

Ergonomia i salut (4)

Per acabar la nostra sèrie de fulls informatius relacionats amb criteris i recomanacions que cal tenir en compte en el nostre treball diari amb pantalles, exposem a continuació una sèrie de consells pràctics sobre postures i pauses en el treball.



POSTURA CORRECTA

- Esquena

Ha de quedar recolzada en el respalller de la cadira i en posició vertical o lleugerament inclinada cap a enrere.

- Braços

Han de quedar en una postura relaxada i amb mobilitat, els colzes a prop dels costats del cos i els avantbraços i mans en una postura pràcticament paral·lela a terra.

- Canells

Han d'estar el més rectes possible mentre s'utilitza el teclat o el ratolí. No han d'estar doblegats cap als costats, ni més de 10 graus cap amunt o cap avall.

- Cames

Les cuixes han d'estar en posició horitzontal o lleugerament inclinats cap avall. La part inferior de les cames s'ha de trobar, pràcticament, en angle recte respecte de les cuixes. La vora de la cadira no ha d'oprimir la part interna del genoll.

- Els peus


Han de quedar donats suport horitzontalment sobre el sòl. Si és necessari, utilitzar un reposapeus i assegurar-se, abans de utilitzar-lo, que l'altura a la qual s'ha regulat el seient és l'adequada.

- Cap

Ha d'estar en posició vertical o inclinada lleugerament cap a endavant. La línia de visió ha de ser paral·lela al plànol horitzontal. Evitar treballar amb el cap o el tronc encongits.

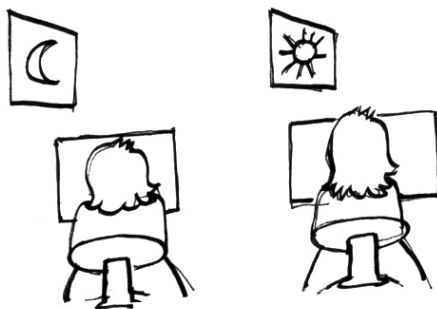
- En general

Canviar freqüentment de posició i fer pauses periòdicament per evitar el cansament.

Butlleta d'afiliació	Enviar a ➔ 0901 – 0105 CC.OO.	Signatura	
Nom	Ofic:		
Domicili			
Població	CP:		
Cte. càrrec			
Estic informat que les dades personals que facilito per a la gestió sol·licitada s'incorporaran a un fitxer automatitzat de dades de caràcter personal per a ús intern sota la responsabilitat de CCOO, que puc exercitar els drets d'accés, rectificació i cancel·lació de les dades que hi ha en aquest fitxer en els termes previstos en la LOPD 15/99 i resta de normativa complementària a través de les seus de CCOO i, per tant, dono la meua conformitat a la recollida de dades, i també a la cessió per a la finalitat esmentada que pot fer CCOO en els termes previstos en la Llei esmentada.		Data / /	

PAUSES EN EL TREBALL

Resulten més eficaces les pauses curtes i freqüents que les llargues i escasses. Sempre que sigui possible les pauses s'han de fer lluny de la pantalla i han de permetre al treballador relaxar la vista, canviar de postura, fer algunes passes, fer exercicis de relaxació i estiraments, etc.



- Canvi de postura

Amb certa freqüència, fer exercicis d'estiraments dels músculs de les mans, els braços, el muscle, el clatell, l'esquena i les cames.

- Relaxació visual

Cada cert temps cal mirar fixament un punt que sigui lluny de la pantalla, amb la finalitat de reduir el cansament ocular. Cal concentrar-se breument en objectes distants i parpellejar, periòdicament, per lubricar els ulls.

- Exercici

Recordar que amb tan sols vint minuts d'exercici regular, tres vegades a la setmana, es pot aconseguir un estat millor, de manera que puguem prevenir les dolences del treball amb ordinadors.


Per a més informació i petició d'elements auxiliars podeu consultar a:

Intranet – People – Riscos Laborals – Protocols –

- Sol·licitud de reposapeus
- Sol·licitud d'elevadors de PVD
- Sol·licitud de filtre antireflex de PVD
- Sol·licitud de cadires SINCRO
- Mobiliari i espais mínims centre corporatiu 901
- Condicions de seguretat i utilització en els equips i elements de treball

Sabadell, juny de 2006

Connecta't al nostre web: People > Seccions Sindicals > COMFIA-CCOO > <http://bs.comfia.net>

Butlleta d'afiliació	Enviar a ➔ 0901 – 0105 CC.OO.	Signatura	
Nom	Ofic:		
Domicili			
Població	CP:		
Cte. càrrec			
		Data / /	
<small>Estic informat que les dades personals que facilito per a la gestió sol·licitada s'incorporaran a un fitxer automatitzat de dades de caràcter personal per a ús intern sota la responsabilitat de CCOO, que puc exercitar els drets d'accés, rectificació i cancel·lació de les dades que hi ha en aquest fitxer en els termes previstos en la LOPD 15/99 i resta de normativa complementària a través de les seus de CCOO i, per tant, dono la meua conformitat a la recollida de dades, i també a la cessió per a la finalitat esmentada que pot fer CCOO en els termes previstos en la Llei esmentada.</small>			