

El Módulo "FOL"

El sector dedicado a la Formación Profesional fue uno de los principales centros de atención de la séptima edición del Saló de l'Ensenyament, celebrado en Barcelona los días 20 al 24 del pasado mes de marzo. Su atractivo se debió, principalmente, a la repercusión en la FP del nuevo sistema educativo establecido en la LOGSE, que plantea la necesidad de dotar a la sociedad de profesionales con formación polivalente y adecuada a las actuales necesidades del sistema productivo.

Este objetivo conduce a la actualización del contenido de la formación y de la especialización de la misma. El nuevo plan de estudios de la FP afecta tanto a las titulaciones, como a los programas y establece prácticas obligatorias en las empresas (400 horas), una formación más específica y una organización modular.

Dicha organización modular obliga a incluir, en todos los ciclos formativos de Grado Medio y Superior, el módulo profesional común de Formación y Orientación Laboral, denominado usualmente "FOL", cumpliendo con el art. 1 del RD 676/1993, BOE nº 122 de 22 de mayo sobre títulos y enseñanzas mínimas en formación profesional, que obliga a realizar la formación para "...adquirir los conocimientos y habilidades necesarios para trabajar en condiciones de seguridad y prevenir los posibles riesgos derivados de las situaciones de trabajo", así como formar sobre legislación laboral y sobre la organización y las características del sector correspondiente,

con vistas a orientar hacia la inserción laboral.

En consecuencia, y cumpliendo con el mencionado RD y con el art. 5 de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales, Ley 31/1995, BOE nº 269 de 10 de noviembre, se deberá ir incorporando de forma progresiva dicho módulo formativo en todos los nuevos títulos, hecho que redundará en favor de los futuros trabajadores y de la sociedad misma.

Seguridad y salud de los futuros trabajadores

El año 1996 ha sido declarado año europeo de la educación. Esta declaración contempla, por primera vez, aspectos relativos a las condiciones de trabajo de los estudiantes en los centros docentes y, a raíz de ello, se están promoviendo estudios y reuniones que analizan la seguridad y salud de los futuros trabajadores.

En esta misma línea, el Real Decreto 732/1995, de 5 de mayo, por el que se establecen los derechos y deberes de los alumnos y las normas de convivencia en los centros, publicado en el BOE nº 131 del 2.06.95, aborda, de forma específica, las condiciones de seguridad e higiene: "Todos los alumnos tienen derecho a que su actividad académica se desarrolle en las debidas condiciones de seguridad e higiene".

Por último, a partir de la entrada en vigor de la Ley de Prevención de Riesgos Laborales se establece un continuo contacto entre los Departamentos de Trabajo, de Educación y Ciencia y de Sanidad para implantar en las escuelas, a modo de enseñanza transversal, la docencia de las materias sobre prevención y salud laboral. Propone la enseñanza de estas materias desde el primer momento de la vida del ser humano (familia, escuela, etc.) hasta la continuidad de toda la vida laboral.



EDITORIAL

Paulatinamente, el mundo de la enseñanza y el del trabajo van acercándose, y no sólo en lo que el segundo representa de materialización del primero (formación profesional en todos sus aspectos), sino, incluso, en la aceptación de que un buen "uso y disfrute" del mundo laboral pasa por un correcto aprendizaje desde la escuela y el mundo de la primera formación. Como venimos diciendo desde hace tiempo, la mejora de las condiciones de trabajo se potencia desde el mundo de la infancia y la adolescencia, cuando el futuro trabajador adquiere las pautas conductuales (seguras) en forma de hábitos que desarrollará "a lo largo de toda la vida" (adjetivación que recibe el presente año dedicado, en Europa, a la educación).

A esto, se le puede denominar "incorporación de los temas transversales" a la primera formación (temas transversales como el control del consumo, la igualdad de oportunidades, la educación para la salud, etc.), o puede denominarse "enseñanza de los valores", lo cierto es que la etapa de la primera enseñanza debe "impregnarse" de aquellos datos y de aquellos hábitos que garanticen una mejor adaptación del hombre y la mujer a la sociedad, presente y futura, capacitándoles para desenvolverse en ella sin agresiones, participativamente y de la forma más sana y plena posible.

De ahí que consideremos muy oportuno el "año" de la educación y que hallemos igualmente interesante la "Semana europea de la salud, higiene y seguridad en el trabajo" (7 al 13 de octubre 1996), que estará dedicada, en su mayor parte, a las experiencias formativas en el área que nos atañe.

Desde aquí felicitamos la iniciativa y nos comprometemos a informar de los detalles en el momento en que los conozcamos, de manera que los profesores de formación profesional puedan intervenir en ella plenamente.

La violencia en la enseñanza

La violencia verbal o física en el trabajo es un problema grave que preocupa a los profesionales de la salud laboral, pues se está manifestando como un factor de presión sobre las personas.

No nos estamos refiriendo a aquellas profesiones que, en cierta medida, pueden suponer un contacto con situaciones violentas, cualquier servicio de seguridad, por ejemplo, sino a la violencia como un "factor añadido" de riesgo en el trabajo.

En este grupo de riesgo encontramos personas como los asistentes sociales, profesores, personal sanitario, trabajadores de la Administración, del transporte, personas que trabajan solas, etc.

En el sector de la enseñanza son frecuentes las agresiones de este tipo, generalmente verbales, pero también pueden llegar a ser físicas

entre padres de alumnos y profesores e, incluso, entre alumnos y profesores.

Entre las medidas preventivas que proponen los expertos, destacamos las relacionadas en la revista *Janus* número 19:

- La protección de los trabajadores frente a la violencia debería formar parte de la gestión rutinaria de la seguridad en todos los lugares de trabajo.

- Los empleados que son trasladados de puesto de trabajo deben conocer los lugares con un historial de incidentes violentos y deben ser informados de las áreas de elevado riesgo.

- Hay que proporcionar formación al personal, así como dispositivos de ayuda.

- Todos los incidentes deben denunciarse a la autoridad competente y consignarse en un registro interno para poder preparar las medidas de protección adecuadas.



Formación Profesional

CONTENIDO

- 1 Editorial**
Noticias
- 2 Opinión**
Proyecto del módulo de Formación y Orientación Laboral (FOL)
Oferta formativa
Publicaciones de interés
- 3 Notas prácticas**
Pantallas de visualización de datos
Medidas preventivas
Caso práctico
- 4 Actividades de ayuda para el profesor**
Legislación

ERGA-FP es una publicación gratuita editada por el INSHT, destinada a profesores de Formación Profesional o relacionados con el tema de seguridad e higiene. Para solicitar ejemplares de este periódico pueden dirigirse, indicando el Centro educativo al que pertenecen, al departamento de Redacción y Administración que figura en el dorso.

OPINIÓN

Proyecto del módulo de Formación y Orientación Laboral

Uno de los módulos creados a raíz de la Reforma Educativa, dirigido a la Formación Profesional, es el FOL. Ante la aparición de este nuevo módulo, el discente se ve desprovisto de materiales que le ayuden en su tarea formativa, por lo que presentamos un resumen del material que hemos elaborado sobre el proyecto, que sigue las pautas del MEC y que se puede consultar en la Biblioteca del CNCT. Consiste en tres bloques temáticos: Orientación e Inserción Laboral, Legislación y Relaciones Laborales, y Salud Laboral. En cuanto al bloque de *Salud Laboral*, que es el que más nos interesa, creemos que proporciona una visión clara de los riesgos que los trabajadores pueden encontrar en su actividad y la forma en la que éstos pueden prevenirse.

Al igual que en los otros apartados, en el de *Salud Laboral* se produce una primera aproximación al concepto; sus contenidos giran en torno a las siguientes proposiciones: existen riesgos controlables; hay responsables de la existencia de los riesgos; la salud es un derecho que hay que proteger; y el trabajador es un sujeto activo. A su vez, estos aspectos se concretan en cuatro subapartados, en los que se fijan los objetivos que se pueden alcanzar: las

Condiciones de Trabajo, donde se estudian las situa-

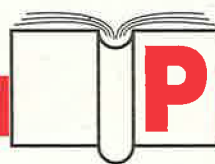
ciones de riesgo y la manera de evitarlos; la *Salud Laboral y el Medio Ambiente*, con el que se pretende que el alumno conozca los efectos de los riesgos laborales; la *Prevención*, aspecto muy importante, dado que intenta que los estudiantes conozcan las medidas concretas de seguridad e higiene para llevar a cabo un mínimo control de los riesgos; y los *Primeros Auxilios*, que consiste en proporcionar al alumnado unos conocimientos para que, en caso de peligro o accidente, sepan intervenir eficazmente.

Estas cuatro finalidades se concretan a partir de unos objetivos específicos que se llevan a cabo a través de distintas actividades y recursos, ajustándose, en la medida de lo posible, a la temporalización. Este módulo también consta de un apartado dedicado exclusivamente a las actividades, en el que se explican, de manera precisa, cada una de ellas. Su finalidad es facilitar la aplicación de este material y conseguir que sea didáctico. En la última parte se recogen las tareas concretas que el alumno deberá realizar y las diferentes guías pensadas para el personal docente de este módulo.

El proyecto FOL constituye una pequeña aportación en el vasto mundo de la Salud Laboral, entendida ésta como una parte inseparable de toda formación que se precie y, por tanto, una inversión para el futuro.

Marta del Río Medina
Ivet Gall Segarra
Cristina Maza Carruesco
Mari Roca Penella

Licenciadas en Ciencias de la Educación.



PUBLICACIONES DE INTERÉS

Las dos primeras publicaciones que presentamos han sido editadas por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT).

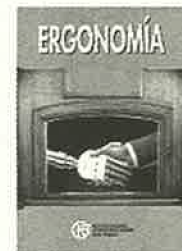
La primera forma parte de la colección de textos generales que tratan los principales temas en el ámbito de las condiciones de trabajo, y la segunda es un cartel titulado: Pantallas de visualización.

La tercera publicación que ofrecemos es la revista *Actualité de la formation permanente*, editada por el Centre INFFO de Francia. Se publica en francés seis veces al año.

Ergonomía

Partiendo de la definición multidisciplinar de esta materia, el texto incluye los conocimientos básicos que se deben tener en cuenta para conseguir una mayor adaptación entre el hombre y el trabajo. Para ello se abarcan no sólo los aspectos referidos específicamente al individuo y a la máquina, sino también otros factores presentes en el entorno laboral, como los de tipo organizativo, ambiental, etc.

Precio: 3.650 + 4% I.V.A.



Pantallas de visualización (cartel)

Presenta las medidas preventivas relacionadas con las condiciones de trabajo en pantallas de visualización de datos, así como muestra algunos ejercicios físicos de relajación muscular.

Formato: 60 x 90 cm.

El texto de *Ergonomía* se puede solicitar al INSHT, Servicio de Ediciones y Publicaciones de Madrid; al INSHT (Centro Nacional de Condiciones de Trabajo) o a la Librería del BOE, C/Trafalgar, 29 28071 Madrid. Tel. (91) 5382295 Fax: (91) 5382349. El cartel se puede recoger gratuitamente en los cuatro Centros Nacionales del INSHT, cuyas direcciones figuran en el apartado: "Oferta formativa" y también pueden obtenerse mediante envío por correo, previa solicitud, al Centro Nacional de Condiciones de Trabajo - Barcelona. El coste del envío es de 400 ptas. (máx. 10 carteles).

Actualité de la formation permanente (nº 140, janvier-février 1996)

Apartados: Actualidad, Estudios, Dossier (Información - Orientación profesional. Memoria de la IVª Universidad de invierno de la Formación Profesional) y Crónica. (148 páginas).

Para más información, dirigirse a:

Centre INFFO, Tour Europe. 92049 Paris - La Défense cedex. Tel. 41-25-22-22.



