

## Equips amb pantalla de visualització de dades (PVD)



Introducció



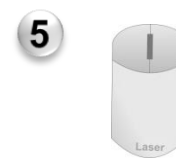
Característiques de l'equip



Adaptar el Monitor



Adaptar el Teclat



Adaptar el Ratolí



Disseny del lloc

Un **CORRECTE ÚS I DISSENY** del lloc de treball ens ajudarà a millorar la nostra **COMODITAT** al treball

## Què és un Equip amb Pantalla de Visualització de Dades (PVD)?

És el conjunt format per la **pantalla** (independentment de la tecnologia utilitzada: VGA, LCD, CRT, plasma...), **el teclat i el ratolí**.

## Sóc una persona usuària de PVD?

Són usuaris de PVD's les persones que superin **4 hores diàries** o **20 hores setmanals** de treball efectiu amb aquests equips.

## Efectes a la salut

Els principals **efectes** a la salut que poden estar associats a l'ús continuat d'aquests equips són la **fatiga visual** i els **trastorns musculoesquelètics (TME)**.

## Estem en risc?

Els **problemes associats** a l'ús d'aquests equips poden aparèixer **principalment** per:

- Un **mal disseny** del lloc de treball (distribució inadequada de l'equip) o,
- **Hàbits inadequats** de treball (adopció de postures forçades i treball en tensió).



Equip amb Pantalla de Visualització de Dades (PVD)

## Equips amb pantalla de visualització de dades (PVD)



1 Introducció



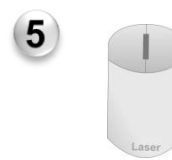
2 Característiques de l'equip



3 Adaptar el Monitor



4 Adaptar el Teclat



5 Adaptar el Ratolí



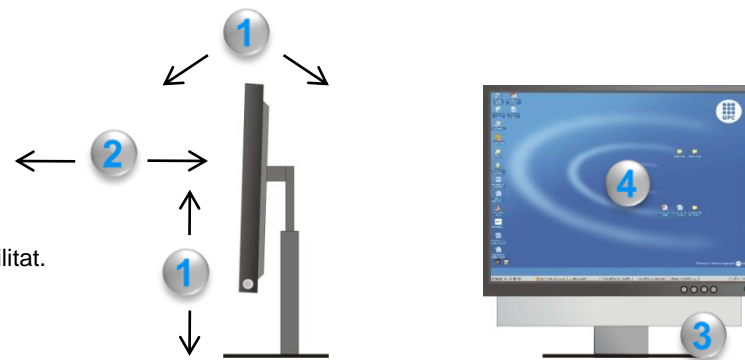
6 Disseny del lloc

Característiques de l'equip de treball que ens ajuden a **ADAPTAR EL LLOC DE TREBALL**

### Característiques de l'equip de treball

#### MONITOR

- 1 Regulable en **alçada i inclinació**.
- 2 El **baix pes** dels monitors actuals permeten allunyar-lo o apropar-lo amb facilitat.
- 3 Capacitat per ajustar la **brillantor i el contrast** de manera fàcil.
- 4 Pantalla **sense parpelleig i antireflectant**.



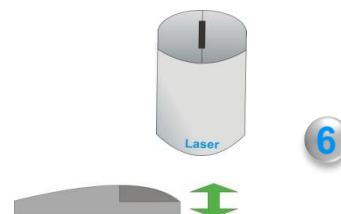
#### TECLAT

- 5 Regulable en **alçada**.



#### RATOLÍ

- 6 **Adaptable** a la mà.



