

## **Test d'autoavaluació de la guia tècnica de pantalles de visualització (Oscar)**

	Sí	No	N/A	Observaciones
<b>Consideraciones generales</b>				
La utilización del equipo es segura, no es una fuente de riesgo por sí mismo.	X			
<b>Pantalla</b>				
Los caracteres de la pantalla están bien definidos y tienen un tamaño suficiente.	X			
El espacio entre caracteres y entre renglones es adecuado.	X			
La imagen de la pantalla es estable y no se observan destellos, centelleos ni otras inestabilidades.	X			
Se puede ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla.	X			
La pantalla es orientable e inclinable.	X			
No se observan reflejos ni reverberaciones molestas .	X			
<b>Teclado</b>				
El teclado es inclinable e independiente de la pantalla.		X		
Hay espacio suficiente delante del teclado para apoyar los brazos y las manos.	X			
La superficie del teclado es mate y no presenta reflejos .	X			
La disposición y las características de las teclas facilitan su utilización.	X			
Los símbolos de las teclas resaltan y son fácilmente legibles .	X			
<b>Mesa o superficie de trabajo</b>				
La superficie de la mesa es poco reflectante	X			
Las dimensiones son suficientes para colocar todos los elementos necesarios en el puesto de trabajo.	X			
El portadocumentos es estable y regulable.			X	
La ubicación del portadocumentos minimiza los movimientos incómodos de la cabeza y de los ojos.			X	
El espacio de la superficie de trabajo es suficiente para permitir una posición cómoda.	X			
<b>Asiento de trabajo</b>				
El asiento es estable, proporciona libertad de movimientos y permite adoptar una postura confortable.		X		
La altura del asiento se puede regular.		X		
El respaldo es reclinable y su altura ajustable.		X		
Se pone un reposapiés a disposición de quien lo desee		X		

	Sí	No	N/A	Observaciones
<b>Espacio</b>				
El puesto de trabajo tiene dimensiones y espacio suficiente para permitir los cambios de postura y los movimientos de trabajo.	X			
<b>Iluminación</b>				
Se garantiza un nivel adecuado de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancia entre la pantalla y su entorno.	X			
Se evitan los deslumbramientos y los reflejos molestos mediante el acondicionamiento del puesto y la situación y las características de las fuentes de luz artificial.	X			
<b>Reflejos y deslumbramientos</b>				
Los puestos de trabajo están instalados de manera que se evitan los reflejos molestos de las fuentes de luz natural y de los elementos claros del entorno.	X			
Las ventanas están equipadas con algún dispositivo adecuado y regulable que atenúa la luz natural.	X			
<b>Ruido</b>				
El ruido producido por los equipos instalados en el puesto de trabajo no perturba la atención ni la palabra.	X			
<b>Calor</b>				
El calor emitido por los equipos instalados en el puesto de trabajo no ocasiona molestias.	X			
<b>Emisiones</b>				
Las radiaciones electromagnéticas que no forman parte del espectro visible están reducidas a niveles insignificantes.			X	
<b>Humedad</b>				
El nivel de humedad ambiental es aceptable.	X			
<b>Interconexión ordenador/persona</b>				
El programa está adaptado a la tarea.	X			
El programa es fácil de utilizar y se adapta a los conocimientos y a la experiencia de los usuarios.	X			
Se informa a los trabajadores y se consulta con sus representantes sobre la existencia de posibles dispositivos de control.			X	
El sistema (software) proporciona indicaciones sobre su desarrollo.			X	
El sistema (software) muestra la información en un formato y a un ritmo adaptado a los trabajadores.			X	
Se aplican los principios de la ergonomía al tratamiento de la información.			X	

## **Test d'autoavaluació de la guia tècnica de pantalles de visualització (Marc)**

	Sí	No	N/A	Observaciones
<b>Consideraciones generales</b>				
La utilización del equipo es segura, no es una fuente de riesgo por sí mismo.	X			
<b>Pantalla</b>				
Los caracteres de la pantalla están bien definidos y tienen un tamaño suficiente.	X			
El espacio entre caracteres y entre renglones es adecuado.	X			
La imagen de la pantalla es estable y no se observan destellos, centelleos ni otras inestabilidades.	X			
Se puede ajustar la luminosidad y el contraste entre los caracteres y el fondo de la pantalla.	X			
La pantalla es orientable e inclinable.	X			
No se observan reflejos ni reverberaciones molestas .	X			
<b>Teclado</b>				
El teclado es inclinable e independiente de la pantalla.		X		
Hay espacio suficiente delante del teclado para apoyar los brazos y las manos.	X			
La superficie del teclado es mate y no presenta reflejos .	X			
La disposición y las características de las teclas facilitan su utilización.	X			
Los símbolos de las teclas resaltan y son fácilmente legibles .	X			
<b>Mesa o superficie de trabajo</b>				
La superficie de la mesa es poco reflectante	X			
Las dimensiones son suficientes para colocar todos los elementos necesarios en el puesto de trabajo.	X			
El portadocumentos es estable y regulable.			X	
La ubicación del portadocumentos minimiza los movimientos incómodos de la cabeza y de los ojos.			X	
El espacio de la superficie de trabajo es suficiente para permitir una posición cómoda.	X			
<b>Asiento de trabajo</b>				
El asiento es estable, proporciona libertad de movimientos y permite adoptar una postura confortable.		X		
La altura del asiento se puede regular.		X		
El respaldo es reclinable y su altura ajustable.		X		
Se pone un reposapiés a disposición de quien lo desee		X		

	Sí	No	N/A	Observaciones
<b>Espacio</b>				
El puesto de trabajo tiene dimensiones y espacio suficiente para permitir los cambios de postura y los movimientos de trabajo.		X		
<b>Iluminación</b>				
Se garantiza un nivel adecuado de iluminación y unas relaciones adecuadas de luminancia entre la pantalla y su entorno.	X			
Se evitan los deslumbramientos y los reflejos molestos mediante el acondicionamiento del puesto y la situación y las características de las fuentes de luz artificial.	X			
<b>Reflejos y deslumbramientos</b>				
Los puestos de trabajo están instalados de manera que se evitan los reflejos molestos de las fuentes de luz natural y de los elementos claros del entorno.	X			
Las ventanas están equipadas con algún dispositivo adecuado y regulable que atenúa la luz natural.	X			
<b>Ruido</b>				
El ruido producido por los equipos instalados en el puesto de trabajo no perturba la atención ni la palabra.	X			
<b>Calor</b>				
El calor emitido por los equipos instalados en el puesto de trabajo no ocasiona molestias.	X			
<b>Emisiones</b>				
Las radiaciones electromagnéticas que no forman parte del espectro visible están reducidas a niveles insignificantes.			X	
<b>Humedad</b>				
El nivel de humedad ambiental es aceptable.			X	
<b>Interconexión ordenador/persona</b>				
El programa está adaptado a la tarea.	X			
El programa es fácil de utilizar y se adapta a los conocimientos y a la experiencia de los usuarios.	X			
Se informa a los trabajadores y se consulta con sus representantes sobre la existencia de posibles dispositivos de control.			X	
El sistema (software) proporciona indicaciones sobre su desarrollo.			X	
El sistema (software) muestra la información en un formato y a un ritmo adaptado a los trabajadores.			X	
Se aplican los principios de la ergonomía al tratamiento de la información.			X	

### **Mesures lloc de treball (Oscar)**

**Llum** 247 lux

**Soroll** 58 db

**Mesures** Lloc de treball general  
(aula)  
Llargada 7,9 m, amplada 6,97 m  
Lloc de treball específic (taula): alçada, llargada i  
amplada  
Llargada: 70 cm, alçada: 74 cm, amplada: 75 cm, taula + espai: 1,59 m

**Personal** Alçada i amplada (extremitat a extremitat)  
Alçada: 1,77 m, amplada: 1,72 m

### **Mesures lloc de treball (Marc)**

**Llum** 290 lux

**Soroll** 57,2 db

**Mesures** Lloc de treball general  
(aula)  
Llargada 7,9 m, amplada 6,97 m  
Lloc de treball específic (taula): alçada, llargada i  
amplada  
Llargada: 70 cm, alçada: 74 cm, amplada: 72 cm, taula + espai: 1,67 m

**Personal** Alçada i amplada (extremitat a extremitat)  
Alçada: 1,80 m, amplada: 1,77 m

## **Solucions de les guies tècniques de llocs de treball, de pantalles de visualització de dades i la senyalització que s'ha d'aplicar al lloc de treball**

El nostre lloc de treball està format per una aula de 7,9 metres de llarg i 6,97 metres d'amplada, amb una il·luminació entre 247 i 290 lux i d'uns 58 db de soroll ambient. Cada alumne disposa d'un espai individual de mes o menys 1,60 metres de llarg i 72 metres d'amplada, amb taules de 74 centímetres d'alçada, 70 de llarg i 72 d'amplada i cadires no ergonòmiques.

La il·luminació, tant natural com artificial es correcte, les finestres disposen d'un dispositiu per regular la entrada de llum i no es produeixen molèsties per reflexos o enlluernaments. Els equips utilitzats no produeixen soroll ni temperatures elevades que puguin ser inadequades.

Per adaptar-se a les mesures de seguretat, els equips que utilitzem haurien de tenir un teclat inclinable i independent. Les cadires no són ergonòmiques, pel qual no se'ls pot regular l'alçada, ni tenen un respall inclinal ni ajustable no permetint llibertat de moviments i tampoc es disposa de reposapeus per a qui els pugui necessitar. Seria correcte també comptar amb més espai individual entre cada alumne.

El lloc de treball ideal hauria de comptar amb 2 metres quadrats de superfície lliure per treballador, les taules han de ser poc reflectants, tenir el suficient espai per col·locar la pantalla, el teclat i el material i per permetre als treballadors tenir una posició còmoda i les cadires han de ser estables, permetint llibertat de moviment i postura còmoda, amb altura regulable i tenir un respall reclinal i ajustable.

La imatge de les pantalles ha de ser estable, amb caràcters ben definits i dimensió suficient i han de permetre ajustar la luminositat. També ha de ser inclinable i orientable i no tenir cap tipus de reflexe.

El teclat ha de ser inclinable i independent de la pantalla, permetint una postura còmoda, amb suficient espai per col·locar les mans i amb una superfície que eviti els reflexos. La disposició de les tecles ha de facilitar la seva utilització i els símbols han de ser llegibles.

La il·luminació ha de garantir un nivell adequat entre la pantalla i l'entorn comprès entre 300 i 500 lux i s'han d'evitar els reflexos. El nivell de soroll ha de ser el mínim possible tenint en compte totes les fonts d'emissió de soroll i evitar la propagació fins al lloc de treball. Per treballs de rutina d'oficina ha de mantenir-se entre els 45 i els 55 db i per treballs que impliquen concentració entre 35 i 45 db.

La temperatura ha de ser homogènia sense variacions significatives mantenint-la entre els 23 i 26 °C en estiu i entre els 20 i 24 °C.

Aquest són dos possibles exemples que podrien combinar-se per mantenir les característiques que ja es compleixen amb les que falten per introduir són els següents espais amplis, ben il·luminats amb equips adaptats a les necessitats ergonòmiques:

