

TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN

Documentación de Consulta

Normas de Seguridad e Higiene en el Trabajo (Libro Verde)
Normativa Laboral
RD 488/1997 Pantallas de Visualización
Guía Técnica del Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

Puesto de trabajo en PVD : Es el constituido por un equipo con pantalla de visualización provisto, en su caso, de un teclado o dispositivo de adquisición de datos, de un programa para la interconexión persona/máquina, de accesorios ofimáticos y de un asiento y mesa o superficie de trabajo, así como el entorno laboral inmediato.

Principios ergonómicos y ambientales a tenerse en cuenta en el trabajo con videoterminales.

GENERAL

- Los puestos de pantallas serán evaluados previamente por parte del Servicio de Prevención.
- El sistema será convenientemente mantenido de modo que no se alteren sus características, en particular, las ópticas y la hermeticidad en relación a radiaciones.
- Se facilitará información y asesoramiento por parte del Servicio de Prevención para la prevención de dolencias derivadas de trabajos sedentarios.
- Se realizarán reconocimientos médicos previo al trabajo ante pantallas y revisiones periódicas. También cuando aparezcan trastornos de la vista que pudieran deberse al trabajo con una pantalla de visualización.
- Si se cubre una jornada completa, se dispondrán de tres descansos de 10 minutos, además del reglamentario. Se recomienda realizar ejercicios en dichos periodos.

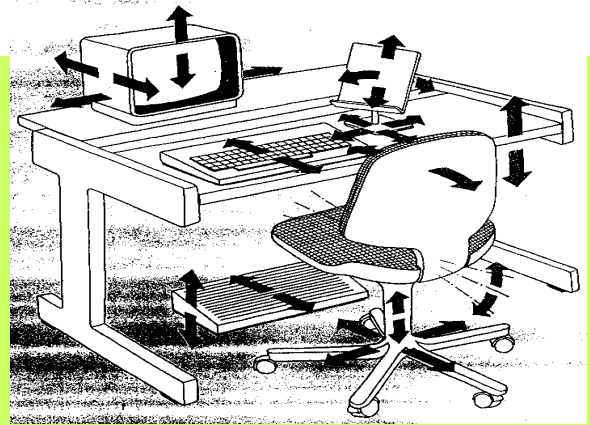
CARACTERÍSTICAS DEL TERMINAL y APLICACIONES INFORMATICAS



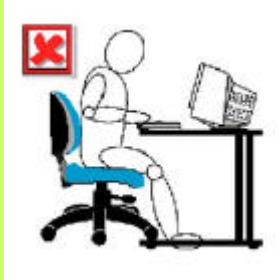
- ✓ Los caracteres de la pantalla deberán estar bien definidos y configurados de forma clara, y tener una dimensión suficiente, disponiendo de un espacio adecuado entre los caracteres y los renglones, además deben apreciarse fácilmente a distancia entre 40 y 60 cm y serán estables.
- ✓ La imagen de la pantalla será estable, sin destellos, centelleos u otras formas de inestabilidad.
- ✓ Móvil en las tres direcciones del espacio, para adaptarse a las necesidades del usuario.
- ✓ Dispondrá de controles de luminosidad y contraste accionables por el operador.
- ✓ La pantalla tendrá tratamiento antirreflejos.
- ✓ En el uso de pantallas en color no se presentarán simultáneamente los colores extremos del espectro (rojo y azul saturado) para no realizar esfuerzos excesivos de acomodación.
- ✓ El teclado estará separado de la pantalla, su acabado será mate, dispondrá de zona para reposamanos, las teclas serán ligeramente cóncavas y dispuestas sobre una plano inclinado 10°.

MOBILIARIO

- En general se permitirá y propiciará los movimientos del usuario.
- La mesa debe tener capacidad para disponer con flexibilidad la pantalla, teclado, documentos originales y material accesorio. Su superficie será poco reflectante o de acabado mate.
- Debe permitir la disposición de las manos con una elevación entre 5 y 10 cm sobre la horizontal del codo.



- El asiento será giratorio, graduable en altura, rodante a través de cinco apoyos sobre el suelo. Su respaldo mantendrá la espalda recta. Si dispone de reposabrazos, estos se podrán alojar dentro de la mesa. El asiento en sí, será de un ancho mínimo de 42 cm y su extremo delantero no sobrepasará la base rodante. Se complementará, si lo solicita el trabajador, con reposapiés, que tendrá una dimensiones mínimas de 45 cm de ancho por 35 cm de fondo y serán antideslizantes en su superficie superior y en los apoyos sobre el suelo.



altura y horizontal con la pantalla y la distancia ojo-pantalla sea lo más próxima posible a la distancia ojo-documentos, utilizando atriles si fuese necesario.

- Todos los mecanismos de ajuste serán fácilmente manejables desde la posición sentada y estar contruidos a prueba de cambios no intencionados.
- El mobiliario y su disposición permitirá que la mirada quede enfrentada en

CONDICIONES AMBIENTALES

- ✓ Los valores de los parámetros ambientales son los indicados en el capítulo de Agentes Químicos y Físicos.
- ✓ Son las condiciones ambientales las que más afectan al confort o a la fatiga en su caso.
- ✓ Se recomienda que la temperatura operativa sea mantenida dentro del siguiente rango:
En época de verano.....23°C a 26°C
En época de invierno.....20°C a 24°C
- ✓ La sequedad de los ojos y mucosas se puede prevenir manteniendo la humedad relativa entre el 45% y el 65%, para cualquiera de las temperaturas comprendidas dentro de dicho rango.
- ✓ Las ventanas dispondrán de persianas de láminas verticales de color distinto a los paramentos.
- ✓ Se evitarán los reflejos disponiendo las pantallas perpendiculares y de modo que el campo visual del operador no abarque luz directa del exterior ni superficies reflectantes.
- ✓ El nivel de iluminación será de unos 400 lux obtenido por luminarias con difusores y fluorescentes.
- ✓ Las paredes serán, preferentemente, beige mate.
- ✓ Los equipos instalados en el puesto de trabajo no deberán producir un calor adicional que pueda ocasionar molestias a los trabajadores.