## Equips amb pantalla de visualització de dades (PVD)



1 Introducció

2



2 Característiques de l'equip

3



3 Adaptar el Monitor (1/2)

4



4 Adaptar el Teclat

5



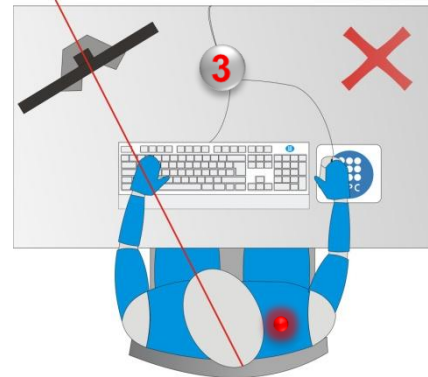
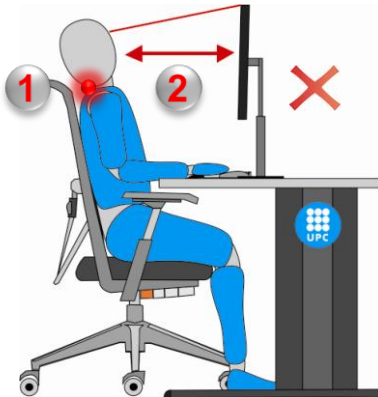
5 Adaptar el Ratolí

6



6 Disseny del lloc

### EVITA...



- 1 **Alçada inadequada del monitor.** Part superior de la pantalla **per sobre** o **per sota** del nivell dels ulls (aquesta situació obliga a realitzar extensions o flexions de coll).
- 2 **Distància inadequada entre els ull i el monitor.** Especialment **quan és molt pròxim als ulls** (menys de 50 cm).
- 3 **Ubicació lateral del monitor.** Quan es troba a un costat s'han d'efectuar girs de coll.
- 4 **Imatge de la pantalla petita (text, números, gràfics o imatges).** En aquesta situació, inconscientment, inclinem el cap endavant per apropar-nos a la pantalla.
- 5 **Reflexes.** Llum exterior o interior que incideix a l'equip de treball i és reflectida cap als ulls.
- 6 **Contrastos.** Nivells de contrastos inadequats que no permeten visualitzar amb comoditat textos, gràfics o imatges.

**Articulacions en risc**



## Equips amb pantalla de visualització de dades (PVD)



1 Introducció



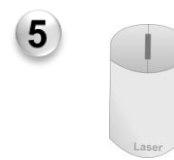
2 Característiques de l'equip



3 Adaptar el Monitor (2/2)



4 Adaptar el Teclat

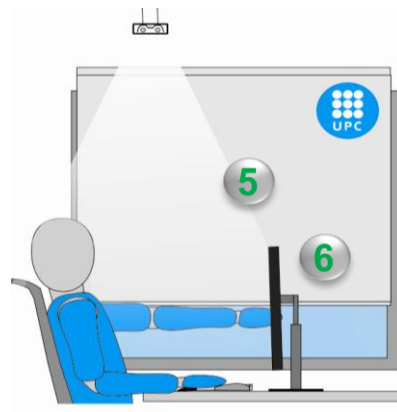
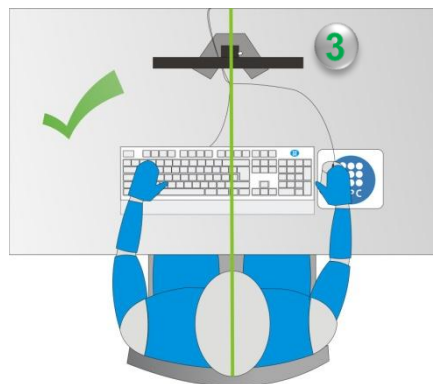
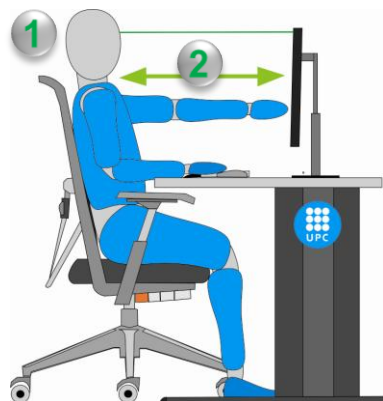


5 Adaptar el Ratolí



6 Disseny del lloc

Adopta **POSTURES NEUTRES** de treball i **DISTÀNCIES ADEQUADES** ull-pantalla. Segueix les següents **RECOMANACIONS**:



- 1 **Alçada del monitor.** La **part superior del monitor** haurà de situar-se **a nivell dels ulls** per garantir l'adopció de postures de coll neutres.  
En cas que s'utilitzin ulleres progressives, la pantalla s'ha de col·locar el més baixa possible.
- 2 **Distància entre els ulls i el monitor.** Es recomana una distància **entre 60 i 80 cm.** (els ulls es fatigen més en distàncies curtes que llargues).
- 3 **Ubicació del monitor.** El monitor ha de situar-se **enfrent de la persona** per evitar girar de coll.
- 4 **Dimensions del text, imatges o gràfics.** Han de tenir una mida suficient per poder ser **vistes amb comoditat**, sense haver d'apropar-se (adoptant postures neutres). Augmenta la mida del text o de les imatges i, si no és possible, apropa't el monitor.
- 5 **Reflexes.** Controleu mitjançant cortines i persianes la incidència directa del sol. El monitor ha d'estar orientat perpendicularment a les finestres. Amb la inclinació de la pantalla podràs controlar els reflexes de la llum.
- 6 **Contrastos.** Ajusteu el contrast del monitor per tal de poder distingir adequadament els textos, gràfics o les imatges.

## Equips amb pantalla de visualització de dades (PVD)



1 Introducció



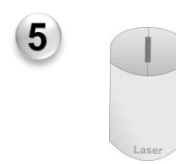
2 Característiques de l'equip



3 Adaptar el Monitor



4 Adaptar el Teclat (1/2)

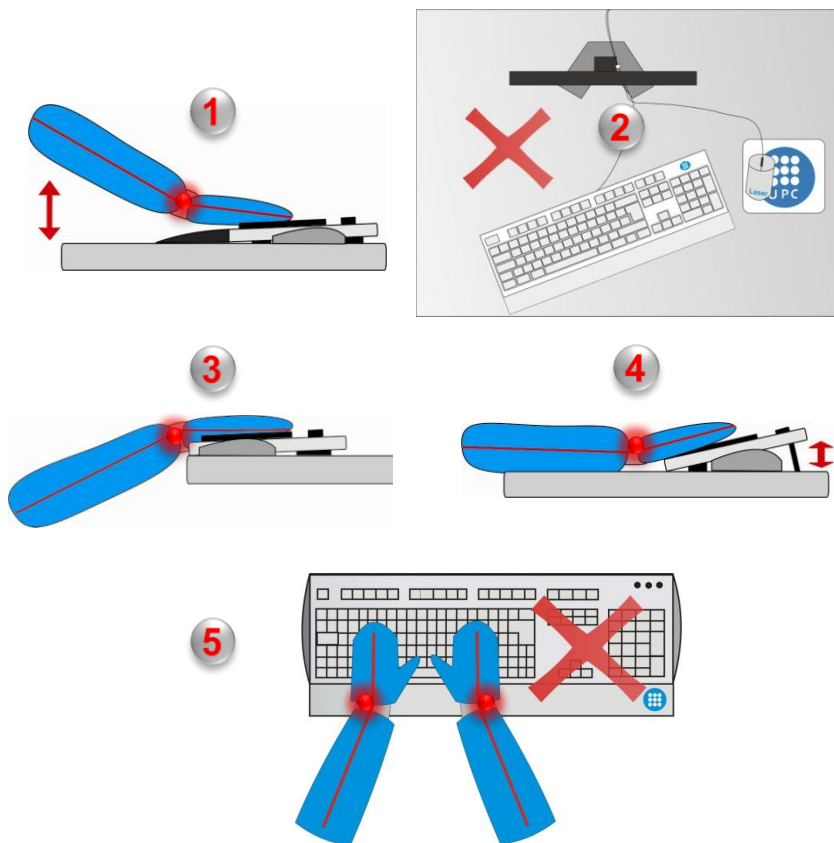


5 Adaptar el Ratolí



6 Disseny del lloc

### Evita les POSTURES FORÇADES DE CANELL



- 1 **Manca de recolzament del canell i part de l'avantbraç.** Aquesta situació obliga a mantenir les espatlles en tensió.
- 2 **Recolzament irregular.** El teclat no es troba paral·lel a la vora de la taula, això provoca que el recolzament dels braços sigui irregular i per tant es sobrecarregui més una extremitat que l'altra.
- 3 **Teclat a la vora de la taula.** En aquesta situació, no es deixa espai suficient per recolzar el canell i l'avantbraç.
- 4 **Extensió del canell.** Excessiva inclinació del teclat degut a l'ús de les potes posteriors. Aquesta situació en obliga a realitzar extensions de canell.
- 5 **Desviació lateral del canell.** Manca d'alineació de l'avantbraç, canell i mà.

**Articulacions en risc**

## Equips amb pantalla de visualització de dades (PVD)



1 Introducció



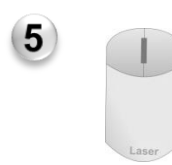
2 Característiques de l'equip



3 Adaptar el Monitor



4 Adaptar el Teclat (2/2)

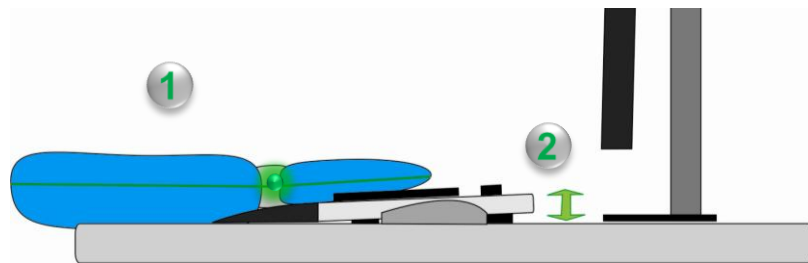


5 Adaptar el Ratolí



6 Disseny del lloc

Manté les articulacions en **POSICIONS NEUTRES**. Segueix les següents **RECOMANACIONS**:



- 1 **Recolzament de l'avantbraç, canell i mà.** Aquesta situació ens ajudarà a **reduir la tensió** a les espatlles. Durant el treball les espatlles han d'estar relaxades. S'ha de deixar **davant del teclat** un espai suficient (mínim 10 cm.) per garantir un bon recolzament del canell i part de l'avantbraç.

- 2 **Inclinació del teclat.** Es recomana **no fer ús de les potes posteriors del teclat** amb l'objectiu de reduir les extensions del canell (s'ha de **garantir l'adopció de postures neutres**).

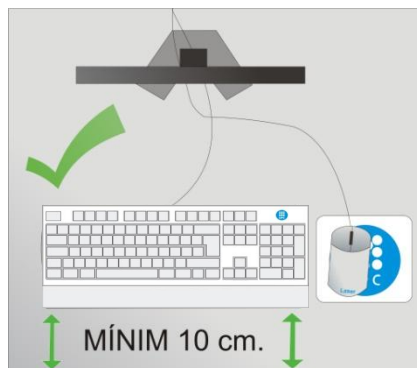
- 3 **Avantbraç, canell i mà alineats.** Per garantir l'adopció de postures neutres de treball, es recomana mantenir sempre alineats l'avantbraç, el canell i la mà.

- 4 **Teclat paral·lel a la vora de la taula.** D'aquesta manera garantirem un recolzament equilibrat d'ambdós braços.

