, lagrimeo, pesadez en párpados u ojos.
- Fatiga física: Dolor habitual en región cervical, dorsal o lumbar, tensión en hombros, cuello o espalda, molestias en las piernas (adormecimiento, calambres,...).
- Fatiga mental (sensorial y cognitiva relacionados con las características de las tareas): estrés, insatisfacción laboral, sobrecarga de trabajo, monotonía...



## 2. NORMAS GENERALES

- El puesto de trabajo deberá tener dimensiones adecuadas y facilitar la movilidad del usuario.
- El ambiente físico (temperatura, ruido e iluminación), no debe generar situaciones de disconfort.
- Las sillas tendrán base estable y regulación en altura. El respaldo lumbar será ajustable en inclinación y, si la utilización de la P.V.D. es continuada, también en altura.

Figura 1. Ubicación incorrecta / correcta de las P.V.D.



- **Distancia visual:** La pantalla, el teclado y los documentos escritos deben encontrarse a una distancia similar de los ojos (entre 45 y 55 cm), para evitar fatiga visual.
- **Ángulo visual:** Para trabajos sentados, la pantalla debe estar entre 10º y 60º por debajo de la horizontal de los ojos del operador.

- **Colocación del portacopias:** de utilizar portacopias, éste no debe ocasionar posturas incorrectas. Su ubicación a la altura de la pantalla evita movimientos perjudiciales del cuello en sentido vertical.
- **Deslumbramientos:**
  - El entorno situado detrás de la pantalla debe tener la menor intensidad lumínica posible (evitar colocar la pantalla delante de ventanas).
  - La colocación de la pantalla debe evitar reflejos de focos luminosos.
  - En la figura 1 se dan orientaciones sobre la ubicación de las pantallas con objeto de reducir deslumbramientos.

### 3. NORMAS ESPECÍFICAS

#### a) Al Iniciar el trabajo

- Adecuar el puesto a las características personales (silla, mesa, teclado, etc.).
- Ajustar el apoyo lumbar y la inclinación del respaldo que deberá ser inferior a 115º.
- Ubicar, orientar y graduar correctamente la pantalla.
- Desviar las pantallas de las entradas de luz.
- Evitar que las ventanas incidan sobre el campo visual.
- Eliminar cualquier tipo de reflejo sobre la pantalla. Si es necesario, utilizar filtros.
- Situar el borde superior de la pantalla por debajo de la línea horizontal de visión.
- Para introducir datos, colocar la pantalla hacia un lado.
- Evitar oscilaciones de letras, caracteres y/o fondo de pantalla.
- Controlar el contraste y brillo de la pantalla.

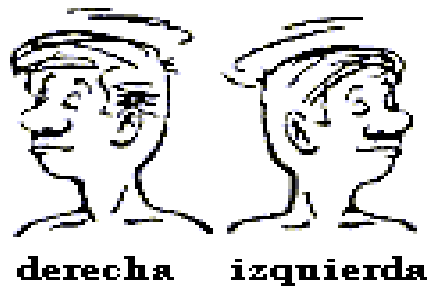
#### b) Durante el trabajo

- Distribuir racionalmente los medios a emplear:
  - Disponer de espacio para el ratón, el teclado y los documentos.
  - Mantener el orden con los documentos, planos, etc., evitando acumularlos en la mesa de trabajo.
  - Retirar de la mesa aquello que no es necesario.
  - Evitar giros bruscos de tronco y cabeza.
  - Evitar giros mantenidos y forzados de tronco y cabeza.
  - El antebrazo y la mano deben permanecer alineados. Si procede, utilizar un reposamuñecas.
  - Mantener el ángulo de brazo y antebrazo por encima de 90º.
  - No copiar documentos introducidos en fundas de plástico.
  - Para reducir ruido, cubrir las impresoras con las protecciones.
  - Limpiar periódicamente la superficie de visión (pantalla o filtro).
  - De mantener una actividad permanente sobre la pantalla, realizar breves paradas o alternar las tareas.
  - En caso de fatiga muscular, o durante las pausas, realice con suavidad los siguientes ejercicios de relajación:

### Mover lateralmente la cabeza



### Girar lateralmente la cabeza






### Girar lateralmente la cabeza con la barbilla levantada



Repetir el ciclo completo, levantando la barbilla en los ejercicios primero y segundo.

c) Otras normas

- Disponer de espacio para el ratón, el teclado y los documentos.
- Obtener información/formación sobre los programas con los que se va a trabajar.
- Diseñar las tareas de forma adecuada y lógica.
- Mantener los cables fuera de las zonas de paso o protegidos con canaletas.

 <p>Sociedad de Prevención de <b>FREMAP</b></p>	<p><b>CONSEJOS DE SEGURIDAD</b></p> <p><b>PUESTOS QUE MANEJAN P.V.D.</b></p>	 
--	--	---

- Desenchufar los equipos sin tirar de los cables.
- Para evitar contactos eléctricos, no manipule en el interior de los equipos ni los desmonte.