

Taula general d'oficina

Usuari/ària

Treballador/a que, per a les seves tasques habituals, utilitza una taula per a l'elaboració i tractament de documentació escrita, i/o una pantalla de visualització de dades, i/o atén al públic, si cal.

Característiques generals

- Tenir unes dimensions suficients, per tal de permetre la col·locació adient del material de treball (pantalla de visualització, teclat, documents, material accessori, etc.).
- Ha de ser de superfície mat (que eviti els reflexos), poc refractant (de baixa transmissió tèrmica), i de color clar.
- No ha de tenir cantoneres agudes ni arestes.
- Les dimensions específiques recomanades, en funció del tipus de taula, són:
 - Taules rectangulars: entre 160-180 cm d'amplada i 80 cm de fondària.
 - Taules integrades: entre 160-180 cm d'amplada i entre 160-180 cm de fondària, formant una suau curvatura de 135°.
 - Taula auxiliar: quan és necessària, és recomanable que tingui com a mínim 120 cm d'amplada i 80 cm de fondària.
- Les dimensions comuns recomanades són:
 - Espai lliure a la part inferior de la taula: com a mínim de 60 cm d'amplada, entre 45-65 cm de fondària i, aproximadament, 70 cm d'alçada.
 - Alçada de la taula entre 73-75 cm.
 - La taula principal i la taula auxiliar (ala), han d'estar a la mateixa alçada.
- Altres recomanacions generals són:
 - Per a casos antropomètrics extrems, la taula ha de ser regulable en alçada.
 - Convé, també, que disposi de canal per a contenir els cables i/o els endolls.

Recomanacions

El fabricant o el distribuïdor hauran de garantir que el moble adquirit hagi seguit un procés de ventilació adient (procés de curació).

Mobiliari auxiliar necessari

Si cal disposar d'un buc, ha de ser independent, preferentment amb rodes i d'unes dimensions recomanades de 40-60 cm d'amplada i 60-70 cm de fondària. En cap cas ha de superar les dimensions, ni de la taula, ni de l'ala auxiliar, tant pel que fa a l'alçada com a la fondària.



Exemple de taula

Taulell

Usuari/ària

Treballador/a que hi desenvolupa les seves tasques habituals, fonamentalment, personal d'atenció al públic.

Característiques

- És recomanable que la superfície de treball sigui de color clar i mat, per tal d'evitar els reflexos. Les vores de la superfície de treball han de ser romes.*
- Ha de tenir una profunditat mínima de 80 cm i l'espai de treball a sota del taulell ha d'estar lliure (buit), per poder-hi posar les cames amb comoditat.*
- Les cadires han d'estar en consonància amb l'alçada del taulell, és a dir, quan l'alçada del taulell sigui d'un metre les cadires hauran de ser les que s'utilitzen als laboratoris, a les taules d'arquitectes, etc. (reposapeus circular, incorporat a la cadira) i amb els requisits ergonòmics habituals. D'altra banda, el Reglament de Barreres Arquitectòniques en l'annex 2, punt 2.4.6 sobre mobiliari d'ús públic diu que els taulells d'aquesta alçada han de disposar d'una part més baixa, accessible a les cadires de rodes.
- Si l'alçada del taulell és d'uns 70 a 75 cm, les cadires han de ser les mateixes que per treballar amb pantalles de visualització de dades.
- El taulell ha de tenir 2 m² d'espai lliure per treballador/a.*

Per a qualsevol altra disposició vegeu la normativa vigent.

Recomanacions preventives

Per tal de facilitar l'atenció al públic, el disseny del taulell s'ha d'adequar als diferents tipus d'usuaris/àries (tant a les persones que hi treballen com als possibles usuaris/àries del servei). Per tant, convé que tinguin una part de menys alçada, amb un espai inferior buit que permeti l'accés a cadires de rodes. D'altra banda, aquest tipus de disseny facilita la recepció i expedició de paquets ja que evita estiraments innecessaris als treballadors/es.



Esquema de taulell

* Punts reflectits en el Reial decret 486/1997, de 14 d'abril, pel qual s'estableixen les disposicions mínimes de seguretat i salut en els llocs de treball.

Cadires ergonòmiques per a ordinador

Usuari/ària

Qualsevol treballador/a que habitualment i/o que durant una part important de la seva feina, faci ús d'un equip amb pantalla de visualització de dades (PVD).

Característiques

- El seient de treball ha de ser estable (suport base de 5 peus amb rodes giratòries).
- L'altura del seient i del respatllet han de ser regulables.
- El respatllet ha de tenir una suau prominència per poder recolzar la zona lumbar i ha de ser reclinable.
- Tapisseria transpirable i ignífuga.

Recomanacions

- Tots els models de cadires han de disposar de mecanismes de regulació de fàcil accés, és a dir, l'acció dels mecanismes es podrà fer des de la posició asseguda.
- Les rodes han de ser adequades al tipus de terra/paviment:
 1. Paviments tous, tipus parquet i sintasol: rodes dures.
 2. Paviments durs, tipus enrajolats: rodes toves.
- Recolzabraços regulables en alçada i extraïbles, per a persones especialment sensibles.



Exemple de cadira

Tamborets i cadires tècniques

Usuari/ària

Tot aquell treballador/a que hagi de realitzar tasques amb/en superfícies de treball d'una alçada superior o igual a 1m. (tècnics de laboratori, arquitectes, arquitectes tècnics, etc.).

Característiques

- El seient de treball ha de ser estable (suport base de 5 peus amb rodes giratòries).
- L'altura del seient i del respalller han de ser regulables.
- El respalller ha de tenir una suau prominència per poder recolzar la zona lumbar i ha de ser reclinable.
- Tapisseria transpirable i ignífuga.
- Pistó extrallarg.
- Cèrcol recolzapeus regulable.

Recomanacions

- Tots els models de cadires han de disposar de mecanismes de regulació de fàcil accés, és a dir, s'han de poder accionar des de la posició asseguda.
- Les rodes han de ser adequades al tipus de terra/paviment:
 1. Paviments tous, tipus parquet i sintasol: rodes dures.
 2. Paviments durs, tipus enrajolats: rodes toves.



Exemple de tamboret

Reposapeus

Usuari/ària

- Són usuaris/àries principals dels reposapeus, les persones que, tot i adoptar la postura ergonòmica respecte del pla de treball, no poden descansar, totalment ni còmoda, les plantes dels peus a terra.
- També en són usuaris/àries:
 - Dones embarassades.
 - Persones especialment sensibles (prèvia prescripció mèdica del corresponent Servei de Prevenció).
- En una línia preventiva general, s'ha de subministrar a tots els treballadors/es que el sol·licitin.

Característiques de l'article

De preferència són:

- Superfície antilliscant (a la part superior i a la part inferior).
- Inclinació ajustable (entre 0 i 15°) i que sigui possible fixar-la.
- Mesures mínimes de 45 cm d'amplada i 35 cm de fondària.
- Orientable i regulable (entre 0 i 12 cm), amb els peus des de la posició d'assegut.

Recomanacions

- Disposar de més d'un model de reposapeus (fix, mòbil, etc.), per tal de poder adaptar-se a les característiques antropomètriques dels usuaris/àries i a les peculiaritats dels diferents llocs de treball.



Exemple de Reposapeus

Teclat

Usuari/ària

Qualsevol treballador/a que, habitualment i durant una part important de la seva jornada laboral, utilitzi un equip amb pantalla de visualització de dades.

Característiques de l'article

- Ha d'ésser inclinable i independent de la pantalla.
- La superfície ha de ser mat per evitar reflexos.
- La disposició del teclat i les característiques de les tecles han de facilitar-ne la utilització.
- Els símbols de les tecles han de ser visibles i llegibles des de la posició normal de treball.
- L'alçada de la 3a filera de les tecles no ha d'excedir de 30 mm respecte a la base de recolzament del teclat.
- La inclinació del teclat ha d'estar compresa entre 0° i 25° respecte de l'horitzontal.
- Les principals seccions del teclat (bloc alfanumèric, bloc numèric, tecles de cursor i de funció) han d'estar clarament delimitades i separades entre si per una distància mínima de la meitat de l'amplada d'una tecla.
- El ratolí. Ha de ser baix i adaptar-se a la mà. També, cal tenir en compte que hi ha ratolins per a usuaris/àries esquerrans.

Recomanacions preventives

- La taula haurà de disposar d'espai suficient per poder situar la pantalla, el teclat i l'usuari/ària o operador en línia.
- Convé disposar d'un suport per a les mans d'una profunditat mínima de 10 cm, per tal de reduir la tensió estàtica dels braços i de les espatlles de l'usuari/ària. Actualment, molts teclats el porten incorporat i s'hi pot fixar o treure segons les necessitats de l'usuari/ària.

