

DATUAK BISTARATZEKO PANTAILEKIN LAN EGITEA (DBPAK)

1 ARAU OROKORRAK

Datuak bistaratzeko 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 horizontalen egon behar dute, hankek bertikalean edo arinki luzatuta, eta oinek lurrean deskantsatuz.
- Besoek bertikalean eta besaurreek horizontalen egon behar dute, ukondotik angelu zuzena osatuz.
- Besaurreek eta eskuek ardatz berean lerrotatuta 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 erregulatzea, ingurune argitasunaren eta egin beharreko lanaren arabera. Letra-tipo egokiarekin lan egin behar da.

Teklatua

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

Sagua

Teklatuak ahalik eta gertuen jarri behar da, eta besoaren, eskuaren edo hatzen jarrera behartu gabe erabili ahal izateko behar adinako espazioa utzi behar da. Sagua asko erabiltzen den lanetan, eskumuturrak jartzeko kuxina erabiltzea gomendatzen da, esku-eskumuturraren jarrera egokia izateko eta presio-puntuak ekiditeko.

Dokumentu-euskarria

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

3 LANNEKO ESPAZIOA

Mahaia

Mahai gaineko espazioak pantaila, teklatura, 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 (izterrak, belauak eta oinak) 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

Aulkia altuera erregulatzeko aukera izango du, ukalondoak mahaiaren parean jarri ahal izateko. Bizkarraldea erregulatzeko aukera izango du, bizkarrezurrak gerrialdean duen kurbari egokitu ahal izateko.

Oin-euskarria

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

4 INGURUMEN-BALDINTZAK

Argiztapena

Datuak bistaratzeko pantaila gehienek kontrastea erregulatzeko eta islak egokitzeko aukera gehiago eskaintzen dute; lehen aukerak, 500 lux-eko argiztapen-maila ematen du, alegia, 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.

Tenperatura eta hezetasuna

Gomendagarria da tenperatura egokia mantentzea, gradu hauetan: **Negua:** 20 gradutik 24 gradura artean **Uda:** 23 gradutik 26 gradura artean Airearen abiadura handia ez izatea gomendatzen da, 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 elektrostatikoak

Karga elektrostatikoaren metaketak izan dezakeen eragina murrizteko hau gomendatzen da:

- Ehun sintetikoek egindako jantziak saihestea.
 - Gomazko, kautxuzko edo antzeko material sintetiko ez-eroalezko zola duten oinetakoak saihestea.
- Airearen hezetasun-maila % 50 baino gehiagokoa izateak karga elektrostatikoak handitzea ekiditen du giro lehorretan.

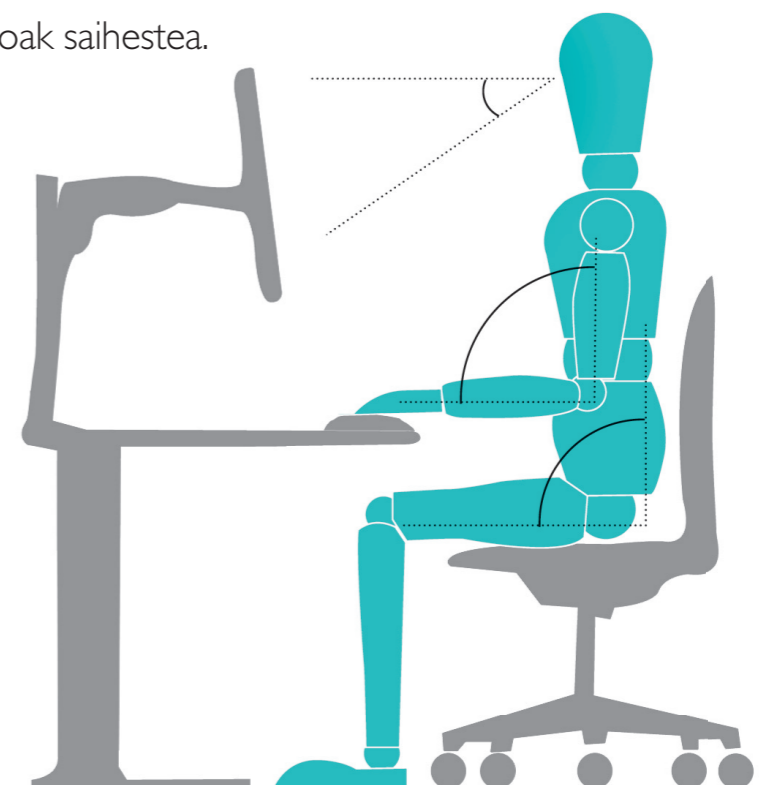
5 GOMENDIOAK

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

eman ta zabal zazu



Universidad del País Vasco Euskal Herriko Unibertsitatea



Legedia

Apirilaren 14ko 488/97 Errege Dekretua, datuak bistaratzeko pantailak dituzten tresnekin lan egiten duten gutxieneko segurtasunaren eta osasunaren xedapenei buruzkoa. BOE 97. zk., 1997/04/23. Apirilaren 14ko 486/97 Errege Dekretua, lantokietan gutxieneko segurtasun eta osasun xedapenak ezartzen dituenak. BOE 97. zk., 1997/04/23.

Prebentzio Zerbitzua: Tfnoa. 94 601 31 87