

RISCOS ASSOCIATS AL TREBALL AMB PANTALLES DE VISUALITZACIÓ DE DADES (ORDINADORS)

Tant a la segona enquesta europea de condicions de treball, realitzada per la Fundació Europea per la Qualitat de Vida i de Treball, com a la quarta enquesta nacional de Condicions de treball, realitzada per l'Institut Nacional de Seguretat i Higiene en el Treball, el mostreig de la població espanyola respon en un 38 % que els principals factors de risc d'accident de treball corresponen a lesions que afecten l'aparell muscular i esquelètic.



MÉS DEL 40% DE LA POBLACIÓ TREBALLADORA DURANT LA SEVA JORNADA HA DE MANTENIR UNA MATEIXA POSTURA O HA DE REALITZAR MOVIMENTS REPETITUS DE MANS O BRAÇOS

Els factors de risc presents en el treball s'agrupen en quatre grans grups:

- El manteniment de postures forçades.
- L'aplicació d'una força manual excessiva.
- Uns cicles de treball curts i repetitius.
- Uns temps de descans insuficients.

Generalment, la solució al problema passa per:

- Un nou disseny de les condicions de treball: (eines, entorn de treball i mètodes).
- Canvis en l'organització del treball.

REQUISITS ERGONÒMICS MÍNIMS PER A TREBALLS D'OFICINA AMB PANTALLES DE VISUALITZACIÓ DE DADES (ORDINADORS):

EQUIP

La pantalla

- Els caràcters han d'estar ben definits i configurats de forma clara, tenir una dimensió suficient i haver-hi espai adequat entre els caràcters i les línies.
- La imatge ha de ser estable.
- S'ha de poder ajustar la lluminositat i el contrast.
- Ha de ser orientable i inclinable.
- No ha de tenir ni reflexos ni reverberacions.
- La part superior de la pantalla ha d'estar a l'alçada de les celles.
- La distància entre pantalla i ulls ha de ser entre 45-65 cm.

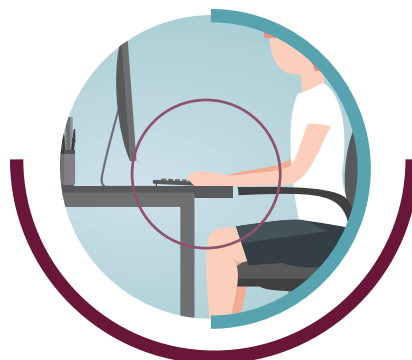


El teclat i el ratolí

- El teclat ha de ser inclinable entre 0° i 25° respecte al pla horitzontal i independent de la pantalla.
- Hi ha d'haver espai suficient davant del teclat per poder recolzar els avantbraços i les mans.
- La seva superfície ha de ser mat per evitar reflexos.
- Els símbols de les tecles han de ser visibles.
- El ratolí ha de tenir una forma còmoda que permeti tant la seva utilització per persones dretanes com esquerranes.

El portadocuments

- Es recomana la utilització de portadocuments quan sigui necessari treballar de manera habitual amb documents.
- El suport dels documents ha de ser estable i regulable, perquè redueixi al mínim els moviments del cap i dels ulls, ha d'estar al costat i a la mateixa alçada de la pantalla.
- Aquest serà ajustable en alçada i tindrà la resistència suficient per suportar el pes dels documents.



La cadira

- Ha de ser estable i regulable en profunditat i en alçada.
- El respatller ha de ser reclinable i d'alçada ajustable.
- Mecanismes de regulació de fàcil ús, que es puguin manipular en posició d'asseguts.
- Es recomana utilitzar cadires amb cinc rodes per facilitar el desplaçament.
- Ha d'estar confeccionada amb un material que permeti la transpiració i l'intercanvi de calor.

El reposapeus

És aconsellable que les cames formin un angle amb els genolls entre 90° i 100°, si no és així, s'utilitzarà un reposapeus amb les següents característiques:

- Inclinació ajustable entre 0° i 15° referida al pla horitzontal.
- Dimensions mínimes de 45 cm d'amplada per 35 cm de profunditat.
- Amb la superfície antilliscant.

La taula

- Ha de ser poc reflectant, de color mat i no serà ni massa clara ni massa fosca.
- Ha de tenir les dimensions suficients i necessàries per col·locar-hi els elements de treball.
- L'espai ha de ser suficient i ha de permetre una postura còmoda.
- Les vores de les taules han de ser arrodonides.



Assegut de manera que l'espai entre el costat frontal de la cadira i la part baixa de les cames estigui a 2-3 cm de la corba



Ajusti el respatller de la cadira de manera que subjecti els ronyons



Ajusti la superfície de treball fins a l'alçada dels colzes amb els braços estirats a ambdós costats del cos. En cas de no poder ajustar l'alçada de la cadira i la taula de forma adient i que els peus no toquin al terra...

ENTORN

Espai

- El lloc de treball ha de tenir una dimensió suficient i ha de permetre canviar la postura i els moviments propis del treball.
- La configuració del lloc de treball ha de considerar la variabilitat de les dimensions antropomètriques dels possibles usuaris, és a dir, s'ha de realitzar una anàlisi ergonòmica del lloc de treball per tal d'adaptar-lo a les característiques de les persones que els utilitzaran.

Soroll

- En el disseny del lloc es tindrà en compte el soroll que generen els equips instal·lats, per aconseguir que no es pertorbi ni l'atenció ni la comunicació.
- El nivell de pressió acústica ambiental (soroll) que es considera raonable per aconseguir una comunicació satisfactòria, oscil·la entre els 30 i 50 dB. És relativament fàcil saber si estem en la zona de confort acústic, si a l'hora de parlar amb altres persones de l'entorn no necessitem forçar la veu.
- Els aparells més sorollosos, com ara impressores, fax , etc., s'han de col·locar el més allunyats possible, o bé amb separadors mitjançant mampares, dels llocs de treball.



