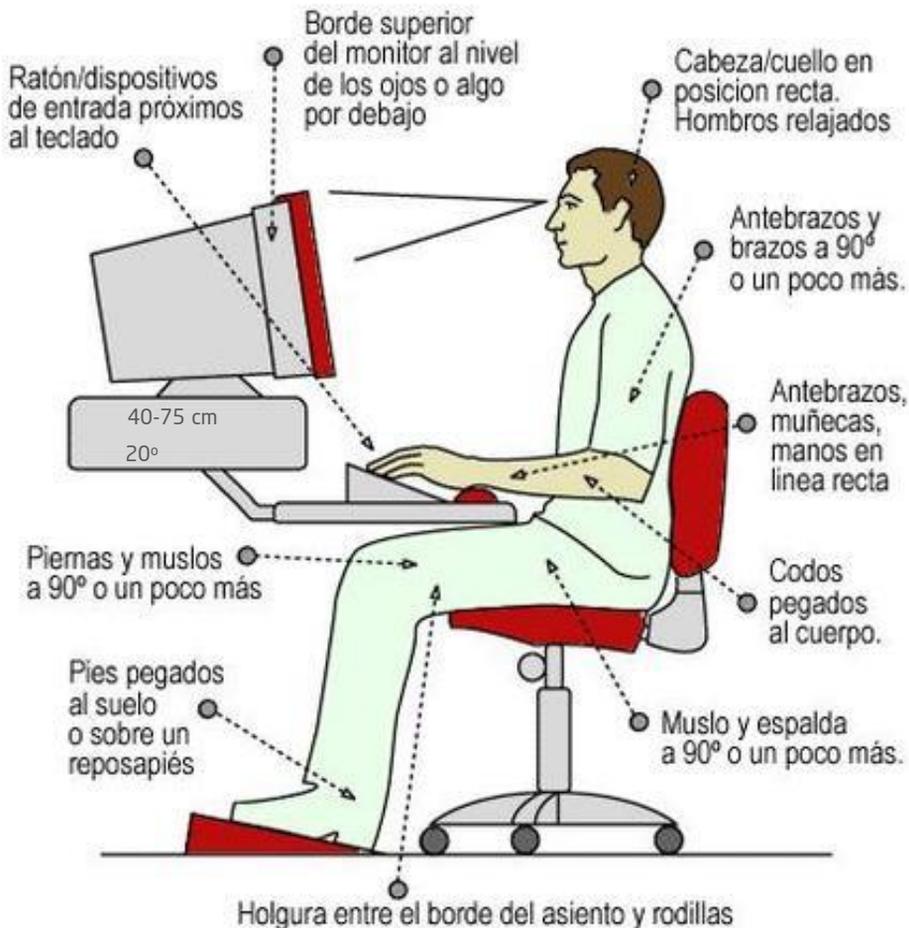


TRABAJAR CON ORDENADOR

PVD Y ERGONOMÍA

Los **principales riesgos** asociados a la utilización de estos equipos de trabajo son: trastornos musculoesqueléticos, problemas visuales y fatiga mental.



LAS 7 CARACTERÍSTICAS DE UNA SILLA ERGONÓMICA

1. Base del asiento regulable en altura
2. Base del asiento regulable en profundidad
3. Respaldo regulable en inclinación
4. Respaldo y asiento con sistema sincro
5. Diseño adaptable a las zonas del cuerpo
 - El respaldo de la silla debe adaptarse a la forma de la espalda y especialmente en la zona lumbar
 - El borde delantero del asiento debe tener una suave inclinación para evitar la presión sobre las piernas
6. Materiales que favorezcan la transpiración
7. Antiestática

CONSEJOS DE DESCANSO

Lo más habitual sería establecer pausas de unos 10 o 15 minutos por cada 90 minutos de trabajo con la pantalla

No es aconsejable recuperar el tiempo de descanso con un aumento del ritmo de trabajo

Resultan más eficaces las pausas cortas y frecuentes que las pausas largas y escasas.

POSICIÓN DE LAS MANOS EN EL TECLADO



ESTIRAMIENTOS (Repetir de 3 a 5 seg. cada lado)



co.bas Madrid

✉ madrid@cobas.es
 🔗 www.cobas.es
 🐦 @cobas_Madrid
 📘 cobasMadrid
 📍 cobasMadrid

📍 C/ Moratines nº22, esc 1ª 1ºB
 Metro Embajadores o Acacias
 28005 Madrid
 ☎ 915277406
 📞 915301167

co.bas
 SINDICATO DE
 COMISIONES
 DE BASE

co.bas es un sindicato de clase, asambleario, participativo, sin subvenciones estatales por lo que tiene independencia económica de los poderes públicos y privados, de lucha y confrontación con el sistema, donde son los trabajadores y las trabajadoras quienes toman las decisiones y no una "cúpula" sindical.