



CALENDARI UB

2023



UNIVERSITAT DE
BARCELONA

ORGANITZEU-VOS EL LLOC DE TREBALL

L'Oficina de Seguretat, Salut i Medi Ambient (OSSMA) us proposa el repte d'organitzar el vostre lloc de treball en deu passos. Els consells que us oferim són imprescindibles per aconseguir una bona organització, tant a casa com a l'oficina.

Les adaptacions que heu de fer en el disseny del vostre espai de treball per eliminar problemes potencials són molt senzilles. Us animem a veure el vídeo i a fer la taula d'exercicis per prevenir trastorns musculoesquelètics. Els podeu descarregar des dels codis QR següents.

Vídeo

Configuració del lloc de treball:



Taula d'exercicis:



Il·lustracions i disseny gràfic: asformigas.info



**Oficina de Seguretat,
Salut i Medi Ambient**



**UNIVERSITAT DE
BARCELONA**





PENSEU-HI

Heu d'organitzar l'espai de treball perquè s'adapti a vosaltres.

Treballar amb ordinadors no comporta cap risc, però poden sorgir problemes.



GENER 2023

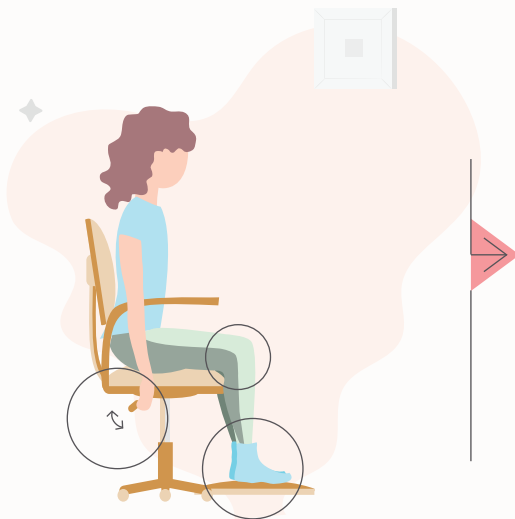
| <u>Dl</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

DESEMBRE 2022

| <u>Dl</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |

FEBRER 2023

| <u>Dl</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | | | | |



Reguleu l'altura de la cadira per poder tenir els peus recolzats a terra i les cames en angle recte.

Eviteu les posicions forçades i no estireu els braços per agafar objectes.

FEBRER 2023

| <u>Di</u> | <u>Dl</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | | | | | |

GENER 2023

| <u>Di</u> | <u>Dl</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dga</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

MARÇ 2023

| <u>Di</u> | <u>Dl</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dga</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |



Procureu que la superfície de treball i el teclat estiguin a l'altura de les mans, amb els avantbraços paral·lels a terra.



MARÇ 2023

| <u>DI</u> | <u>DT</u> | <u>DC</u> | <u>DJ</u> | <u>DV</u> | <u>DS</u> | <u>DG</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

FEBRER 2023

| <u>DI</u> | <u>DT</u> | <u>DC</u> | <u>DJ</u> | <u>DV</u> | <u>DS</u> | <u>DG</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | | | | | |

ABRIL 2023

| <u>DI</u> | <u>DT</u> | <u>DC</u> | <u>DJ</u> | <u>DV</u> | <u>DS</u> | <u>DG</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |



Seieu amb els braços a prop del cos i amb l'esquena recta.

El cap ha d'estar recte o lleugerament inclinat cap endavant.



ABRIL 2023

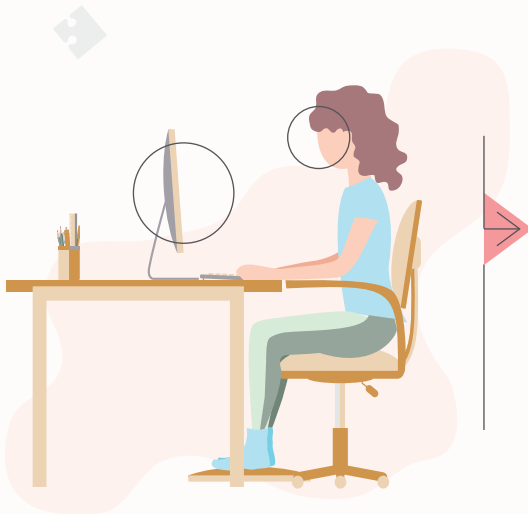
| <u>Dl</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

MARÇ 2023

| <u>Dl</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

MAIG 2023

| <u>Dl</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |



Col·loqueu el monitor de manera que la part superior quedi a l'altura de la vista i a la distància d'un braç.

No us descuideu de regular la mida dels caràcters per fer-los fàcilment visibles.



MAIG 2023

| <u>DI</u> | <u>DT</u> | <u>DC</u> | <u>DJ</u> | <u>DV</u> | <u>DS</u> | <u>DG</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

ABRIL 2023

| <u>DI</u> | <u>DT</u> | <u>DC</u> | <u>DJ</u> | <u>DV</u> | <u>DS</u> | <u>DA</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | | | 1 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

JUNY 2023

| <u>DI</u> | <u>DT</u> | <u>DC</u> | <u>DJ</u> | <u>DV</u> | <u>DS</u> | <u>DA</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------------|
| | | | | | | 1 2 3 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |



Col·loqueu el teclat davant de la pantalla i reguleu-ne la inclinació per adoptar la posició neutra del canell.

Eviteu fer massa força quan escriviu.



JUNY 2023

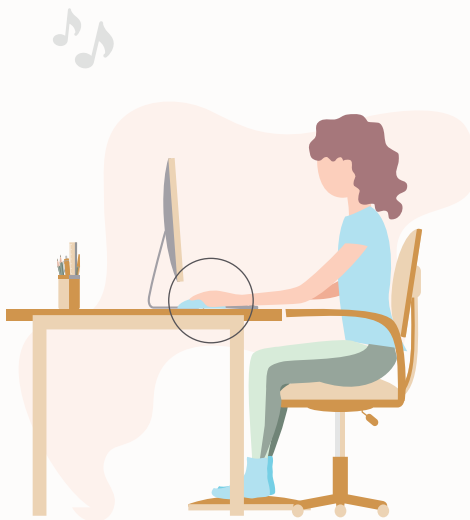
| <u>Dl</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

MAIG 2023

| <u>Dl</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

JULIOL 2023

| <u>Dl</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |



Col·loqueu el ratolí a prop del teclat i al mateix nivell.

Heu de poder accedir fàcilment als objectes d'ús freqüent.



JULIOL 2023

| <u>Di</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

JUNY 2023

| <u>Di</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

AGOST 2023

| <u>Di</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

Eviteu reflexos a la pantalla.



AGOST 2023

| <u>DI</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

JULIOL 2023

| <u>DI</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dga</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

SETEMBRE 2023

| <u>DI</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dga</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | | | | | 1 | 2 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |



Ajusteu el contrast (millor alt) i la lluminositat (millor baixa) de la pantalla i seleccioneu un fons de color suau.

Reviseu-vos periòdicament la vista.



SETEMBRE 2023

| <u>Di</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Di</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

AGOST 2023

| <u>Di</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Di</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

OCTUBRE 2023

| <u>Di</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Di</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |



No feu una mateixa tasca durant molta estona.

És bo fer petites pauses (de 30 segons a 5 minuts) cada 30 o 40 minuts.

Feu exercicis de relaxació.



OCTUBRE 2023

| <u>Dl</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

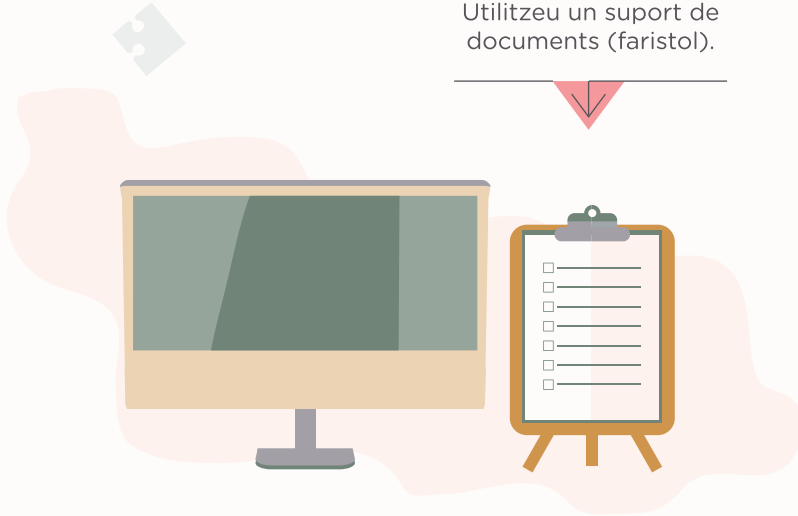
SETEMBRE 2023

| <u>Dl</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | | | 1 |
| | | | | | | 2 |
| | | | | | | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

NOVEMBRE 2023

| <u>Dl</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | | | 1 |
| | | | | | | 2 |
| | | | | | | 3 |
| | | | | | | 4 |
| | | | | | | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

Utilitzeu un suport de documents (faristol).



NOVEMBRE 2023

| <u>Di</u> | <u>Đi</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

OCTOBRE 2023

| <u>Di</u> | <u>Đi</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

DECEMBRE 2023

| <u>Di</u> | <u>Đi</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |



Recordeu que l'ergonomia funciona a totes hores.

DESEMBRE 2023

| <u>Di</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

NOVEMBRE 2023

| <u>Di</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

GENER 2024

| <u>Di</u> | <u>Dt</u> | <u>Dc</u> | <u>Dj</u> | <u>Dv</u> | <u>Ds</u> | <u>Dg</u> |
|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |