

UD 2.

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.
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.
 - **Teclado y ratón:** disposición, accesibilidad, etc.
 - **Silla:** altura, respaldo, estabilidad, etc.
 - **Iluminación del entorno:** luz natural y artificial.
 - **Posición del trabajador:** postura al sentarse, movimientos repetitivos, tiempo frente a la pantalla.
 - 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.