

EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS

GIROS DE CABEZA

Gire la cabeza a la izquierda y déjela en esa posición durante 2 segundos. Entonces gire la cabeza hacia la derecha y manténgala así 2 segundos.



ESTIRAMIENTO INCLINADO DE CUELLO

Comience poniendo la cabeza en posición erguida. Incline su cabeza lentamente hacia el hombro derecho, estirando suavemente los músculos del lado izquierdo del cuello.



Mantenga esa posición durante 5 segundos. Incline entonces la cabeza hacia el lado izquierdo para estirar el lado derecho. Haga esto dos veces en cada lado.



ESTIRAMIENTO HACIA ATRÁS DE HOMBROS

Entrelace los dedos de las manos por detrás de las palmas. Mueva los codos hacia dentro mientras extiende los brazos. Manténgase la posición de 5" a 15"



MOVIMIENTO DE OJOS

Mire a la esquina superior izquierda del borde externo de su monitor. Siga el borde lentamente hasta la esquina superior derecha. Siga hasta la esquina siguiente, hasta que haya dado dos vueltas. Haga este ejercicio en sentido contrario.



MOVIMIENTO DE HOMBROS

Gire su brazo lentamente como la hélice de un avión. Hágalo 4 veces en el sentido de las agujas del reloj, 4 en sentido contrario, y descanse unos segundos. Realícelo con ambos brazos



MOVIMIENTO DE HOMBROS ARRIBA Y ABAJO

Ponga las manos en los apoyabrazos de su silla mientras está sentado y empuje su cuerpo hacia arriba hasta que sus brazos estén totalmente extendidos. Intente mover la cabeza más arriba bajando los hombros. Vuelva lentamente a sentarse en la silla.



CONSEJOS PRÁCTICOS

PANTALLA

Coloca la pantalla de manera que no se refleje en ella la luz de las luminarias y de la ventana. Colócala a una distancia que no exija esfuerzo visual (45-60 cm). La parte superior de la pantalla debe quedar a altura ligeramente mayor superior a la de la vista.

ESPALDA

La parte inferior de la espalda sostiene el cuerpo, y debe quedar apoyada en el respaldo.

MUSLOS

Para no sufrir problemas en la parte inferior de la espalda, las piernas deben describir un ángulo superior a 90° con relación al tronco.

MUNECA Y BRAZOS

Los brazos deben adoptar una postura extendida y paralela al suelo. Las muñecas adoptarán la misma postura.

HOMBROS

Si el teclado está muy alto, la reacción normal es alzar los hombros; la tensión a que se ven sometidos los músculos provoca dolores en la espalda, el cuello y los hombros.

TRABAJOS CON PANTALLAS DE VISUALIZACIÓN DE DATOS (PVD)



RIESGOS GENERALES EN OFICINAS

- * Caídas al mismo y a distinto nivel al transitar por escaleras y zonas de paso.
- * Cortes y pinchazos con tijeras, abre-cartas, chinchetas y demás pequeño material de oficina.
- * Golpes contra objetos inmóviles, (cajones abiertos, objetos en zona de paso, pasillos de anchura insuficiente...).
- * Fatiga por adoptar posturas y gestos inadecuados.
- * Contactos eléctricos durante el uso de equipos e instalaciones.
- * Manipulación de cargas.

SILLA

- * Respaldo regulable en altura y reclinable.
- * Asiento estable con altura regulable.
- * Asiento suficientemente ancho y profundo para una correcta postura.
- * Recomendable apoyabrazos (según tareas) y cinco pies, con ruedas giratorias.
- * Todos los mecanismos se podrán accionar en posición sentados.

PANTALLA

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

ATRIL

Es conveniente para puestos donde durante gran parte de la jornada se introducen datos

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES

- * Mantén las zonas de tránsito libres de obstáculos (cajas, papeleras, cables).
- * Las mesas de trabajo y muebles accesorios deberán quedar ordenadas y recogidas al finalizar la jornada.
- * Respeta la señalización de seguridad
- * Guarda los objetos cortantes o punzantes (chinchetas, tijeras, abre-cartas) tan pronto como termines de utilizarlos.
- * Mantén los cajones cerrados.
- * Evita almacenar objetos, especialmente los pesados, donde sea difícil alcanzarlos o donde se puedan caer.

MESA

- * Dimensión suficiente para todos los elementos del equipo (pantalla, Teclado, documentos...).
- * Superficie mate que evite reflejos.

TECLADO

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

SOFTWARE

Debe ser fácil de utilizar y poderse adaptar a los niveles de conocimiento de cada trabajador.

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.



ENTORNO DE TRABAJO

TEMPERATURA

Verano: 23 - 26°C
Invierno: 20 - 24°C

HUMEDAD

45 - 65%

VENTILACIÓN

< 0,25 m/s

RUIDO

< 60 dB (A)

ILUMINACIÓN

> 500 lux