

Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratori

Càrrega física

Fatiga visual

2.5 Treballs amb ordinador: fatiga visual (1/3)

Distància ull-pantalla i orientació del lloc de treball

Es recomana **orientar el lloc de treball lateralment respecte de les finestres o entrades de llum natural** per tal de minimitzar possibles enlluernaments i/o reflexes.

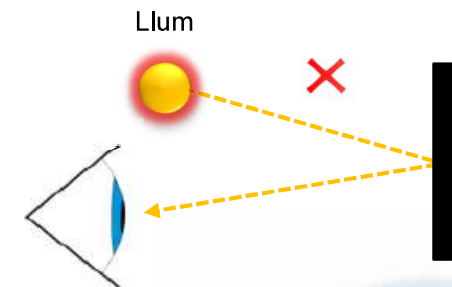
En cas que la llum natural exterior comporti un nivell de **luminositat excessiva** o **incideixi** directament, es recomana fer ús de cortines, persianes o altres mitjans d'apantallament de la llum.

La presència d'enlluernaments o reflexes, de forma continuada, pot comportar **alteracions visuals**



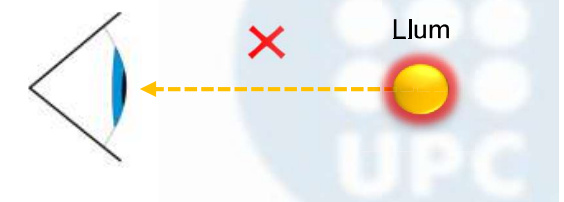
Reflexes

Quan una font de llum incideix sobre una superfície i es reflecta cap als ulls.



Enlluernaments

Quan una font de llum incideix directament sobre els ulls.



Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratori

Càrrega física

Fatiga visual

2.5 Treballs amb ordinador: fatiga visual (2/3)

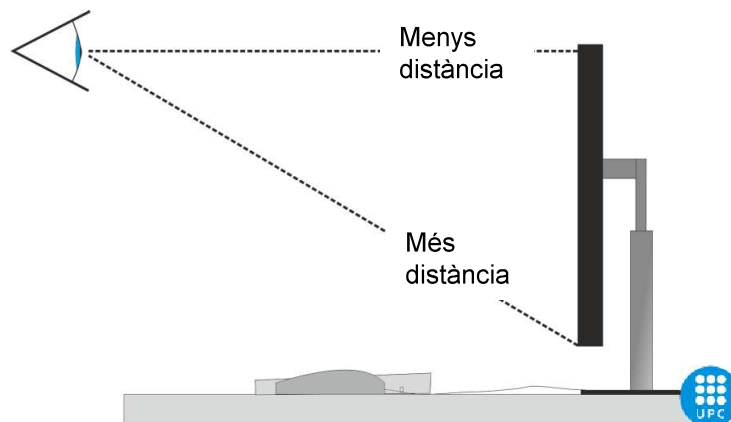
Inclinació de la pantalla

Per tal de contribuir a l'**eficiència de l'ull**, es recomana que la **distància ull-pantalla** sigui **similar** independentment de la zona de visualització. D'aquesta manera minimitzem la realització de petits enfocs de forma continuada i repetida (acomodació de l'ull).

En cas de disposar de més d'una pantalla, procura que totes les pantalles tinguin la inclinació adequada.

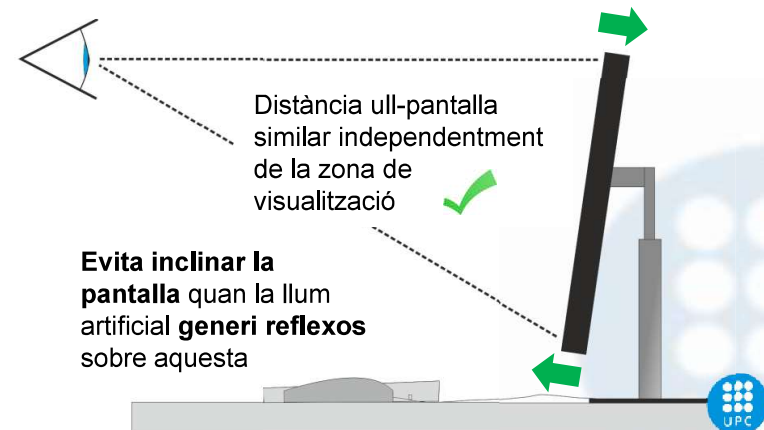
Sense inclinació

Aquesta situació comporta que la **distància ull-pantalla** sigui **diferent** entre la part superior i la part inferior, i per tant, obliga a l'ull a realitzar petits enfocs de forma repetida i continuada.



Amb inclinació

Quan **inclinem la pantalla**, la part superior d'aquesta s'allunya i la part inferior s'apropa. D'aquesta manera garantim una **distància ull-pantalla similar** independentment de la zona de visualització.





Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratori

Càrrega física

Fatiga visual

2.5 Treballs amb ordinador: fatiga visual (3/3)

Contrast i tipografia

Per contribuir a l'**eficiència i comoditat de l'ull** a l'hora de treballar de forma continuada amb PVD, és necessari garantir un **contrast adequat** entre el fons de pantalla i l'entorn de treball, i entre el fons de pantalla i el text o gràfics utilitzats.

Segueix les **mesures preventives** per adaptar el teu equip de treball:

