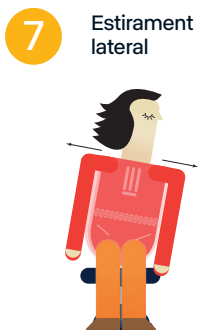
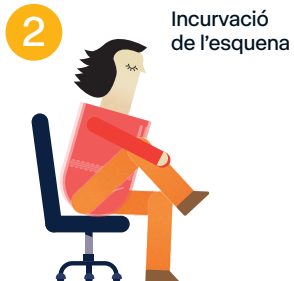


Relaxació muscular i visual:

us recomanem alguns exercicis que us seran d'utilitat per minimitzar els efectes de les postures estàtiques.



Respiració i relaxació visual

Tanqueu els ulls i tapeu-vos-els amb els palmells de les mans, sense estrènyer. Respireu profundament 8 o 9 vegades.

Descobriu els ulls i parpellegeu fortament.

Allargueu la mirada cap a punts distants.

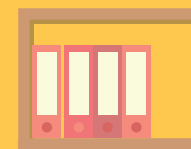
Altres consells

- ▶ Quan treballeu amb un ordinador de forma continuada és necessari que realitzeu les anomenades micropauses (aixecar-se per estirar-se una mica i descansar la vista). Són millor les pauses curtes i freqüents que les llargues i espaciades en els temps.
- ▶ Recordeu que una posició estàtica (encara que estigueu asseguts correctament), si es prolonga molt temps, genera igualment sobrecàrrega musculoesquelètica. Organitzeu-vos la feina de manera que pugueu alternar tasques i fer canvis de posició.
- ▶ Recordeu que l'exercici físic i una alimentació equilibrada són vitals per als que portem una vida laboral sedentària.



Ergonomia a l'oficina

Informació en Prevenció de Riscos Laborals



Estratègies

per prevenir lesions i reduir efectes molestos

Els equips informàtics que incorporen pantalles de visualització de dades són un dels elements de treball més comuns als espais d'oficines.

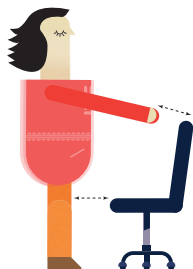
Els problemes de salut més habituals entre els qui ocupen aquest tipus de llocs de treball són: trastorns musculoesquelètics (dolor a l'esquena, al canell), fatiga visual, mal de cap, etc.

A continuació, us presentem algunes recomanacions per evitar l'aparició d'aquests problemes de salut. Esperem que us siguin d'utilitat.

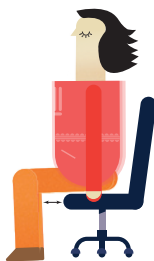
La cadira

- Més endavant, s'explica com ajustar la cadira a les vostres dimensions. Assegureu-vos que coneixeu totes les possibilitats de regulació que té la vostra cadira.
- No recolzeu els peus sobre les potes de la cadira, feu-ho en el terra o en el reposapeus en cas que ho necessiteu.
- Quan és necessària la utilització d'un reposapeus? En aquells casos en què el treballador té una estatura baixa i en què, un cop regulats els elements de treball, segueix sense que els peus li toquin al terra.
- Recordeu que és important que la zona lumbar de la vostra esquena descansi ben recolzada en el respall de la cadira. Asseieu-vos amb l'esquena recta.
- Intenteu no creuar les cames ni agafar objectes llunyans sense aixecar-vos de la cadira.

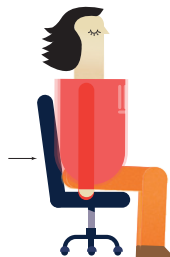
Com ajustar la cadira a les dimensions del cos?



- 1 - A peu dret davant de la cadira, ajusteu la seva alçària de manera que el seient us quedi just per sota del genoll.



- 2 - Seieu de manera que entre la vora del seient i el plec de la cama hi càpiga un puny.



- 3 - Ajusteu el respall de la cadira per tal que s'hi recolzi completament la part baixa de l'esquena.
- 4 - La posició correcta ha de garantir que la superfície de treball quedi a l'altura dels colzes quan l'esquena està recta i els braços pengen per tots dos costats.
- 5 - Ajusteu la cadira perquè la superfície de treball quedi a l'altura dels colzes. Utilitzeu un reposapeus si els peus no arriben al terra.

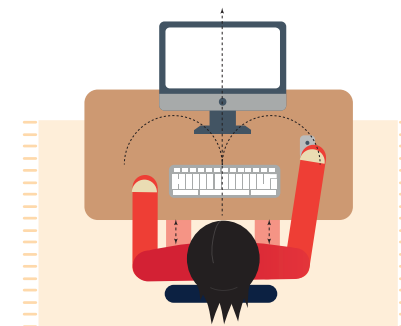
La pantalla de l'ordinador

- Convé que els ulls de l'usuari quedin, aproximadament, a l'altura de l'aresta superior de la pantalla, de manera que el coll estigui el més recte possible.
- La mida dels caràcters pot modificar-se, no treballeu amb lletra molt petita o documents reduïts.
- La pantalla ha d'estar a un braç de distància. És a dir, si tanqueu la mà i allargueu el braç, el puny us hauria de quedar, gairebé, tocant la pantalla.
- Independentment d'on situeu l'ordinador a la taula, hauríeu de poder treballar frontalment a la pantalla i el teclat (aquests dos situats paral·lelament).



El teclat i la taula

- Davant del teclat us ha de quedar suficient espai per recolzar els avantbraços i els canells. No teclegeu sense recolzar-los damunt la taula.
- No col·loqueu objectes sota la taula que us prenguin espai per a les cames. Si teniu calaixera fixa, situeu la pantalla i el teclat, de tal manera que aquesta no us destorbi per les cames.
- Si la vostra tasca implica que passeu la vista contínuament del paper a la pantalla (per exemple, en la transcripció de dades, la comparació d'informació...), potser us seria útil un faristol per situar-lo al costat de la pantalla i estalviar-vos aquests moviments de coll.
- Els braços us han de quedar formant un angle de 90° recolzats en la taula. El ratolí us ha de quedar a prop per evitar que hagueu d'allargar el braç allunyant-vos de la posició d'equilibri.
- És interessant aprendre a treballar amb el ratolí utilitzant totes dues mans, per no carregar sempre el mateix braç.



Il·luminació

- Si detecteu un fluorescent trencat o fos que disminueix el nivell d'il·luminació en el vostre lloc de treball, no dubteu a avisar a manteniment.
- Si treballeu d'esquena a una finestra, reguleu les cortines en les hores de més llum per evitar reflexos a la vostra pantalla.
- D'una manera idèntica, si treballeu de cara a la finestra podeu patir enlluernament, que accelerarà també l'aparició de fatiga visual. Utilitzeu, així mateix, la regulació de les cortines per evitar-ho.