

Ergonomía y salud (1)

Después de pasados ocho años de la aprobación del Real Decreto 488/1997 sobre disposiciones mínimas para puestos de trabajo con pantallas de visualización de datos, aún existe muchos puestos de trabajo que no se adecuan a las normas mínimas de ergonomía aprobadas en este decreto.

Los puestos con pantalla de visualización pueden provocar distintas patologías como lesiones musculares y esqueléticas, trastornos visuales, estrés, fatiga, etc. Estos problemas están causados por la actividad sedentaria, el trabajo intensivo con el ordenador, la falta de espacio para moverse, mantener posturas estáticas durante periodos prolongados de tiempo, los ritmos elevados de trabajo, etc.

Es obligación de la empresa adoptar las medidas necesarias para que la utilización de los equipos de pantallas no genere riesgos para la seguridad y salud de los trabajadores.

Desde CCOO hemos considerado conveniente que, aprovechando los cambios de los equipos informáticos, todos estemos informados de la mejor adecuación de los nuevos equipos y, con esta intención, publicaremos una serie de hojas informativas hablando sobre este tema.

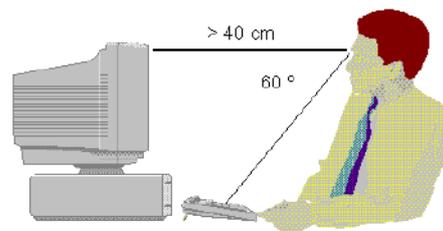
PANTALLA DEL ORDENADOR

- Colocación

La pantalla debe estar situada de manera que podamos trabajar colocándonos delante de ella, evitando giros del cuello.

- Distancia

La mayor parte de las personas prefieren distancias de visión de 60 a 80 cm, pero en todo caso la distancia no debe ser inferior a 40 cm., ni superior a 90 cm. Lógicamente, para conseguir una distancia de pantalla adecuada, la mesa debe tener la profundidad suficiente.



- Altura

Si colocamos la parte inferior de la espalda bien apoyada en el respaldo de la silla y los pies firmemente apoyados en el suelo o el reposapiés, al mirar en línea recta hacia la pantalla, teniendo la cabeza recta, la parte superior del monitor tiene que estar a la altura de los ojos o un poco por debajo. Es decir, que debemos colocar la pantalla a una altura tal para que podamos mirar dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60° bajo esta línea (zona recomendada de visión). Para conseguir una altura adecuada puede ser necesario subir o bajar la pantalla.

Continuaremos informando.

Sabadell, abril de 2006

Conéctate a nuestra web: **People > Secciones Sindicales > COMFIA-CCOO > <http://bs.comfia.net>**

Boletín de afiliación	Enviar a ➔	0901 – 0105 CC.OO.	Firma	
Nombre		Ofi.:		
Domicilio		C.P.:		
Población				
Cta. adeudo				
			Fecha	/ /
<small>Quedo informado de que los datos personales que facilito para la gestión solicitada se incorporarán a un fichero automatizado de datos de carácter personal para uso interno bajo responsabilidad de CC.OO., de que puedo ejercitar los derechos de acceso, rectificación y cancelación de los datos obrantes en dicho fichero en los términos previstos en la LOPD 15/99 y demás normativa complementaria a través de las sedes de CC.OO., y por tanto presto mi conformidad a la recogida de datos, así como a la cesión para la indicada finalidad que pueda realizar CC.OO. en los términos previstos en la indicada Ley.</small>				