

UD 2.

Alumno: Mauro Pereira Ríos

ACTIVIDAD 6. MÉTODO R.O.S.A

1. (Actividad individual). Accede al simulador del INSST sobre el método R.O.S.A e introduce los datos necesarios que solicita la aplicación. Procura ser riguroso/a y tener en cuenta la disposición de la pantalla, silla, etc. En el aula.

Evaluación postural en puestos de oficina - ROSA - Herramientas de prevención de riesgos laborales – INSST

2. Comenta los resultados que ha generado la aplicación. ◦ ¿Estás de acuerdo con la puntuación obtenida? Comenta al menos una de las recomendaciones que ha señalado en el informe final, e indica si consideras viable realizar la misma.

Si, aun que considero que se podrían mejorar ciertos aspectos como sillas, respaldos, reflejos de la iluminación exterior, y soportes para los teclados. Considero que el coste es alto pero siendo un centro de estudios, es un importe que se le sacará rentabilidad los años siguientes.

3. A continuación, accede al siguiente enlace y lee el Anexo sobre “Disposiciones mínimas” y realiza una lista de verificación ergonómica basada en el Real Decreto 488/1997. ¿Qué debe incluir? Muy fácil, lee el anexo y analiza los siguientes aspectos:

◦ **Pantalla: brillo, contraste, altura, ángulo, etc.**

La pantalla se debería poder subir más, ya que actualmente está baja en la altura máxima. Además, también se podrían evitar los reflejos en las zonas cercanas a las ventanas, ya que incluso con los esmaltados de las mesas refleja mucho más la luz exterior, y la solución pasa por tener que bajar las persianas (disminuyendo la luz natural).

◦ **Teclado y ratón: disposición, accesibilidad, etc.**

El ratón para mi es demasiado pequeño y el teclado está demasiado plano ya que no tiene las clavijas inferiores para poder elevarlo ni tampoco un reposa muñecas para hacer más cómoda la escritura.

◦ **Silla: altura, respaldo, estabilidad, etc.**

Quizá estemos en el punto peor valorado de todo el centro. Las sillas no son regulables, Los respaldos son rígidos e inmoviles, etc. Además de que cuando pasas más de 2-3 horas sobre ellas resultan muy incómodas.

Por otro lado, quiero puntualizar que las mesas, en este aula (2ºDAM), son muy estrechas en comparación con las de el aula anexa (1ºDAM). Lo que el espacio de trabajo se ve reducido y siempre te sientes más “apretado” cuando tienes un compañero al lado.

◦ **Iluminación del entorno: luz natural y artificial.**

Sobre la iluminación, como dije con anterioridad, a veces tienes que renunciar a la luz natural por tema de reflejos, y sobre la luz artificial, lo óptimo sería que fueran brazos articulados flexibles para disponer a libre disposición del estudiante y conseguir las opciones más cómodas para el su desarrollo. También podemos hablar que a veces, el ruido externo de la calle (al no ser unas ventanas bien aisladas), llega a ser molesto.

◦ **Posición del trabajador: postura al sentarse, movimientos repetitivos, tiempo frente a la pantalla.**

La postura varia dependiendo de las explicaciones del profesorado, al igual que los movimientos repetitivos o tiempo frente a la pantalla. Estas opciones no considero que se puedan mejorar por parte del centro de estudios salvo la mejora anteriormente citada sobre la inversión de material.

◦ **Enlace:** [BOE-A-1997-8671 Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.](#)

4. Adjunta en la entrega de la tarea el informe de la aplicación y las respuestas a las cuestiones planteadas.