

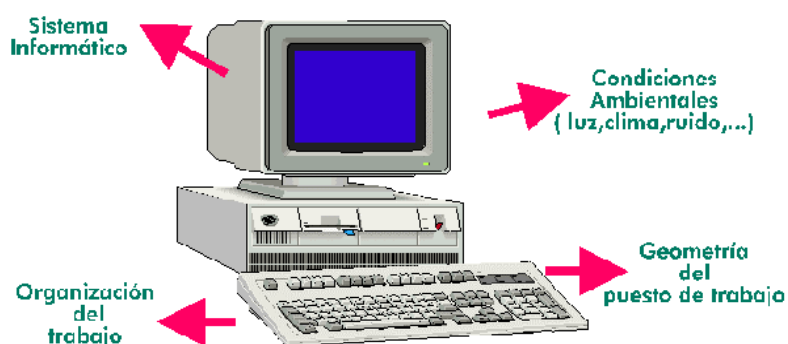
# Materiales didácticos PRL

## Formación ocupacional

Material para el alumno

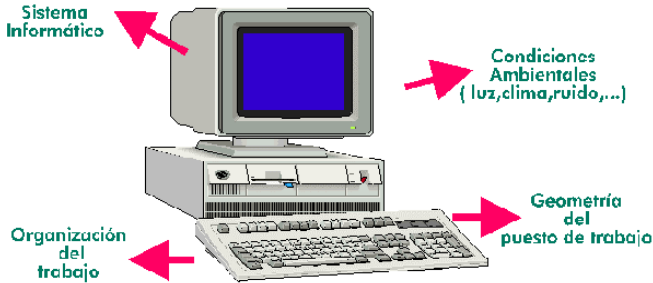
Medidas preventivas

### Puestos de trabajo con pantallas de visualización de datos



Con el apoyo de:

## Puestos de trabajo con pantallas de visualización de datos



## Puestos de trabajo con pantallas de visualización de datos

### **Definición:**

Son los constituidos 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.

### **Medidas preventivas**

#### **DE CARÁCTER GENERAL**

- ⇒ Iluminación del área de trabajo entre 200 – 400 lux, (cuando el trabajo se realiza exclusivamente sobre la pantalla).
- ⇒ El color de la luz se elegirá como "blanco cálido" o "blanco caliente".
- ⇒ Las ventanas son aconsejables equiparlas con persianas de láminas a fin de evitar posibles deslumbramientos.
- ⇒ Los contrastes admisibles de luminosidad de las superficies repartidas en el campo visual estarán en la siguiente relación:

## Puestos de trabajo con pantallas de visualización de datos

- En el centro: 10:1
- En la periferia: 10:1
- En la divisoria: 10:1

### Luz natural

- ⇒ Ninguna ventana debe colocarse delante ni detrás de la pantalla.
- ⇒ El eje principal del operador debe ser paralelo a la línea de ventanas.
- ⇒ Dentro del puesto de trabajo la pantalla debe situarse en el lado más alejado de las ventanas.

### Iluminación artificial

- ⇒ Las luminarias de tubos fluorescentes deben disponerse en una línea paralela a las ventanas y apantallarse con rejilla difusora anti – reflejos.
- ⇒ Utilización de fuentes de luz difusa.

### DE CARÁCTER ESPECÍFICO

- ⇒ Movilidad de la pantalla y el teclado.
- ⇒ La carcasa de la pantalla y el teclado no debe ser brillante ni demasiado clara.
- ⇒ Los caracteres de color blanco, verde – amarillento, verdosos y amarillo oscuro dan buenos resultados; sin embargo, rojos y azules no son adecuados.
- ⇒ Los caracteres deben ser estables sin producir vibraciones.
- ⇒ La utilización de filtros puede ser adecuada en ocasiones muy esporádicas.
- ⇒ El portadocumentos si se utiliza, debe ser regulable en altura y permitir inclinación entre 30 y 70°.
- ⇒ El tamaño del plano de trabajo puede oscilar en torno a 160 cm. x 90 cm.

## Puestos de trabajo con pantallas de visualización de datos

- ⇒ La altura de la mesa de trabajo puede oscilar entre 68 y 84 cm. y siempre en tonos neutros.
- ⇒ La silla deberá ser ergonómica con 5 patas y ser regulable en el plano del asiento y respaldo.
- ⇒ Los apoya – brazos no son convenientes.
- ⇒ El reposapiés debe tener suficiente superficie y ser regulable con una inclinación entre 0 y 20°.