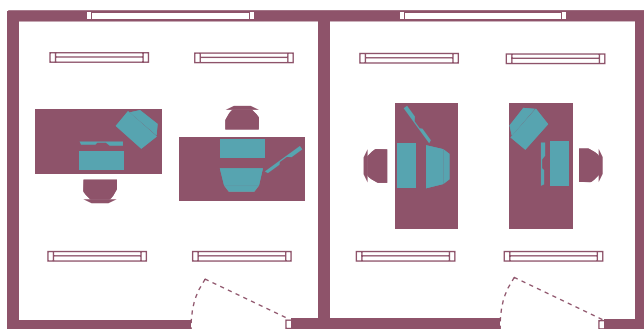
Il·luminació

■ Als llocs de treball sempre ha d' haver una il·luminació general uniforme, que es pot reforçar quan calgui amb una il·luminació localitzada. S'han de garantir uns nivells adequats d'il·luminació que en el cas d'oficines estaran entre 500 i 1.000 lux., sobre la superfície a llegir o teclat.

La il·luminació general entre 200-500 lux.

■ Els llocs de treball han d'estar situats de manera que no hi hagi enlluernaments directes, ni s'ocasionin reflexos que molestin la visió en la pantalla. També s'ha d'evitar la diferència brusca d'il·luminació entre zones properes.

■ El lloc de treball ha d'estar orientat adequadament respecte a les finestres, per evitar enlluernaments i reflexos i s'atenuarà la llum del sol amb dispositius de cobertura adequats i regulables com ara cortines, persianes o mampares separadors mitjançant mampares, dels llocs de treball.



Instal·lació incorrecta Instal·lació correcta



Confort tèrmic

■ Els equips instal·lats en el lloc de treball no han de provocar calor addicional que pugui molestar els treballadors.

■ S'hauran de crear i mantenir unes condicions de temperatura, humitat i velocitat de l'aire confortables.

■ La temperatura de les dependències per a tasques d'oficina s'aconsella que estigui entre 20-21°C a l'hivern, i entre 23-24°C a l'estiu. Aquestes recomanacions es consideren si es manté una humitat relativa aproximada del 60%.

■ S'ha d'evitar les diferències de temperatures de més de 3°C entre la zona dels peus i la del cap. No són aconsellables les estufes o radiadors "individuals", tant per evitar aquesta diferència de temperatura com per controlar el possible risc d'incendi.



ORGANITZACIÓ DE TREBALL I CÀRREGA MENTAL

La naturalesa dels factors de risc és extensa, i ara exposarem els que relacionen el treball, el seu entorn ambiental, la satisfacció laboral, i les condicions d'organització, amb les capacitats del treballador, les seves necessitats, la seva cultura i la seva situació personal fora del treball.

Uns comportaments tan quotidians com són els d'adoptar una o altra postura en el lloc de treball, fer un esforç que ens permeti desenvolupar amb èxit la nostra activitat laboral, manipular o transportar càrregues, són realment factors de risc que, algunes vegades poden ocasionar accidents de treball o malalties professionals.

En altres ocasions produeixen alteracions que poden tenir influència, no només en el rendiment laboral (baix rendiment, disminució de l'atenció o absentisme), sinó també en la vida privada dels treballadors (estrès, fatiga, cansament, depressions, insomni etc.).

Les mesures per evitar aquests factors de risc depenen en gran part d'una adequada organització del treball, de l'adaptació del treball a la persona, en particular, i en allò que fa referència a la concepció dels llocs de treball i a l'elecció dels mètodes de treball, evitant o atenuant el treball monòton i repetitiu per reduir els efectes sobre la salut.

Mesures preventives que milloren la satisfacció laboral:

- S'han d'introduir pauses que permetin evitar o almenys minimitzar l'impacte de la fatiga mental.
- Sempre que sigui possible s'han d'alternar tasques que requereixen un nivell d'atenció i concentració elevades amb altres que plantegin unes exigències més baixes.
- S'han d'evitar esforços excessius de memorització i retenció d'informació, substituint-los sempre que sigui possible per l'ús d'un suport documental o informàtic que permeti el registre i la consulta de la informació.
- Es recomana establir mecanismes de coordinació amb altres llocs de treball, que desenvolupen tasques similars, per tal de sincronitzar millor el desenvolupament de les activitats que els afecten.
- El treballador ha d'estar format per saber establir per si mateix el grau d'importància i urgència de les activitats que ha de realitzar i així poder gestionar el seu temps amb millor eficàcia.



CÀRREGA MENTAL

És el nivell d'activitat mental necessari per desenvolupar el nostre treball

FACTORS QUE DETERMINEN LA CÀRREGA MENTAL:

■ Quantitat i complexitat de la informació:

Sobrecàrrega	Informació excessiva o complexa per processar, avaluant la precisió de resposta i el marge d'error.
Infracàrrega	Informació insuficient. Realització de tasques monòtones i repetitives que no exigeixen esforç mental.

■ Temps disponible per respondre

■ Característiques individuals

■ Influència de l'entorn ambiental del lloc de treball:

Soroll	Disminució de l'atenció Falta de concentració Estrès
Temperatura	Malestar general Afecta la capacitat de moviment Manca de concentració
Il·luminació	Fatiga visual Manca de rendiment



Si vols més informació accedeix a aquest document:

