

Lo que usted debe saber acerca de las PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS



Equipo de trabajo:

- La pantalla deberá ser ajustable en altura e inclinación, con caracteres nítidos y legibles, imagen estable y superficie mate para evitar reflejos. El brillo, la luminosidad y el contraste deberán ser ajustables a las condiciones del entorno.

- El teclado deberá colocarse en frente para trabajar, ajustando la altura y la inclinación.
- El ratón se alineará al mismo nivel que el teclado.
- El asiento deberá ser ergonómico, con altura e inclinación regulable, cinco apoyos, respaldo reclinable y estable.



- La mesa deberá ser poco reflectante y de dimensiones suficientes para colocar correctamente el equipo, los documentos y el material accesorio.
- Se utilizará reposapiés cuando sea necesario.
- Se utilizará portadocumentos cuando sea necesario.
- El puesto debe permitir que el tronco se mantenga derecho y erguido frente al plano de trabajo, y lo más cerca posible del mismo.
- El espacio será suficiente para variar la posición de piernas y rodillas, que se mantendrán flexionadas en ángulo recto con los pies reposando planos en el suelo.

Ambiente:

- La iluminación general y la localizada, si fuera necesaria, deberán garantizar unos niveles correctos de iluminación.
- La iluminación natural y de luz artificial en relación a la pantalla deberán evitar los reflejos o deslumbramientos.
- Las ventanas deberán estar equipadas con dispositivo de cobertura adecuado (persianas de láminas o similar).

Recomendaciones generales:

- Limpie periódicamente la superficie de visión.
- Controle el contraste y brillo de la pantalla.
- Evite giros bruscos de tronco y cabeza. Utilice el giro de la silla para realizar estas maniobras.
- Utilice la silla sentándose adecuadamente.
- No copie documentos introducidos en fundas de plástico.
- En las paradas es conveniente realizar movilizaciones de extremidades y estiramientos de la espalda para prevenir molestias musculares, así como relajar la acomodación visual dirigiendo la mirada a planos distantes.
- Es conveniente la correcta adecuación y revisión periódica de los dispositivos correctores visuales (gafa, lentilla).
- Duerma en lecho duro.
- Procure practicar ejercicios que potencien la musculatura de la espalda.



**NO ADOPTE POSTURAS FORZADAS.
PROCURE RELAJARSE CAMBIANDO DE ACTIVIDAD
PERIÓDICAMENTE.
DESCANSE LA VISTA CON FRECUENCIA.**



***SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES
ÁREA DE SALUD DE BURGOS***