

# CCOO Federación Servicios



## Ergonomia i salut (4)

---

29 05 06 Consells pràctics sobre postures i pauses en el treball. ([PDF:Cat./ Cast.](#))

---

### 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 respall 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. **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

---

