

## RIESGOS DERIVADOS DEL TRABAJO CON PVD.

1

### Fatiga visual. 3 Niveles:

- Molestia
- Trastornos
- Síntomas extraoculares

2

### Fatiga física, muscular (trastorno postural)

lumbalgias, dorsalgia, tirantez de nuca, ....

3

### Fatiga psíquica o carga mental

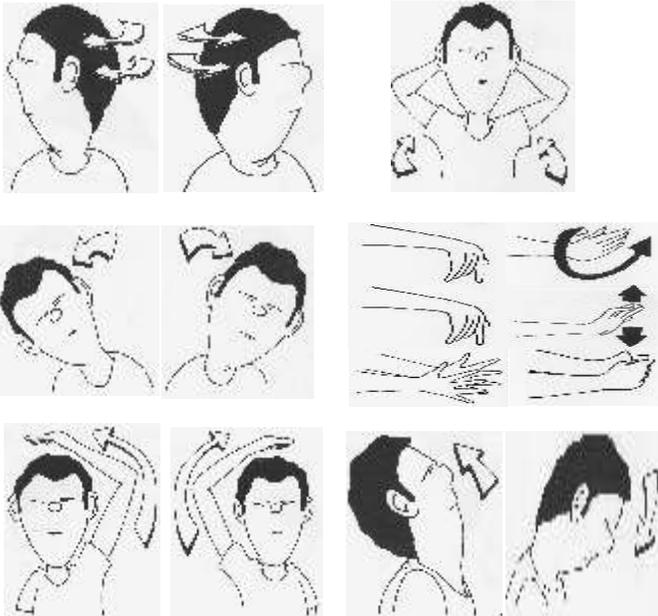
dolor de cabeza, ansiedad, irritabilidad, insomnio, pesadillas etc..

## ORGANIZACION DEL TRABAJO

1 **Pausas:** - 10 minutos por hora trabajada

2 **Cambio de actividad,** cooperación entre trabajadores (Formal e Informal)

3 **Ejercicios:**



## BIBLIOGRAFIA

\* RD. 486/1997 de 14 de abril, de disposiciones mínimas de seguridad y salud en lugares de trabajo.

\* RD. 488/1997 de 14 de abril, de disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo que incluye pantallas de visualización.

\* Guías técnicas de RD. 486/1997 y RD. 488/1997.



## PANTALLAS DE VISUALIZACION DE DATOS (PVD)

07

Prevención  
Riesgos  
Laborales



Sección Sindical de CGT  
Plaza del Pilar (Ayuntamiento) Planta 4ª  
Tlfno. 976 721239  
Fax 976 724734  
Correo electrónico:  
cgt@ayto-zaragoza.es  
Delegados de Prevención  
Ana Mur García  
M. Angel Salvador

WWW.cgt.es

## EQUIPO DE TRABAJO

### 1 Pantalla

- \* Imagen estable sin parpadeos
- \* Caracteres nítidos, de dimensión suficiente y bien definidos.
- \* Orientable en giro, elevación e inclinación.

### 2 Teclado

- \* Independiente de la pantalla, inclinable.
- \* Espacio suficiente delante para poder apoyar brazos y manos (10 cm.) o reposa manos.

### 3 Portadocumentos

- \* Estable, regulable.
- \* Colocado para reducir los mov. Incómodos de cabeza y ojos.

### 4 Software

- \* El empresario tendrá en cuenta que los programas informáticos sean fáciles de utilizar, deberán poder adaptarse al nivel de conocimientos y experiencia de trabajador.

