

# PANTALLAS DE VISUALIZACION

## Condiciones de trabajo

### LA SALA

#### PAREDES

Mates y de colores pálidos

#### LAMPARAS

Con difusores de luz

#### ILUMINACION GENERAL

150 - 300 Lux

#### RUIDO AMBIENTAL

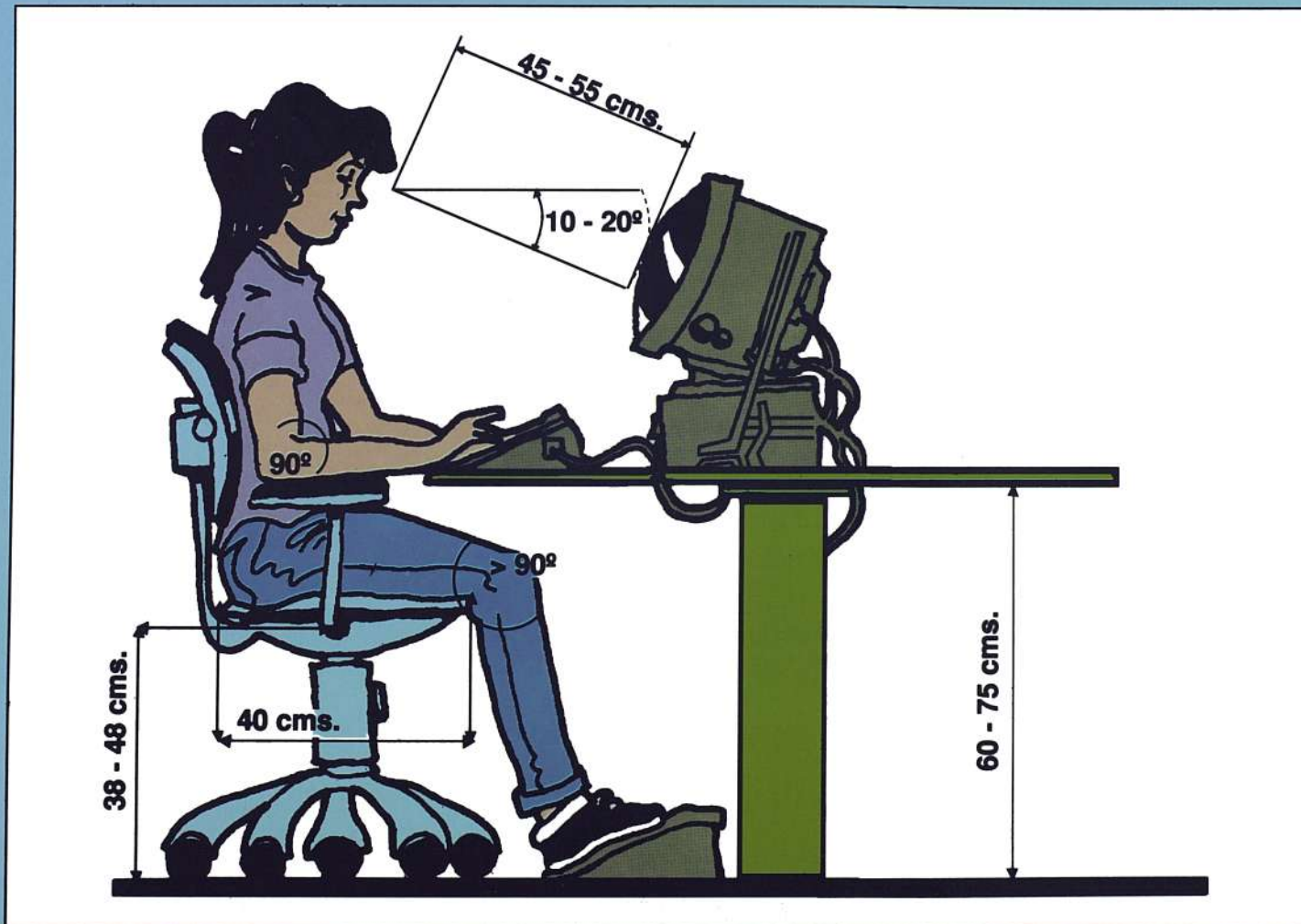
Trabajo normal:  
Inferior a 65-70 dB (A)  
Trabajo concentrado:  
Inferior a 55 dB (A)

#### MICROCLIMA

Temperatura seca: 19 - 24º  
Humedad: 40 - 70%

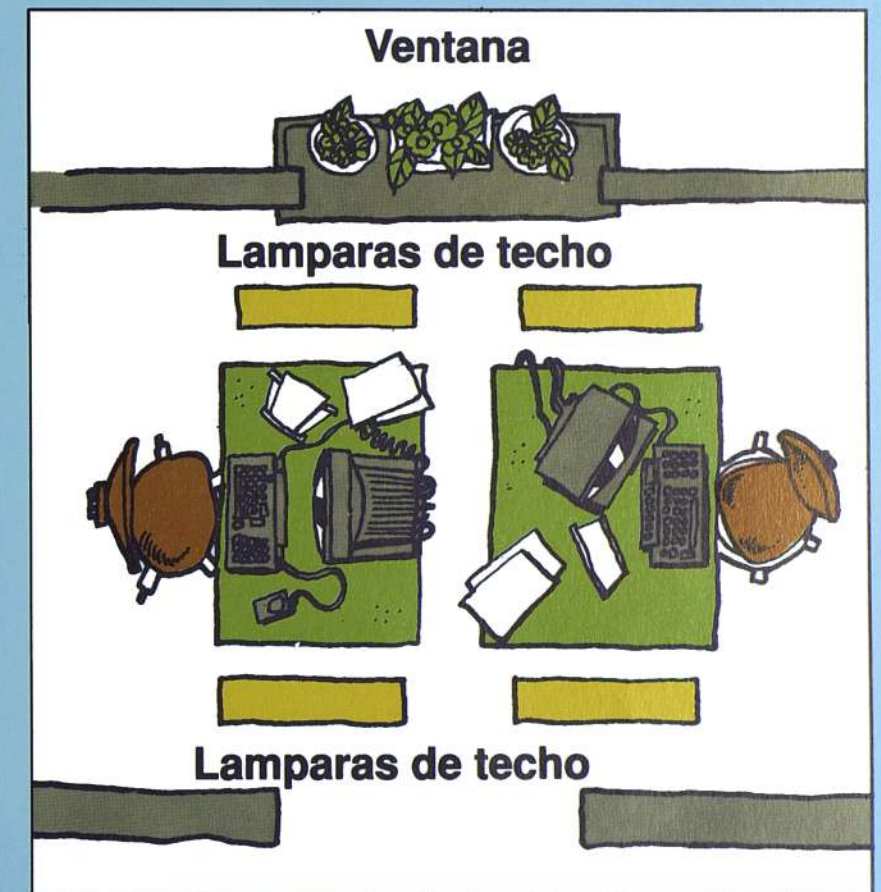
### EL PUESTO

DISTANCIA VISUAL OPTIMA - 45 - 55 cms.  
ANGULO VISUAL - 10 - 20º con la horizontal  
PORTACOPIAS - A la misma altura que la pantalla



TECLADO - Altura del suelo: 60 - 75 cms.  
ASIENTO - Cinco patas - Respaldo regulable - Altura asiento regulable: 38 - 48 cms.  
Profundidad asiento 40 cms. - Angulo brazos 90º - Angulo piernas superior a 90º  
REPOSAPIES - Regulable en altura