- Articulacions en postures neutres**



3



4

## Equips amb pantalla de visualització de dades (PVD)



1 Introducció



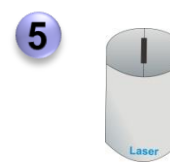
2 Característiques de l'equip



3 Adaptar el Monitor



4 Adaptar el Teclat

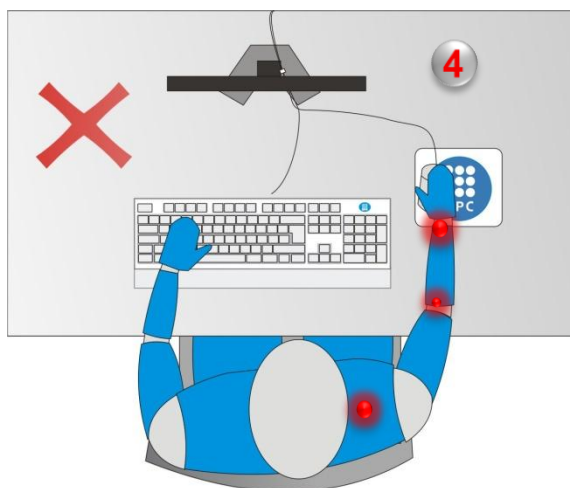
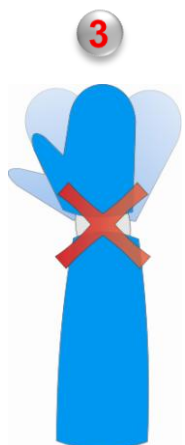
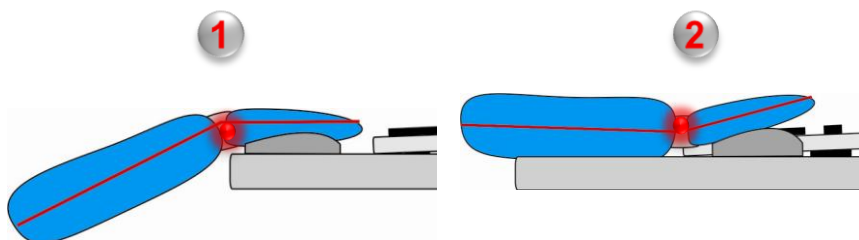


5 Adaptar el Ratolí (1/4)



6 Disseny del lloc

Per treballar de forma continuada amb el ratolí **EVITA...**



- 1 **Manca de recolzament del braç.** Aquesta situació obliga a mantenir el braç i la zona cervical en tensió.
- 2 **Extensió del canell.** Els ratolins amb massa alçada obliguen a realitzar moviments d'extensió del canell (postures forçades).
- 3 **Desviació lateral del canell.** Moviment lateral del canell per moure el ratolí a dreta i esquerra.
- 4 **Ratolí massa lluny.** Obliga a l'adopció de postures forçades. Aquesta situació normalment es dona quan el cable és massa curt o bé per hàbits de treball inadequats.
- **Ratolí de mida reduïda.** Obliga a encongir la mà.
- **Manca d'espai per moure el ratolí.**

**Articulacions en risc**

## Equips amb pantalla de visualització de dades (PVD)



1 Introducció



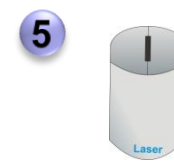
2 Característiques de l'equip



3 Adaptar el Monitor



4 Adaptar el Teclat

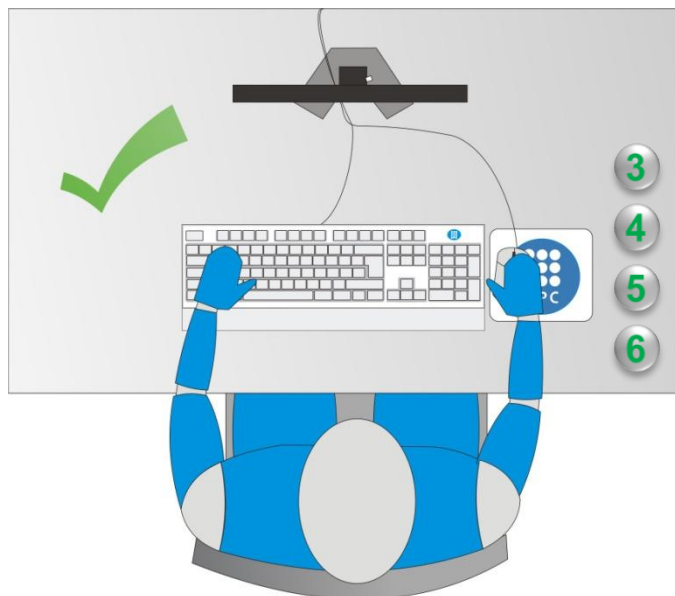
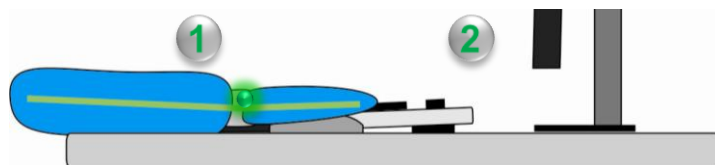


5 Adaptar el Ratolí (2/4)



6 Disseny del lloc

Recorda mantenir les articulacions en **POSICIONS NEUTRES** (avantbraç, canell i mà alineats)



- 1 **Recolzar l'avantbraç, el canell i la mà.** Amb l'objectiu de reduir la tensió i millorar la comoditat, **es recomana deixar espai davant del ratolí per recolzar l'avantbraç, el canell i la mà.**
- 2 **Postures neutres de canell.** Es recomana que els ratolins tinguin la **mínima alçada** possible per garantir l'adopció de postures neutres i evitar l'extensió del canell.
- 3 **Avantbraç, canell i mà alineats.** Es recomana moure el conjunt avantbraç, canell i mà sense realitzar desviacions del canell.
- 4 **Ratolí a nivell del teclat.** El ratolí s'ha de situar a nivell del teclat i tan a prop d'aquest com sigui possible. El cable del ratolí haurà de permetre moure'l amb comoditat sense haver de tirar o fer esforços innecessaris.
- 5 **Ratolí adaptable a la mà.** La mida del ratolí haurà de ser suficient per poder recolzar la mà de forma adequada.
- 6 **Disposar d'espai per moure el ratolí.** Retira tot allò que no permeti moure el ratolí amb comoditat.