Ventilación  
0,25 m/seg



## ENTORNO DEL TRABAJO

Humedad  
45 - 65 %

Ruido  
< 60 dB (A)  
(decibelios)

Ventilación  
Renovación  
mínima de aire  
30 m<sup>3</sup>/h. Y trabajador

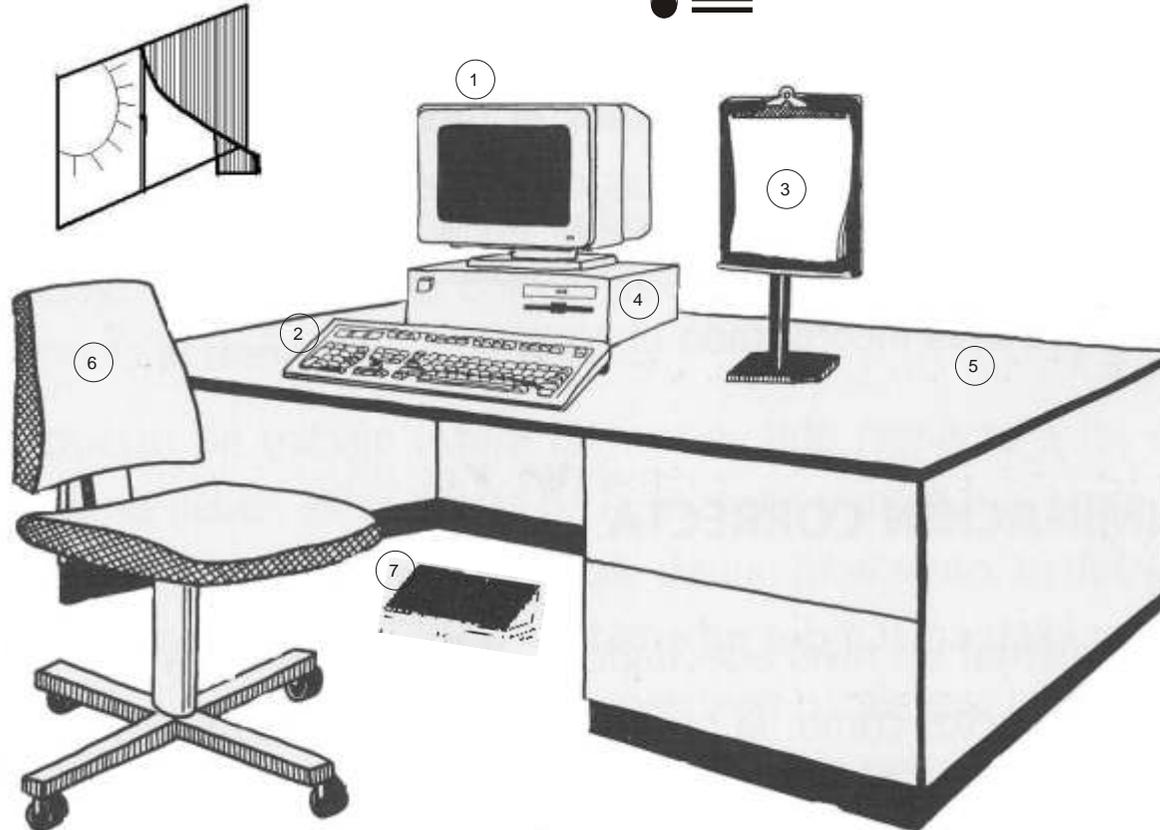
Iluminación  
\* 500 lux.  
Sin deslumbramientos  
ni reflejos



Temperatura

$t_a$  23 - 26 °C Verano

20 - 24 °C Invierno



## VIGILANCIA DE LA SALUD

Debe ofrecerse siempre:

- Antes de comenzar a trabajar.
- Periódicamente, según los riesgos detectados por el médico.
- Si aparecen trastornos causados por el trabajo.

## MOBILIARIO

### 5 Mesa

- \* Dimensión suficiente para todos los elementos del equipo (pantalla, Teclado, documentos...). Sin reflejos (color mate)

### 6 Silla

- \* Asiento suficientemente ancho y profundo para apoyar los glúteos.
- \* Asiento estable con altura regulable.
- \* Respaldo regulable en altura y reclinable.
- \* Recomendable apoyabrazos y cinco pies, con ruedas giratorias.
- \* Todos los mecanismos se podrán usar en posición sentado.

### 7 Reposapiés

- \* El reposapiés se pondrá a disposición de quien lo desee.
- \* Se usará cuando no pueda regularse la altura de la silla o de la mesa.
- \* Antideslizante.