

# PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

## **MESURES PREVENTIVES**

**L'usuari de PVD ha de:**

**Conèixer com adaptar els elements del lloc de treball a les seves característiques personals.**

**Seguir un ordre pot ajudar:**

- **Asseure's a la cadira i regular la seva alçada de manera que els avantbraços es trobin al nivell de la taula i formin un angle de 90-100° respecte del braç**
- **Deixar un espai entre el teclat i el cantó de la taula de 10 cm com a mínim per a recolzar els canells**

## MESURES PREVENTIVES

Un cop s'ha aconseguit l'anterior, comprovar que:

- La distància ulls - pantalla és de 45-80 cm
- L'extrem superior de la pantalla és just per sobre de la línia horitzontal dels ulls.
- Els peus es recolzen completament al terra: si no és així, utilitzar el reposapeus
- A la pantalla no s'hi veuen reflexes. Si n'hi ha, modificar la seva inclinació fins que desapareixen

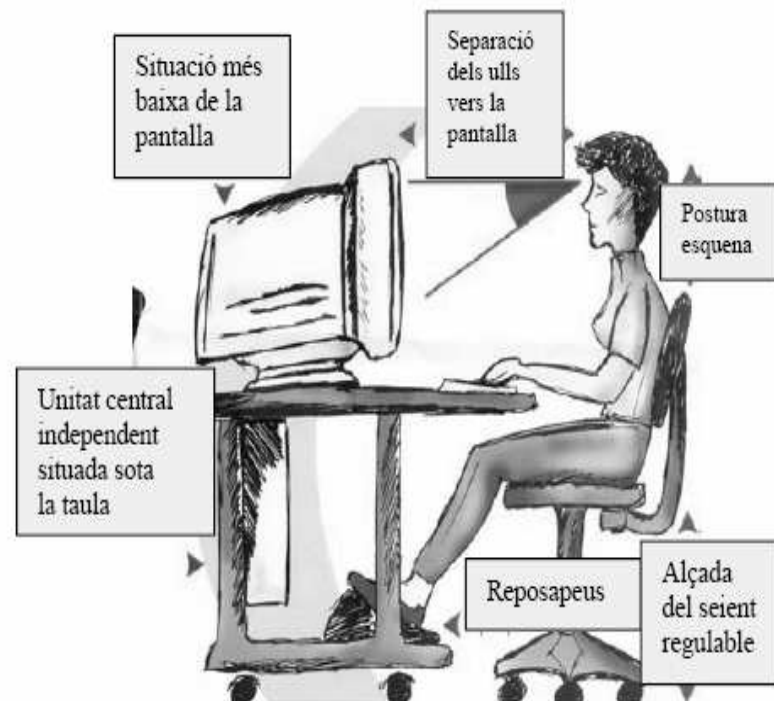


**MESURES PREVENTIVES: BONS HÀBITS POSTURALS**

**MALA POSTURA**



**BONA POSTURA**



## **MESURES PREVENTIVES**

**L'usuari de PVD ha de:**

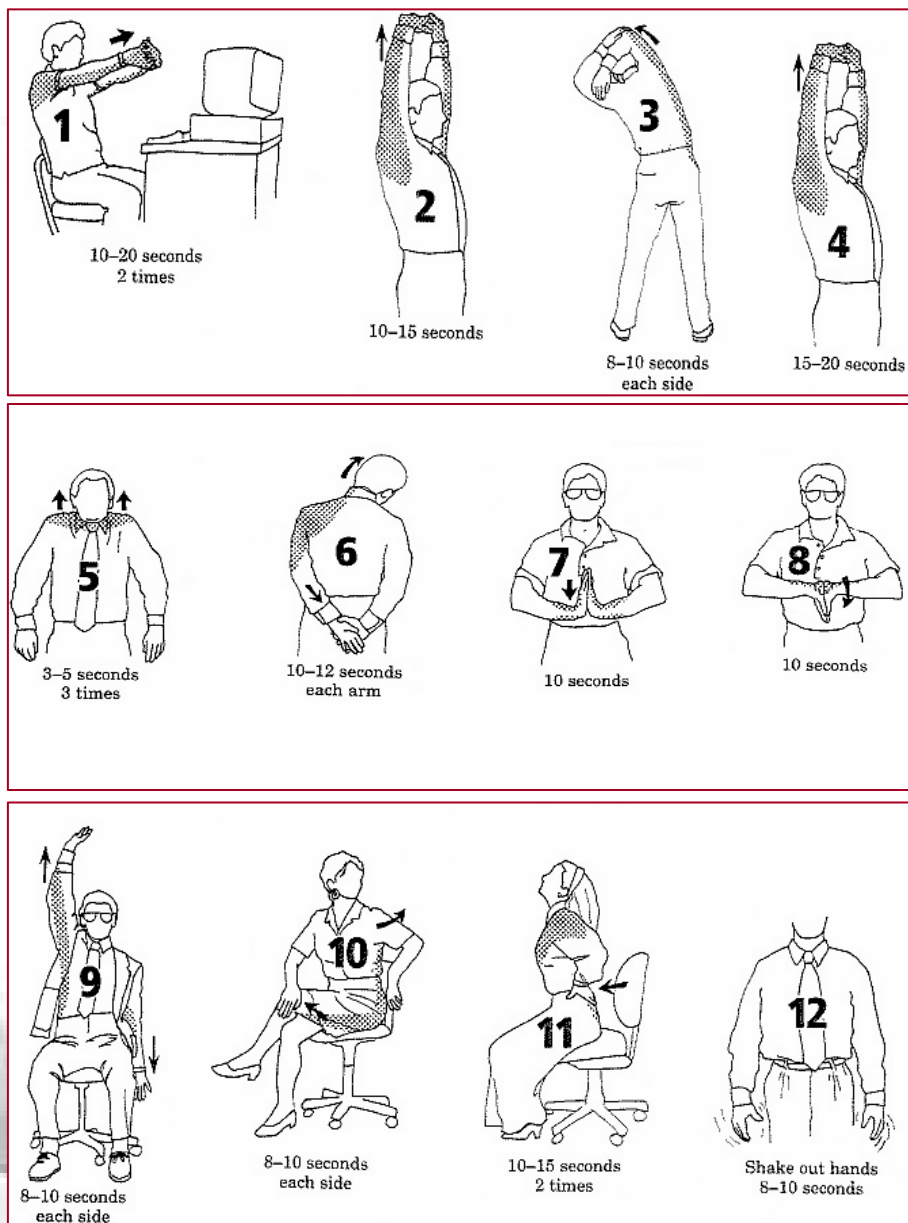
- **Evitar l'estatisme i els moviments repetitius canviant la postura sovint, amb petites variacions al voltant de la postura de referència i realitzant pauses, que són períodes de recuperació que permeten el repòs dels mecanismes d'acomodació i de convergència dels ulls i dels grups musculars afectats per la postura**
- **Aprofitar les pauses per fer estiraments, pujar i baixar escales i fer moviments que afavoreixin la relaxació i la circulació sanguínia**
- **Fer exercici físic al temps de lleure. El sedentarisme afavoreix l'aparició de múltiples disfuncions orgàniques**

## **MESURES PREVENTIVES**

### **PAUSES**

- **Abans de l'aparició de la fatiga**
- **El temps de les pauses no ha de ser recuperat (augmentant ritme...)**
- **Millor pauses curtes i freqüents que llargues i poques**
- **Lluny de les pantalles, relaxar vista**
- **Exercicis visuals i musculoesquelètics**
- **Cinc a deu minuts de cada noranta de treball**

## EXERCICIS



## PERSONAL USUARI DE PVD

### AUTOQÜESTIONARI PREVI

- *La ubicació de la pantalla de l'ordinador és perpendicular a les finestres?*
- *La cadira disposa de cinc potes amb rodes, regulable en alçada (entre 45 i 55 cm), amb recolzament lumbar, inclinable i amb revestiment transpirable?*
- *L'usuari/a coneix la manera d'adaptar la seva cadira?*
- *La taula té unes dimensions aproximades de 80x120 cm, alçada entre 65 i 75 cm, de color clar i mat i amb suficient espai per a les cames (60 cm d'amplada i 65 cm de profunditat com a mínim)?*
- *L'espai sota la taula és lliure, sense caps ni altres elements que impedeixin el moviment de les cames i els canvis de posició?*
- *És la taula prou endreçada, de manera que només hi ha el que és necessari per al treball que s'està desenvolupant?*



## PERSONAL USUARI DE PVD

### AUTOQÜESTIONARI PREVI

- *La distància entre el seient i la part inferior de la taula és superior a 18 cm?*
- *La distancia ulls - pantalla és entre 45 i 75 cm?*
- *La línia horitzontal de la vista és just per sobre de l'extrem superior de la pantalla?*
- *Els peus es recolzen completament en el terra o en el reposapeus?*
- *Les finestres disposen d'un mecanisme de regulació de l'entrada de llum com persianes, cortines, lames?*
- *La pantalla, és lliure de reflexes?*
- *Hi ha prou silenci per a treballar?*
- *La temperatura és adequada i no hi ha corrents d'aire*