## Equips amb pantalla de visualització de dades (PVD)



Introducció



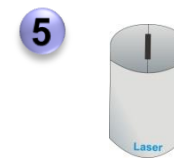
Característiques de l'equip



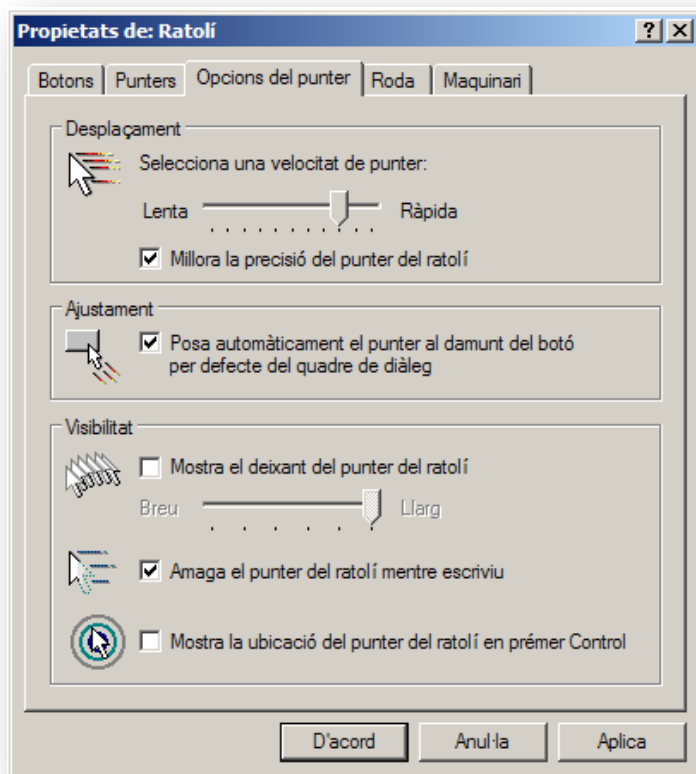
Adaptar el Monitor



Adaptar el Teclat

Adaptar el Ratolí (3/4)

Disseny del lloc

També pots **TENIR EN COMPTE...**

El ratolí es mou fent ús del polze i del quart dit (anular). El segon (índex) i tercer dit (cor) s'han de col·locar suaument sobre els botons.

**Per disminuir el rang de moviment**, podeu anar a **“Propietats del ratolí”**, ajustar la velocitat del punter i compensar la pèrdua de precisió seleccionant les pestanyes que veus a la imatge.

**Inici > Tauler de control > Ratolí > Opcions del punter**

## Equips amb pantalla de visualització de dades (PVD)



1 Introducció



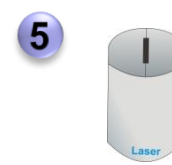
2 Característiques de l'equip



3 Adaptar el Monitor



4 Adaptar el Teclat



5 Adaptar el Ratolí (4/4)



6 Disseny del lloc

Utilitzeu les abreviacions del teclat per **ALTERNAR L'ÚS DEL RATOLÍ**

## L'ús d'abreviacions et permetran reduir la utilització del ratolí

## Totes les aplicacions

<b>Control + C</b>	Copia l'element seleccionat
<b>Control + V</b>	Enganxa el que s'ha copiat/retallat
<b>Control + G</b>	Desa
<b>Control + X</b>	Retalla l'element seleccionat
<b>Control + A</b>	Obre
<b>Control + P</b>	Imprimeix
<b>Control + Z</b>	Desfés
<b>Control + E</b>	Selecciona tots els elements que hi ha en pantalla
<b>Control + Esc</b>	Presenta el menú d'inici

## Word

<b>Control + N</b>	Transforma la paraula seleccionada en <b>negreta</b>
<b>Control + K</b>	Transforma la paraula seleccionada en <i>cursiva</i>
<b>Control + S</b>	<u>Subratlla</u> el text seleccionat
<b>Control + T</b>	Centra el text seleccionat
<b>Control + J</b>	Alinea el text seleccionat
<b>Control + D</b>	Alinea a la dreta el text seleccionat
<b>Control + M</b>	Obre el menú de format de la font

## Explorador de Windows o Mozilla Firefox

<b>F2</b>	Canvia el nom
<b>F3</b>	Busca
<b>Control + X,C,V</b>	Retalla, copia, enganxa
<b>Majusc. + Supr</b>	Elimina sense col·locar a la paperera de reciclatge
<b>F4</b>	Últimes pàgines web visitades
<b>F5</b>	Actualitza
<b>Control + G</b>	Vés a
<b>Control + A</b>	Selecciona tot
<b>Control + +</b>	Augmenta la mida de la imatge visualitzada
<b>Control + -</b>	Disminueix la mida de la imatge visualitzada



Proveu de recordar les abreviacions que més utilitzeu. Aquestes us ajudaran en el vostre treball diari reduint moviments innecessaris i millorant la vostra eficiència.

## Equips amb pantalla de visualització de dades (PVD)



1 Introducció



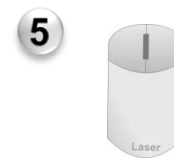
2 Característiques de l'equip



3 Adaptar el Monitor



4 Adaptar el Teclat



5 Adaptar el Ratolí



6 Disseny del lloc

### RECORDA...

