

Consejos para el puesto de trabajo

¿Se siente incómodo cuando está trabajado? Compruebe que realiza correctamente lo siguiente:

ES LA LEY

DIRECTIVA EUROPEA REFERENTE A LAS
DISPOSICIONES MÍNIMAS DE SEGURIDAD Y DE
SALUD RELATIVAS AL TRABAJO CON EQUIPOS QUE
INCLUYEN PANTALLAS DE
VISUALIZACIÓN (90/270/CEE)

ZONA 2: CABEZA/CUELLO/HOMBROS

- Evite movimientos forzados del cuello.
- Elija la altura correcta del monitor (la parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de los ojos).
- Adopte la postura adecuada del cuerpo (orejas, hombros y caderas en linea recta).
- Elija la altura correcta de la superficie de trabajo.
- Productos que debe tener en cuenta: Soportes y brazos para monitores, soportes para portátiles, atriles.



ZONA 1: OJOS

- Asegúrese de que la pantalla esté a una distancia correcta (380-810mm).
- Reduzca el brillo y estática del monitor.
- Reduzca los reflejos y el parpadeo de la pantalla.
- Limpie el monitor y coloque filtros de pantalla.
- Productos que debe tener en cuenta: Filtros, Soportes para monitor y productos de limpieza de pantalla



ZONA A: ESPALDA

- Adopte la postura correcta, elija la altura del asiento para mantener una postura corporal correcta (muslos paralelos al suelo).
- Evite sentarse en la misma posición durante largos períodos de tiempo.
- Colóquese un buen soporte lumbar.
- Productos que debe tener en cuenta: Soportes lumbaros y reposapiés.



ZONA 4: BRAZOS/MUÑECAS/MANOS

- Trate de no elevar las manos por encima de la muñeca cuando esté escribiendo (las muñecas deben quedar a la misma altura que el teclado).
- Los brazos deben quedar paralelos a la superficie de trabajo.
- El codo debe quedar al mismo nivel que el teclado
- Productos que debe tener en cuenta: Reposamuñecas y bandejas para el teclado.



ZONA 6: ENTORNO/PERSONAL

- La limpieza de todo el escritorio elimina los gérmenes, la electricidad estática, mejora la claridad de la pantalla y mantiene el lugar de trabajo limpio.
- Elimine la electricidad estática para reducir las afecciones de piel, utilizando productos de limpieza, alfombrillas y filtros antiestáticos.
- Ajuste la temperatura a un nivel confortable.
- El lugar de trabajo debe estar bien iluminado sin brillos ni reflejos.



ZONA 5: PIERNAS/PIÉS

- Mejore la circulación de las piernas.
- Elija la altura correcta del asiento (muslos paralelos al suelo, pies en el piso, rodillas a la altura de las caderas).
- Mantenga un espacio adecuado entre la parte posterior de la rodilla y el borde del asiento (50 mm mínimo).
- Producto a tener en cuenta: reposapiés.