OFERTA FORMATIVA

A continuación, se incluye una selección de actividades que pueden ser de interés para las distintas familias especializadas de la Formación Profesional, que se realizarán durante el mes de octubre.

Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo

Curso: *Calidad del aire en interiores. Evaluación y control de agentes físicos, químicos y biológicos*
CNNT Madrid, 8-10 de octubre de 1996

Jornada Técnica: *Los minusválidos en el mundo laboral*
CNCT Barcelona, 10 de octubre de 1996

Jornada Técnica: *Seguridad de las máquinas. Evaluación de los riesgos*
CNVM Vizcaya, 10 de octubre de 1996

Seminario: *Evaluación de las condiciones de trabajo en las PYMES*
CNVM Vizcaya, 22-23 de octubre de 1996

Curso: *Condiciones de trabajo en los laboratorios*
CNMP Sevilla, 22-24 de octubre de 1996

Seminario: *El papel del "formador" para la mejora de las condiciones de trabajo en la empresa*
CNCT Barcelona, 28-29 de octubre de 1996

Seminario: *Información sobre el riesgo químico. Etiquetado y fichas de seguridad*
CNCT Barcelona, 30-31 de octubre de 1996

Otras entidades

Máster en *Ergonomía*
Universidad Politécnica de Catalunya
Av. Diagonal, 647, planta 10, 08028 Barcelona. Tel. (93) 4016647

Máster en *Seguridad y gestión del riesgo industrial*
UPC de Catalunya Av. Diagonal, 647, plan-

ta 10, 08028 Barcelona. Tel. (93) 4016647

Máster en *Seguridad y salud laboral*
Universidad Pontificia de Salamanca
C/ Compañía, 5, 37008 Salamanca.
Tel. (923) 217236

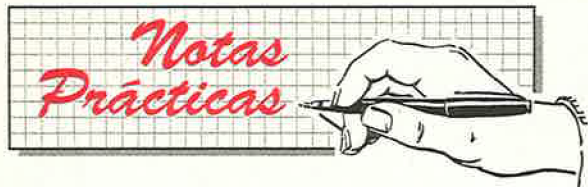
Las actividades del INSHT son gratuitas. Los impresos de inscripción deberán solicitarse al Centro Nacional que organice la actividad formativa. El plazo de admisión de solicitudes finaliza un mes antes del inicio de la actividad (excepto Jornadas Técnicas). El horario es de 9 a 14 horas.

Centro Nacional de Condiciones de Trabajo
c/. Dulcet, 2-10 / 08034 Barcelona
Tel. (93) 280 01 02 - Fax: (93) 280 36 42

Centro Nacional de Nuevas Tecnologías
c/. Torrelaguna, 73 / 28027 Madrid
Tel. (91) 403 70 00 - Fax: (91) 326 28 86

Centro Nacional de Verificación de Maquinaria
Camino de la Dinamita s/n / Monte Basatxu-Cruces 48903
Baracaldo (Vizcaya)
Tel. (94) 499 02 11-499 05 43 - Fax: (94) 499 06 78

Centro Nacional de Medios de Protección
Autopista de San Pablo, s/n / 41001 Sevilla
Tel. (95) 451 41 11 - Fax: (95) 467 27 97



En este número, la sección Notas Prácticas trata los riesgos laborales que pueden producirse en trabajos con Pantallas de Visualización de Datos (PVD). En ella incluimos los siguientes apartados: un conjunto de recomendaciones preventivas que constituyen el cuerpo teórico del tema; un caso práctico en el que se describe una situación de trabajo relacionada con el riesgo tratado, junto con su representación gráfica; una relación de las causas potencialmente generadoras de riesgo en esa situación práctica; una serie de actividades que pueden desarrollar los alumnos a partir del caso práctico, acompañadas de propuestas didácticas para el profesor; y un apartado de legislación.

