

DATUAK BISTARATZEKO PANTAILERKIN LAN EGITEA (OBRPAK)

1 ARAU OROKORRAK

Datuak bistartzeko pantailak denbora luzez erabiltzeak eta jarrera desegokiak hartzeak erabiltzailea kaltetu dezakete. Ikusmena, gorputza eta burua nekatzea ekidin daiteke, lanaren antolakuntzari eta inguruari zenbait jarraibide arrunt aplikatuz gero.

Jarrera ergonomikoa

- Gorputz-enborrak bertikalean egon behar du, birarik egin gabe, eta ikusmen-lerroa plano horizontalarekin paraleloan.
- Izterrek horizontalean egon behar dute, hankek bertikalean edo arinki luzatuta, eta oinek lurtean deskantsatuz.
- Besoek bertikalean eta besurrek horizontalean egon behar dute, ukondotik angelu zuzena osatuz.
- Besurrek eta eskuek ardatz berean lerrotuta eta erlaxatuta egon behar dute, jarrera behartu gabe.

Jarrera desegokiak

- Burua gehiegi makurtzea edo biratzea.
- Gorputz-enborra aurrerantz eta jarri gabe gehiegi makurtzea.
- Femurrak beherantz makurtuta izatea.
- Eskumuturra gehiegi tolestea.
- Monitoretik urrunegi edo hurbilegi jartzea.

2 LANPOSTUAREN ELEMENTUEN EZAUGARRIAK ETA EGOERA

Pantaila

Pantailarekiko distantziak 40 cm baino gehiagokoa izan behar du. Ikusmen-lerroak plano horizontalarekin paraleloan edo beherantz arinki makurtua (10°-20°) egon behar du. Pantaila ikusmen-lerro horizontalaren eta hortik beherako 60 graduko angeluaren artean ikusi behar da. Atzealde argiko eta karaktere iluneko pantailarekin lan egitea aholkatzen da (polaritate positiboa). Pantaila garbia mantendu. Garrantzitsua da karaktereen eta pantailaren atzealdearen argitasuna eta kontrastea erregulatzeko, ingurune argitasunaren eta egin beharreko lanaren arabera.

Teklatua

Pantailatik bereizita egon behar du. Teklatuaren aurrean eskumuturrak jartzeko adinako espazioa egon behar du (10 cm). Ordenagailu eramangarriarekin lan egitean, bereizitako teklatua izatea gomendatzen da.

Sagua

Teklatutik ahalik eta gertuen jarri behar da, eta besoaren, eskuaren edo hatzen jarrera behartu gabe erabili ahal izateko behar adinako espazioa utzi behar da. Eskumuturrak jartzeko kuxina erabiltzea gomendatzen da.

Dokumentu-euskarria

Pantailaren altuera eta inklinazio berera egokitu behar da, eta ahalik eta gertuen egon behar du.

3 LANEKO ESPAZIOA

Mahaia

Mahai gaineko espazioak pantaila, teklatua, sagua eta laneko dokumentazioa modu egokian kokatzeko bestekoa izan behar du. Leku horiek gauzak pilotzeko gune gisa erabiltzea ekidin behar da. Mahai azpian, beheko gorputz-adarrak mugitu ahal izateko nahikoa leku egon behar du. Espazio hori 60 cm zabal eta 65/70 cm sakon izatea gomendatzen da. Ertzek eta inguruek biribilduak izan behar dute. Kolore matea izatea gomendatzen da.

Aulkia

Altuera erregulatzeko aukera izango du, ukalondoak mahaiaren parean jarri ahal izateko. Bizkarra erregulatzeko aukera izango du, bizkarrezurrak gerrialdean duen kurbari egokitu ahal izateko.

Oin-euskarria

Beharrezkoa da, aulkiaren altuera erregulatu ondoren oinak lurtean ondo jartzea lortzen ez bada.

4 INGURUMEN-BALDINTZAK

Argiztapena

Datuak bistartzeko pantaila gehienek kontrastea erregulatzeko eta islak egokitzeko aukera gehiago eskaintzen dute. 500 lux-eko argiztapen-maila da inprimakiak irakurtzeko eta idazteko, eta bulegoko beste zenbait lan egiteko gomendatzen den gutxiengoa.

Soinua

Etengabeko soinu-maila ahal bezain baxuena izango da, eta ez luke 55 dezibeliotik (A) gorakoa izan behar lanak zailak eta konplexuak badira. Inprimagailua mahaitik urrun kokatu behar da.

Temperatura eta hezetasuna

Gomendagarria da temperatura egokia mantentzea, gradu hauetan: neguan 20 gradutik 24 gradura artean eta udan 23 gradutik 26 gradura artean. Airearen abiadura ez da handia izan behar, eta airea irteten den guneek lanpostuan zuzenean ez jotzeko moduan kokatuta egon behar dute. Hezetasun-maila % 45 eta % 65 artean duen giroa da egokia, eta ez da berogailua ez aire girotua gehiegi erabili behar. Era berean, gomendagarria da ordenagailua dagoen bulegoa edo lekua ondo eta egunero aireztatzea.

Erradiazioak

Egon litezkeen erradiazioak OMEk arauetan eta gomendioetan ezarritako mugen oso azpitik daude.

Karga elektrostatiakoak

Karga elektrostatiakoaren metaketak izan dezakeen eragina murrizteko hau gomendatzen da: Ehun sintetikoek egindako jantziak eta gomazko, kautxuzko edo antzeko material sintetiko ez-eroalezko zola duten oinetakoak saihestea. Airearen hezetasun-maila %50 baino gehiagokoa izateak karga elektrostatiakoak handitzea ekiditen du.

5 GOMENDIOAK

- Denbora luzez jarrera estatikoetan egotea ekidin.
- Lepoa, bizkarra eta besurrek erlaxatzeko ariketak egin.
- Atsedanak maiz egin behar dira eta laburrak izan behar dute.
- Ordenagailu eramangarriarekin lan egitean, periferikoak erabili, luzaroan lan egin behar bada.



Legedia

Apirilaren 14ko 488/97 Errege Dekretua, datuak bistartzeko pantailak dituzten tresnekin lan egiten duten gutxieneko segurtasunaren eta osasunaren xedapenei buruzkoa. BOE 97. zk., 1997/04/23.

Apirilaren 14ko 486/1997 Errege Dekretua, lantokietan gutxieneko segurtasun eta osasun xedapenak ezartzen dituenak. BOE 97. zk., 1997/04/23.

Prebentzio Zerbitzua: 946013187