

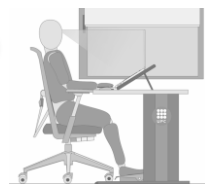
Ordinador portàtil

1



Introducció

2



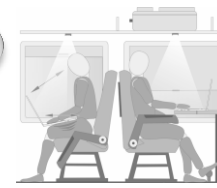
A l'oficina

3



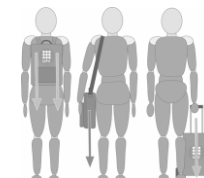
A casa

4



Al transport públic

5



Transport de l'equip

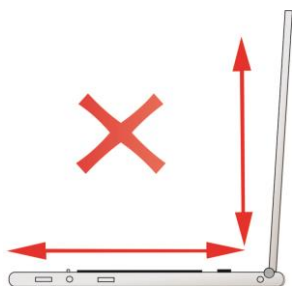
Sempre que sigui possible **utilitza preferentment l'ordinador de sobretaula**

Ordinador portàtil

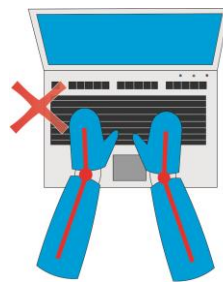
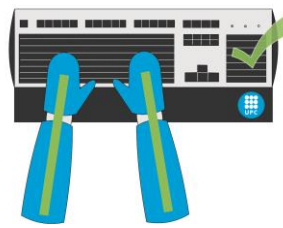
En els darrers anys l'ordinador portàtil s'ha convertit en una **eina d'ús habitual i continu**, encara que no ha estat dissenyat amb aquesta finalitat. Per treballar de forma adequada i sense riscos per a la salut, **no s'ha d'utilitzar el portàtil més de 4 hores diàries**. Si això no és possible, modifiqueu el lloc de treball seguint les instruccions d'aquesta fitxa.

Riscos derivats de l'ús d'ordinadors portàtils. Quins són?

- **Improvisació del lloc de treball.** La possibilitat de treballar en qualsevol lloc ens porta a fer tasques en espais que no han estat dissenyats per aquesta finalitat (condicions lumíniques inadequades, mobiliari que ens obliga a l'adopció de postures forçades, soroll...).
- **Manca d'adaptabilitat.** El disseny no permet adaptar l'equip de treball a la persona (pantalla no regulable en alçada ni profunditat).
- **Dimensions reduïdes.** El teclat és més petit, les tecles es troben més juntes, la qual cosa no permet alinear l'avantbraç amb la mà.
- **Càrrega de l'equip de treball durant els desplaçaments.**



Manca d'adaptabilitat

Teclat i pantalla
més petits.Avantbraç, canell i mà
alineats.

Transport de l'equip



Ordinador portàtil

1



Introducció

2



A l'oficina

3



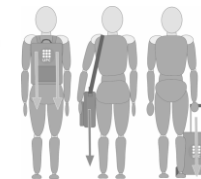
A casa

4



Al transport públic

5



Transport de l'equip

Si has de treballar amb el portàtil a l'oficina, evita...



1

Manca de recolzament de l'**esquena**.

2

Flexió excessiva del **cap** (cap endavant), degut a que l'alçada de la pantalla és inadequada.

3

Flexió del **braç** excessiva (inferior a 90°).

4

Manca d'espai per al recolzament del **canell** i l'**avantbraç**.

5

Manca de **ratolí** i **teclat** independents.

6

Distància de la **pantalla** inadequades.

Articulacions en risc

Ordinador portàtil

1



Introducció

2



A l'oficina

3



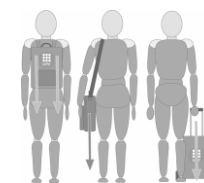
A casa

4



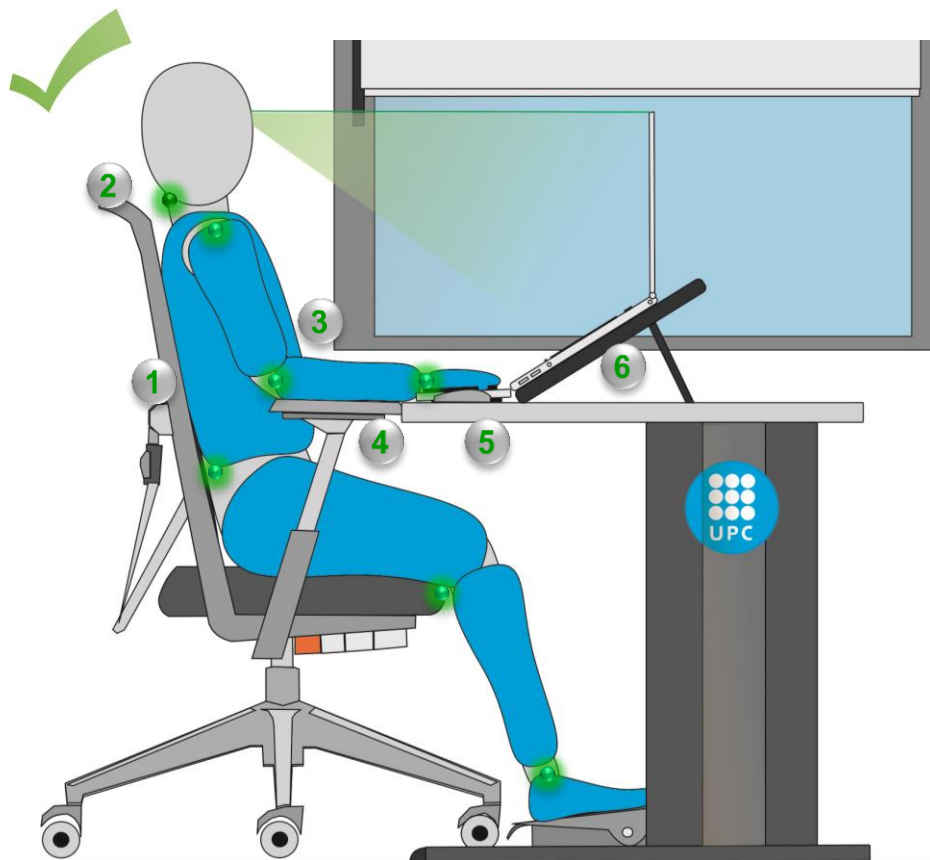
Al transport públic

5



Transport de l'equip

Si has de treballar de forma continuada, **adequa el teu lloc de treball** i recorda fer pauses



1

Esquena lleugerament reclinada i recolzada. Adequa el suport lumbar a l'alçada correcta.

2

Cap en posició recta. Sense inclinar cap endavant o cap enrere. L'alçada de la pantalla ha de situar-se a **nivell dels ulls** i a una distància que permeti veure la imatge sense esforç.

3

Avantbraç recolzat i angle de flexió del braç superior a 90°.

4

L'avantbraç, el canell i la mà han d'estar alineats i recolzats. Utilitza el recolzabraços quan incorporis un teclat i ratolí independents i no et quedi espai a la taula.

5

Treballa amb un teclat i ratolí independents. Això permet treballar amb els **braços i les espatlles relaxades.**

6

Suport per elevar la pantalla de l'ordinador fins als ulls de la persona.

Si és possible utilitza una dock station (plataforma on es pot connectar el portàtil i els perifèrics).

* En el cas que treballis amb un portàtil amb pantalla inferior a 15", has de disposar d'una **pantalla externa** a fi d'evitar la fatiga visual produïda per l'acomodació de l'ull a la distància, angle i dimensions de la pantalla.



Articulacions protegides

Ordinador portàtil

1



Introducció

2



A l'oficina

3



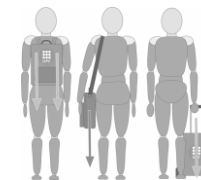
A casa

4



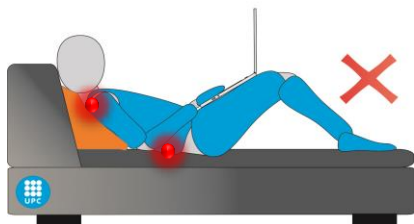
Al transport públic

5



Transport de l'equip

A casa, com a l'oficina. Treballa en condicions adequades



Si has de treballar a casa (amb un portàtil) de forma continuada:

- La millor manera de treballar amb portàtil és fent ús de **teclat, pantalla i ratolí independents**.
- **Habilita un espai** seguint les recomanacions del treball a l'oficina, i evita treballar en espais no dissenyats per aquesta finalitat.
- Procura fer **petites pauses** de manera continuada amb l'objectiu de relaxar els músculs que han estat en tensió.

 Articulacions en risc

Ordinador portàtil



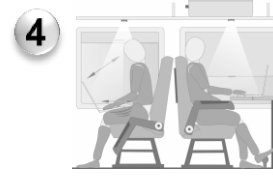
Introducció



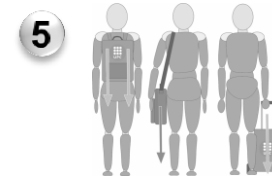
A l'oficina



A casa

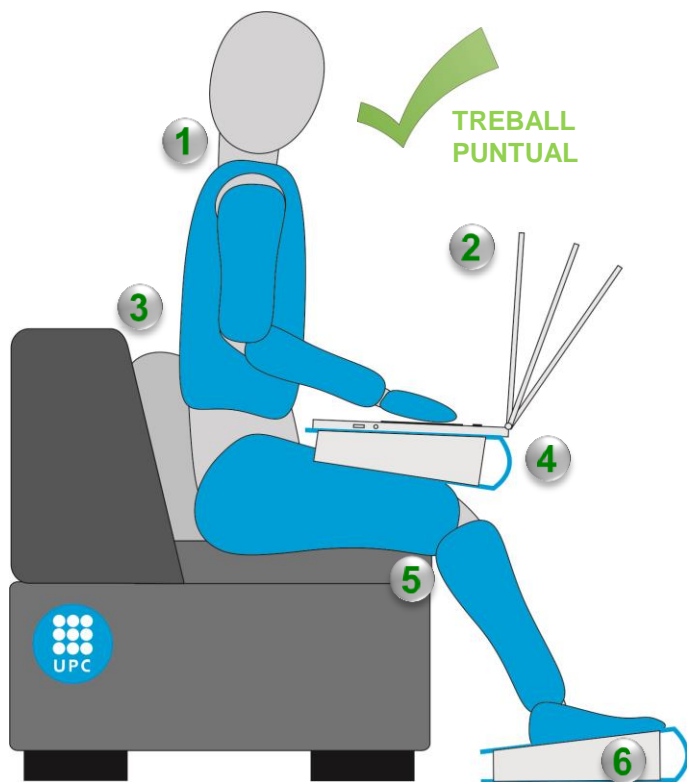


Al transport públic



Transport de l'equip

Si has d'utilitzar el portàtil de forma puntual (<1h), has de tenir en compte les següents recomanacions:



- 1 Procura mantenir el **cap en posició neutra**.
- 2 Ajusta la **inclinació de la pantalla** per corregir la distància fins als ulls, així com per controlar els reflexes.
- 3 Si és possible col·loca un **coixí**, manta, etc. per recolzar la zona lumbar.
- 4 Col·loca una **carpeta o un llibre** entre el portàtil i les cames per garantir l'estabilitat i evitar la transmissió de calor de l'equip.
- 5 Quan sequis a la cadira, deixa 2 o 3 cm a la **part posterior del genoll** amb la finalitat de garantir l'absència de pressió i una bona circulació de la sang.
- 6 **Recolza ambdós peus sobre el terra**. Si és necessari (si no t'arriben els peus al terra) col·loca un llibre, carpeta o qualsevol material on puguis recolzar els peus adequadament.

Ordinador portàtil



1 Introducció



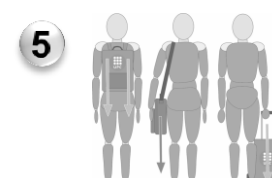
2 A l'oficina



3 A casa



4 Al transport públic



5 Transport de l'equip

Situació especial **NO RECOMANADA**



- 1 Flexió de cap.
- 2 Manca de recolzament de l'esquena.
- 3 Transmissió de calor de l'ordinador.
- 4 Manca d'espai.
- 5 Distància a pantalla inadequada.
- 6 Reflexos a la pantalla.

Articulacions en risc



Encara que treballar amb el portàtil al transport públic és una situació **NO RECOMANADA**, si has de fer-ho durant un curt període de temps, **procura**:

- Seure als seients amb **taula**.
- Regular la **cortina** en funció de la incidència del sol.
- Encén el **llum** i controla els reflexos sobre la pantalla (amb la inclinació).
- Col·locar els peus a sobre del **reposapeus**.
- Recolzar l'esquena sobre el **respatller**.
- Realitzar **pauses** periòdicament.
- Fer ús dels **recolzabraços**.

Ordinador portàtil

1



Introducció

2



A l'oficina

3



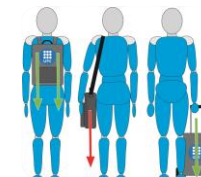
A casa

4



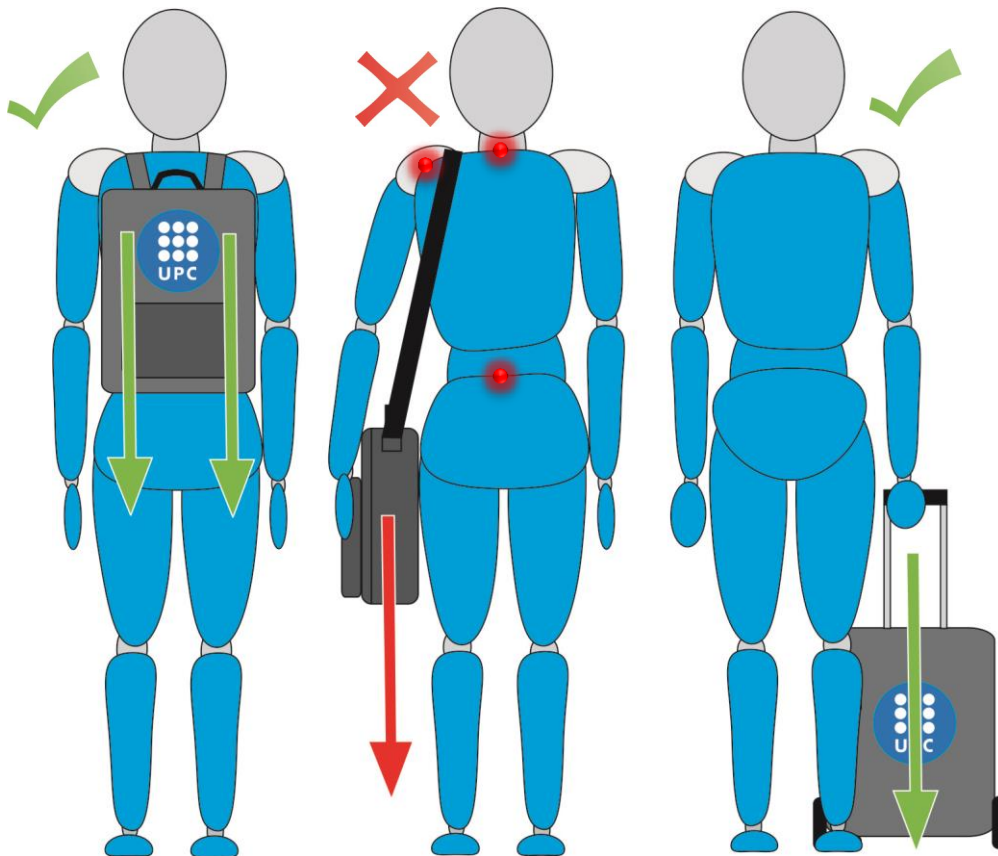
Al transport públic

5



Transport de l'equip

Segueix les recomanacions per garantir la teva seguretat durant el transport de l'equip



- Quan hagi de transportar l'ordinador portàtil, tracta de **distribuir el pes de forma equilibrada** fent ús prioritari d'una motxilla, i si no es possible una maleta amb rodes.
- **No** carreguis la motxilla amb **material innecessari**. Revisa periòdicament la motxilla i **treu tot allò que no necessites**.
- En cas de portar **maletí**, **procura canviar-lo de costat** de forma periòdica amb l'objectiu de no sobrecarregar una part del cos.



Articulacions en risc