

# CCOO Federación Servicios



## Ergonomia i salut (1)

---

11 04 06 Després de 8 anys de l'aprovació del Reial Decret 488/1997 sobre les disposicions mínimes per a llocs de treball amb pantalles de visualització de dades, a Banc Sabadell encara hi ha molts llocs de treball que no s'adeqüen a les normes mínimes. [\(PDF:Cat. / Cast.\)](#)

---

### Ergonomia i salut (1)

Després de 8 anys de l'aprovació del Reial Decret 488/1997 sobre les disposicions mínimes per a llocs de treball amb pantalles de visualització de dades, encara hi ha molts llocs de treball que no s'adeqüen a les normes mínimes d'ergonomia.

Els llocs amb pantalla de visualització poden provocar diferents patologies com lesions musculars i esquelètiques, trastorns visuals, estrès, fatiga, etc. Aquests problemes són deguts a l'activitat sedentària, el treball intensiu amb l'ordinador, la falta d'espai per a moure's, mantenir postures estàtiques durant períodes perllongats de temps, els ritmes elevats de treball

És obligació de l'empresa adoptar les mesures necessàries perquè la utilització dels equips de pantalles no generi riscos per a la seguretat i salut dels treballadors.

Aprofitant que ara es fan els canvis dels equips informàtics, des de CCOO hem considerat convenient que tots estiguem informats de quina és la millor adequació dels nous equips i amb aquesta intenció publicarem fulls informatius que parlaran del tema que ens ocupa.

#### PANTALLA DE L'ORDINADOR

- Col·locació

La pantalla ha d'estar situada perquè puguem treballar davant d'ella i evitar girs de coll.

- Distància

Gran part de les persones prefereixen distàncies de visió de 60 a 80 cm., però en tot cas la distància no ha de ser inferior a 40 cm., ni superior a 90 cm. Lògicament, per aconseguir una distància de pantalla adequada, la taula ha de tenir la profunditat suficient.

- Altura

Si col·loquem la part inferior de l'esquena ben recolzada en el respall de la cadira i els peus fermament recolzats a terra o en el reposapeus, quan mirem en línia recta cap a la pantalla, amb el cap recte, la part superior del monitor ha d'estar a l'altura dels ulls o una mica per sota. És a dir, que hem de col·locar la pantalla a una altura en què es pugui mirar dins de l'espai comprès entre la línia de visió horitzontal i la traçada a 60° sota aquesta línia (zona recomanada de visió). Per aconseguir una altura adequada pot ser necessari pujar o baixar la pantalla.

Continuarem informant.

Sabadell, abril de 2006

---

2019 © CCOO SERVICIOS.