

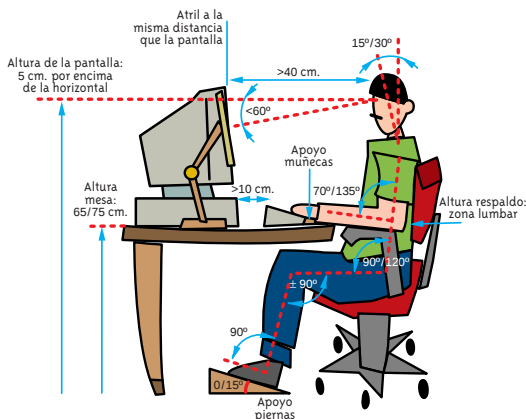
Recomendaciones
básicas para
trabajar con
Pantallas
de
visualización

Recomendaciones
básicas para
trabajar con
Pantallas
de
visualización



Información de riesgos laborales a los trabajadores

Recomendaciones básicas para trabajar con Pantallas de visualización



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 justo en frente para trabajar, ajustando la altura y la inclinación.
- El ratón se alineará al mismo nivel que el teclado.
- El teclado deberá tener una inclinación entre 70° y 135° y deberá ser móvil.
- El asiento deberá ser ergonómico, con altura e inclinación regulable, 5 apoyos, respaldo reclinable y estable.
- El portadocumentos deberá colocarse a una altura, distancia y ángulo similares a los de la pantalla. Deberá ser regulable en altura e inclinación.

- 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.

NO ADOpte POSTURAS FORZADAS

PROCURE RELAJARSE CAMBIANDO DE ACTIVIDAD PERIÓDICAMENTE

DESCANSE LA VISTA CON FRECUENCIA

Ambiente

- La iluminación general y la localizada, si fuera necesaria, deberán garantizar unos niveles correctos de iluminación. Además, la relación de luminosidad entre la pantalla y el entorno deberá ser adecuada (no se colocará la pantalla con una ventana delante o detrás de ella).
- La ubicación y características de la luz artificial en relación a la pantalla deberán evitar los reflejos o deslumbramientos.
- El eje principal del trabajador deberá ser paralelo a la línea de ventanas y situarse en la parte más alejada de éstas.
- Las ventanas deberán estar equipadas con un dispositivo de cobertura adecuado (persianas de láminas o similar).