Proposta de mobiliari auxiliar

- Faristol.
- Reposapeus (vegeu la fitxa dels reposapeus).
- Cadira ergonòmica amb respalller graduable en alçada i reclinable (vegeu la fitxa de les cadires).



Exemple de teclat

Pantalla

Usuari/ària

Qualsevol treballador/a que, habitualment i durant una part important de la seva jornada laboral, utilitza un equip amb pantalla de visualització de dades.

Característiques de l'article

- Mides: Han de ser adequades al tipus de tasca que cal dur a terme. Els requisits mínims són:
 - Treballs d'oficina: 35 cm (14").
 - Gràfics: 42 cm (17").
 - Projectes: 50 cm (20").
- Característiques de la pantalla:
 - La superfície de la pantalla ha de disposar de tractament antireflectant.
 - Ha de ser, fàcilment, orientable i inclinable per part de l'usuari/ària. Ha de ser mòbil en tres direccions:
 - Rotació horitzontal lliure (90°).
 - Alçada lliure. Les pantalles d'alçada no regulable cal acompanyar-les d'un suport, regulable en alçada, que permeti adaptar-les a l'usuari/ària. Convé gestionar la seva compra juntament amb la de la pantalla.
 - Inclinació vertical aproximada de 15°, cosa que permet orientar la pantalla respecte de les restants fonts de llum.
 - Les radiacions ionitzants dels terminals amb pantalles catòdiques mesurades a 10 cm. de la superfície de la pantalla han de ser inferiors a 0,1 mRem/h.
 - Els caràcters de la pantalla han d'estar ben definits i configurats d'una manera clara. La seva representació ha de tenir com a mínim 7 x 9 píxels.
 - La imatge de la pantalla ha de ser estable, sense fenòmens de llambreig, espurneig o altres formes d'inestabilitat.
 - La lluminositat i el contrast entre els caràcters i el fons de la pantalla han de poder ser regulats pel propi usuari/ària.
 - Es recomanable treballar amb pantalles de polaritat positiva.



Exemple de pantalla



Exemple de pantalla plana

- *La pantalla plana.* Ara per ara no hi ha estudis tècnics de la seva incidència sobre la salut de l'usuari/ària. No obstant això, es poden assenyalar certes avantatges i desavantatges, pel que fa al seu ús.
 - Avantatges:
 - Les seves mides, especialment, la fondària.
 - La superfície, visible tota en ser plana, cosa que, també, evita la distorsió de les cantonades.
 - El parpelleig.
 - El consum d'energia.
 - La generació de calor.
 - L'emissió de radiacions.
 - Inconvenients:
 - El seu preu elevat.
 - L'angle de visió (aproximadament 140°).
 - La gamma de colors és insuficient per a treballs fotogràfics.
 - El sistema d'il·luminació interna amb fluorescents disminueix la nitidesa dels colors.
 - Es pot crear una estela en els objectes mòbils i en reproduir un DVD.
 - Punts per tenir en compte:
 - La possibilitat de regular-ne l'alçada.
 - La mida. Com que tota la pantalla és visible, equival a una pantalla de raigs catòdics (CRT) més gran.
 - La resolució, que en aquest cas no es pot configurar a gust de l'usuari/ària, si bé depèn, també, de la targeta gràfica.
 - El contrast és important en les pantalles de cristall líquid, ja que les ombres i les llums fortes afecten la qualitat de la imatge.
 - La garantia. Cal comprovar que funcionen tots els punts d'imatge de la pantalla.

Recomanacions preventives

- La taula ha de disposar d'espai suficient per poder situar la pantalla, el teclat i l'operador/usuari/ària en línia.
- La distància visual òptima del treballador/a a la PVD és d'entre 450 i 550 mm, amb un màxim de 700 mm en casos excepcionals.
- Seguint les recomanacions del Reial decret 488/1997 de 14 d'abril, sobre homogeneïtat de color en el mobiliari d'oficina, és important que la pantalla i el teclat, també, siguin de color clar i mat.

Proposta de mobiliari auxiliar:

- Faristol.
- Reposapeus (vegeu la fitxa dels reposapeus).
- Cadira ergonòmica amb respalller graduable en alçada i reclinable (vegeu la fitxa de les cadires).