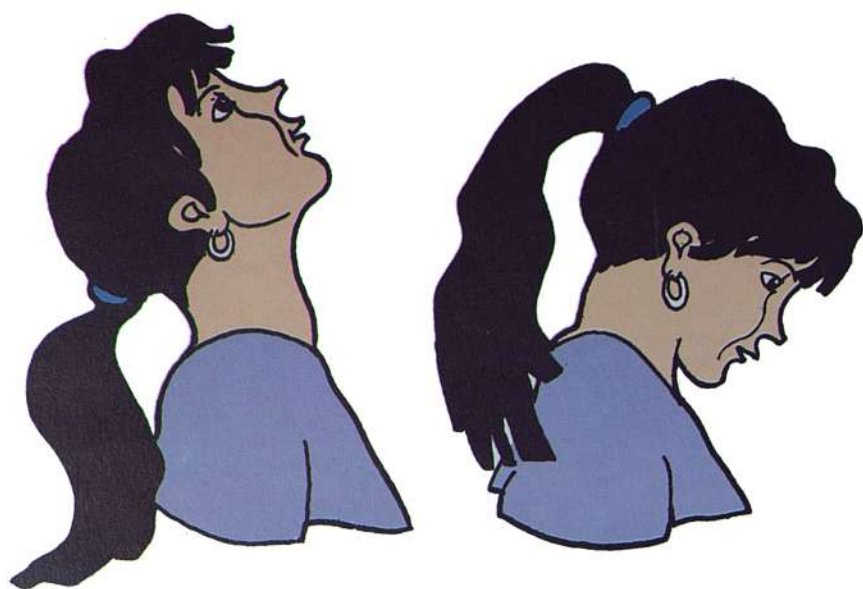
### LA PANTALLA



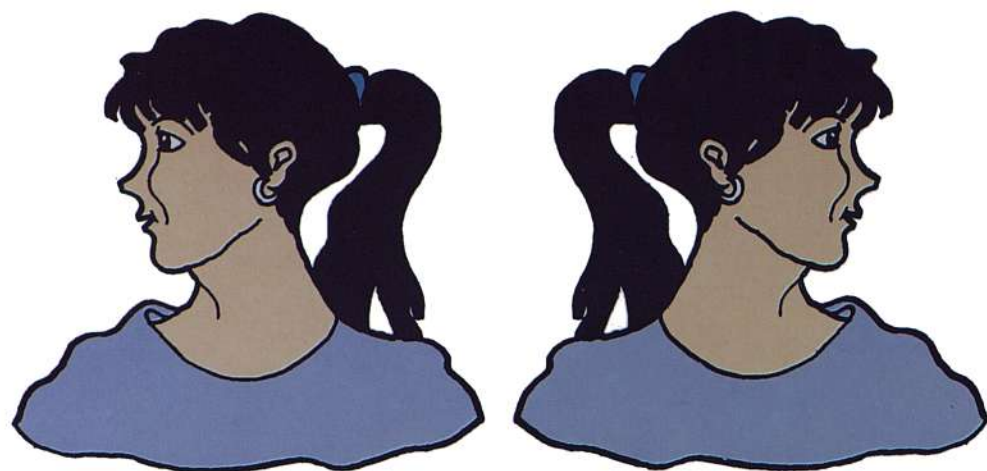
- Mantenerla limpia
- Alejada de las ventanas
- Perpendicular a las luces
- Sin reflejos desde el puesto de trabajo

## EFFECTUAR PAUSAS CORTAS Y FRECUENTES

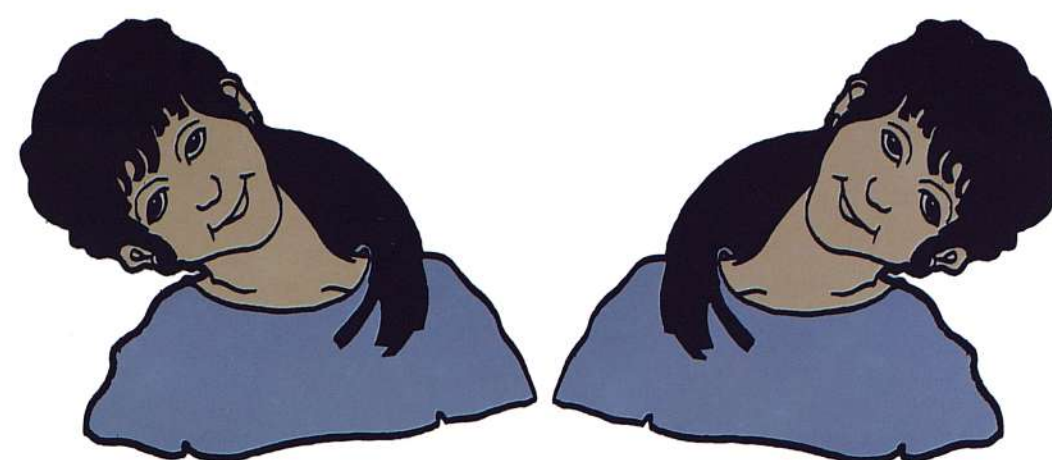
## Ejercicios de relajación



- Inclinar lentamente la cabeza hacia atrás
- Bajar la barbilla hasta el pecho (como si afirmase: ...SI, SI...)



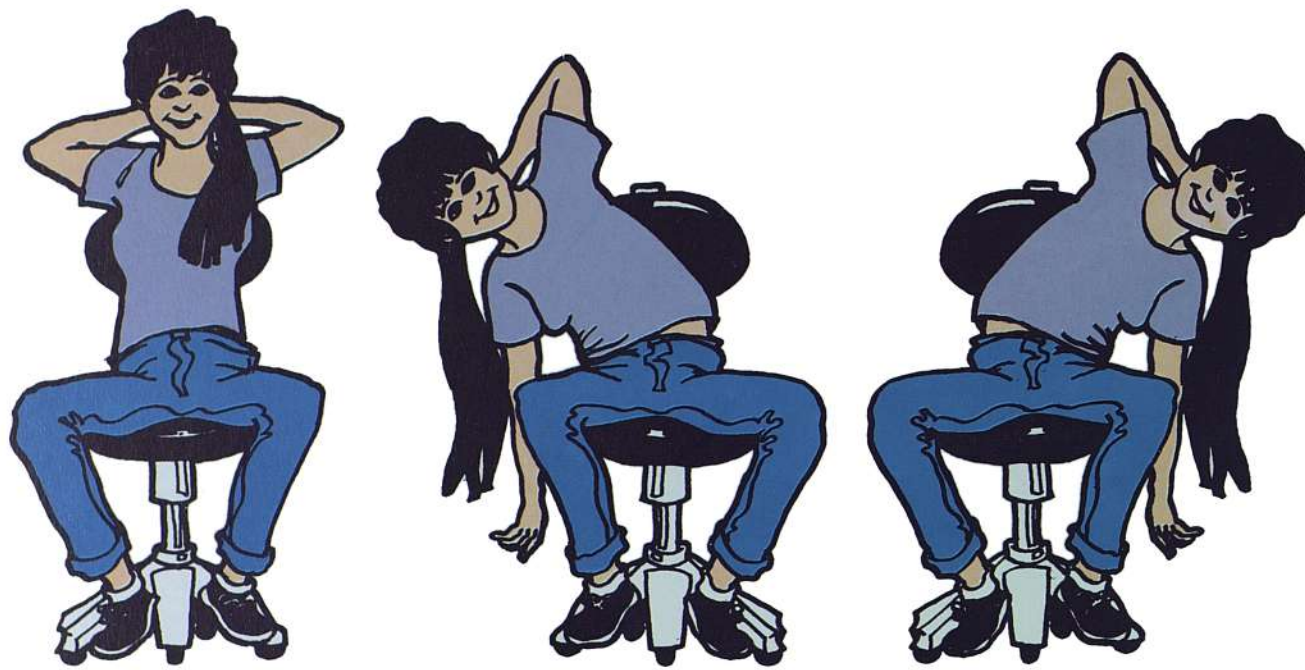
- Girar lentamente la cabeza a derecha e izquierda (como si negara: ...NO, NO...)



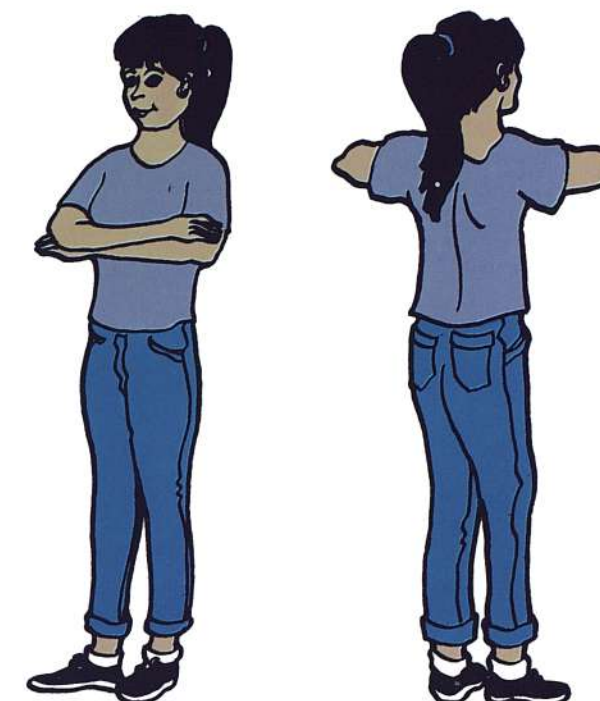
- Inclinar lateralmente la cabeza a derecha e izquierda (como si dudara: ...QUIZAS...)



- Subir los hombros con los brazos caídos a lo largo del cuerpo
- Bajar los hombros (como si no supiera: ...NO SE...)



- Manos en la nuca y espalda recta
- Flexionar lateralmente la cintura y dejar caer los brazos derecho e izquierdo de forma alternativa



- Brazos a la altura del pecho, con los codos flexionados y un antebrazo sobre el otro
- Dirigir al máximo los codos hacia atrás
- Vuelta a la posición de partida

## NORMATIVA

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 art. 16 de la Directiva 89/391/CEE).  
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.



MINISTERIO DE TRABAJO Y ASUNTOS SOCIALES

INSTITUTO NACIONAL DE SEGURIDAD E HIGIENE EN EL TRABAJO