Las propuestas de actividades son orientativas, constituyendo sólo algunas de las sugerencias posibles para utilizar el caso práctico. Son independientes unas de otras, pudiéndose aplicar en conjunto o por separado. Del mismo modo, pueden usarse directamente o adaptarse a las necesidades concretas de cada situación y de los objetivos que se han de cubrir (por ejemplo, las distintas ramas profesionales, las peculiaridades de cada centro educativo, etc.). Su finalidad es ser utilizadas como herramientas de apoyo de acción del profesor a la hora de abordar temas de prevención de sus alumnos.

PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS

La rápida difusión de las nuevas tecnologías está produciendo cambios sustanciales en la naturaleza del trabajo; se han informatizado numerosos puestos de trabajo que, si bien agilizan la realización de numerosas tareas repetitivas, obligan al usuario a permanecer, de manera prolongada, en determinadas posturas de trabajo que pueden perjudicar su salud. A continuación se presentan una serie de ayudas que establecen criterios adecuados, con el fin de mejorar las condiciones de trabajo en los puestos de PVD.

MEDIDAS PREVENTIVAS

1 Se han de colocar las pantallas de visualización de datos de forma perpendicular a las fuentes de luz diurna. Si no es posible, deberían cubrirse las ventanas con cortinas gruesas o persianas. Hay que apantallar el espacio de trabajo para impedir la reflexión de la luz en la pantalla o el deslumbramiento.

2 No utilizar fluorescentes desprovistos de difusores o rejillas.

3 Las lámparas del techo no deben estar colocadas sobre el operador. Hay que procurar que los puestos de trabajo estén entre las filas de luminarias del techo.

4 El nivel aceptable de iluminación debería estar entre 150 y 300 lux.

5 Las paredes y superficies no deben estar pintadas con colores brillantes.

6 La silla de trabajo debe estar provista de cinco pies con ruedas para desplazarse. El asiento ha de

ser flexible y regulable en altura, entre 38 y 48 cm del suelo, aproximadamente. Su anchura debería ser, como mínimo, de 40 cm y el respaldo regulable hacia atrás. Se debe disponer de reposapiés graduable a tres alturas.

7 El teclado debe ser móvil y las teclas mates, de color claro, cóncavas y con signos oscuros. La altura del teclado, respecto al suelo, debería ser de 60 a 75 cm, aproximadamente.

8 La pantalla debe ser móvil en tres direcciones: rotación horizontal libre (90°), altura libre e inclinación vertical (aprox. 15°). Debe ser mate y permitir regular la luminosidad. Los filtros deben ser fijos y reticulados.

9 El portadocumentos debe ser estable y regulable. Se ha de instalar al lado de la pantalla y a la misma altura, para reducir al mínimo los movimientos incómodos de la cabeza y los ojos. La pantalla, el teclado y los documentos escritos deben es-

tar a una distancia similar de los ojos, para evitar la fatiga visual (entre 45 y 55 cm). La línea de visión del operador a la pantalla debería estar por debajo de la horizontal.

10 Se debe mantener la pantalla limpia de polvo y suciedad para no perder la nitidez de los caracteres.

11 Es conveniente proteger la impresora con carcasa para evitar el exceso de ruido.

12 Se debe dar la mayor iniciativa posible al trabajador sobre el uso del aparato, permitiéndole que intervenga en caso de accidente, autocontrol de la propia tarea o corrección de anomalías.

13 Es obligatorio informar y formar al trabajador sobre los riesgos de su puesto de trabajo.

14 Es aconsejable realizar revisiones periódicas de la visión del operador y, en caso necesario, realizar una revisión oftalmológica.

15 Es recomendable realizar ejer-

cicios de relajación con la cabeza, hombros, espalda, cintura, brazos, etc., para actuar sobre la columna vertebral y sobre la irrigación sanguínea de la musculatura.

16 Es conveniente realizar pausas para contrarrestar los efectos negativos de fatiga física y mental.

17 Las tareas monótonas no deberían superar las 4:30 h. de trabajo efectivo en pantalla. La duración de las pausas debe ser aproximadamente de 10 m. después de 1 hora y 40 m. de trabajo continuado. Hay que intentar alternar las tareas y funciones; así como aumentar el contenido del trabajo.

18 En las tareas con elevada carga informativa es conveniente realizar pausas regulares de 10 a 20 m. después de dos horas de trabajo continuo; éstas pueden dejarse a discreción del trabajador. Dejar de utilizar el ordenador no se considera pausa de descanso: hace falta ir a salas de descanso o cambiar de tarea.

CASO PRÁCTICO

Descripción: Sebastián, de 31 años, trabaja ocho horas como administrativo en una empresa dedicada a la organización de actividades al aire libre y deportes de aventura. Su despacho está construido con paneles prefabricados de aluminio y vidrio que le permiten aislarse de las continuas visitas y reuniones que tienen sus compañeros.

En una de las paredes hay un gran ventanal sin persiana, por el que entra mucha luz y desde el que se puede ver un polideportivo. Como Sebastián es zurdo y prefiere la luz natural a la de los fluorescentes descubiertos que tiene, ha colocado la mesa del despacho de forma que la luz le ilumina desde su lado derecho.

Desde hace tres meses dispone de un ordenador nuevo con una impresora muy ruidosa. Todo este equipo ha sido instalado en una mesa especialmente diseñada para ello y colocado de forma perpendicular a su derecha, frente a la ventana. Sin embargo, ha debido mantener su antigua silla de trabajo que no es regulable. Para utilizar el ordenador, sólo debe girar la silla 90°.

Hace una semana le han asignado una tarea urgente, que consiste en rellenar una base de datos con información de los clientes que han trabajado con su empresa en los últimos cinco años. Dedicó toda la jornada a este trabajo, haciendo una pausa de 30 m. que aprovecha para desayunar. Para poder realizar su tarea en el ordenador con mayor comodidad, ha solicitado un portadocumentos y un reposapiés.

Pasadas unas semanas realizando esta tarea en la misma situación, y sin tener todavía ni el portadocumentos ni el reposapiés, Sebastián se queja de



dolores musculares en la zona cervical y en la espalda, de migrañas y, a pesar de tener un filtro en la pantalla del ordenador, le escuecen y tiene molestias en los ojos; además, su familia le ha comentado que su humor ha cambiado en las últimas semanas.

Caso práctico. Causas de riesgo en el trabajo con PVD

Las paredes del despacho están construidas con materiales reflectantes (vidrio y aluminio).

Ver medida preventiva nº 5.

Los fluorescentes que se encuentran en el ángulo de visión del trabajador no disponen de difusores de luz.

Ver medida preventiva nº 2.

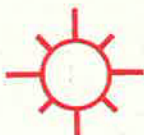


La impresora produce ruido al imprimir.

Ver medida preventiva nº 11.

La luz natural entra frontalmente cuando se trabaja con el ordenador.

Ver medida preventiva nº 1.



La silla no es regulable.

Ver medida preventiva nº 6.

El puesto de trabajo carece de reposapiés.

Ver medida preventiva nº 6.



La única tarea de Sebastián consiste en rellenar una base de datos.

Ver medida preventiva nº 17.

El trabajo se realiza sin portadocumentos.

Ver medida preventiva nº 9.



La única pausa que realiza en su jornada laboral es para desayunar.

Ver medida preventiva nº 16 y 17.

ACTIVIDADES DE AYUDA PARA EL PROFESOR

1

¿Puedes identificar los riesgos que rodean a Sebastián? Haz un listado.

Propuesta: Dividir el grupo clase en pequeños grupos de trabajo. Cada grupo debe elaborar una lista de los diferentes riesgos que se describen en el caso. A continuación, cada grupo, a través de un portavoz elegido entre los miembros del grupo, debe poner en común, con el resto de los grupos, sus conclusiones. Al finalizar se pretende conseguir un único listado para todo el grupo de alumnos.

2

Aporta los tres cambios que creas indispensables para que Sebastián trabaje de forma más segura con la Pantalla de Visualización de Datos.

Propuesta: Esta actividad se puede realizar de forma individual o en pequeños grupos, dependiendo del número de alumnos. Se trata de observar cuáles son los cambios más importantes que se han de realizar y, posteriormente, exponerlos en el grupo clase, argumentándolos. Junto al texto escrito, se puede proporcionar a los alumnos el dibujo del puesto ocupado por Sebastián, en el cual queda representado de forma gráfica los diferentes riesgos que provocan la incomodidad de éste en su lugar de trabajo.

3

Explicar cuál es la situación física del lugar y el ambiente de trabajo en el que os encontráis al trabajar con pantallas de visualización de datos.

Propuesta: En esta actividad algunos de los alumnos que acostumbren a trabajar con or-

denador, ya sea en casa o en el colegio, pueden explicar sus experiencias personales: tiempos de trabajo que dedican, descansos que realizan, silla que utilizan habitualmente, color de las paredes, colocación del ordenador, superficie de trabajo, iluminación, ruidos, molestias musculares, etc. Al final de las explicaciones, se realizará un debate guiado por el profesor, con la finalidad de introducir el mayor número de medidas preventivas. Para esta labor se presentan 18 medidas preventivas adecuadas al tema que tratamos, con el fin de ilustrar los riesgos más habituales en este tipo de tareas.

Todos los ejercicios pueden resolverse a partir de la discusión en grupo y de los comentarios de los alumnos.

4

Describe cuáles son las principales consecuencias debidas a la utilización de las pantallas de visualización de datos de forma incorrecta, partiendo del supuesto de que no se conocen las medidas preventivas.

Propuesta: Formar grupos para realizar una actividad de Phillips 6x6. Se crearán seis grupos de seis personas cada uno, que discutirán durante seis minutos sobre el tema presentado. Las conclusiones se expondrán por cada uno de los representantes de los grupos y contarán con un minuto para la explicación. Entre las consecuencias pueden describirse situaciones como disminución de la capacidad de visión, dolores lumbares y cervicales, etc.

5

Practicar ejercicios de relajación muscular, simples y fáciles, para llevar a cabo durante las pausas de trabajo con pantallas de visualización de datos.

Propuesta: En total debe contarse con un mínimo de cinco ejercicios para poder contemplar cada una de las partes afectadas por la fatiga: cuello, hombros, espalda, cintura y brazos. Se ofrecen, a modo de ejemplo, una serie de ejercicios fáciles para practicar cuya ejecución es rápida y permite relajar los músculos que están tensos por el trabajo continuado frente a las pantallas de visualización de datos. En el apartado "Publicaciones de interés" se presenta un cartel del INSHT que muestra alguno de estos ejercicios.

A. CABEZA. Girar lentamente la cabeza mirando hacia la derecha y hacia la izquierda.

B. HOMBROS. De pie y con los brazos caídos a lo largo del cuerpo, subir y bajar los hombros a la vez lentamente.

C. BRAZOS. De pie, con los brazos sobre el pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro, desplazar al máximo los codos hacia atrás. Se debe notar que se estiran los músculos del pecho y se contraen los de la espalda.

D. ESPALDA y COSTADOS. Sentado en una silla sin apoyabrazos, colocar las manos en la nuca, los codos hacia los laterales, flexionar lateralmente la cintura hacia la derecha dejando caer el brazo derecho y hacia la izquierda dejando caer el brazo izquierdo, como si se deseara coger algo que hubiese caído al suelo.



LEGISLACIÓN

Directiva 90/270/CEE del Consejo de 29/5/1990 referente a las disposiciones mínimas

de seguridad y de salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización (5ª Directiva específica con arreglo al apartado 1º del artículo 16 de la Directiva 89/391/CEE). DOCE L156, 21.6.1990, recti-

ficado en DOCE L171, 4.7.1990.

Fecha límite de adecuación a la legislación española: 31/12/92. Para los puestos en servicio anteriores al 31/12/92, el plazo límite de adaptación es el 31/12/96.