



Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratoris

Càrrega física

Fatiga visual

2.1 Treballs amb ordinador de sobretaula (1/6)

Què és un Equip amb Pantalla de Visualització de Dades (PVD)?

És el conjunt format per la pantalla (independentment de la tecnologia utilitzada), el teclat i el ratolí.

Sóc una persona usuària de PVD?

Són usuaris de PVD's les persones que superin **4 hores/dia** o **20 hores/setmana** de treball efectiu amb aquests equips.

A qui apliquen les mesures preventives de “treballs amb ordinador”?

A les persones usuàries de PVD's.

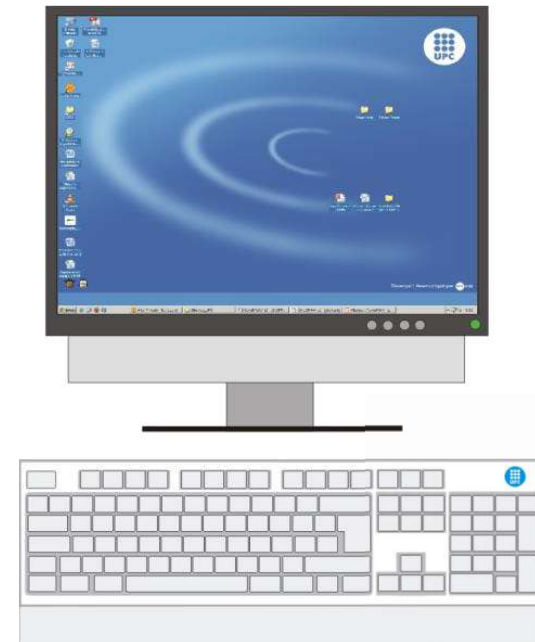
Efectes a la salut

Els principals efectes a la salut que poden estar associats a l'ús continuat d'aquests equips són: **càrrega física** (trastorns musculars i esquelètics) i **fatiga visual**.

Estem en risc?

Els problemes associats a l'ús d'aquests equips poden aparèixer per:

- **Mal disseny** del lloc de treball, o
- **Hàbits inadequats** de treball.





Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratoris

Càrrega física

Fatiga visual

2.1 Treballs amb ordinador de sobretaula (1/6)

Què és un Equip amb Pantalla de Visualització de Dades (PVD)?

És el conjunt format per la pantalla (independentment de la tecnologia utilitzada), el teclat i el ratolí.

Sóc una persona usuària de PVD?

Són usuaris de PVD's les persones que superin **4 hores/dia** o **20 hores/setmana** de treball efectiu amb aquests equips.

A qui apliquen les mesures preventives de “treballs amb ordinador”?

A les persones usuàries de PVD's.

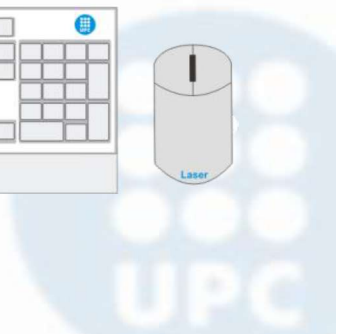
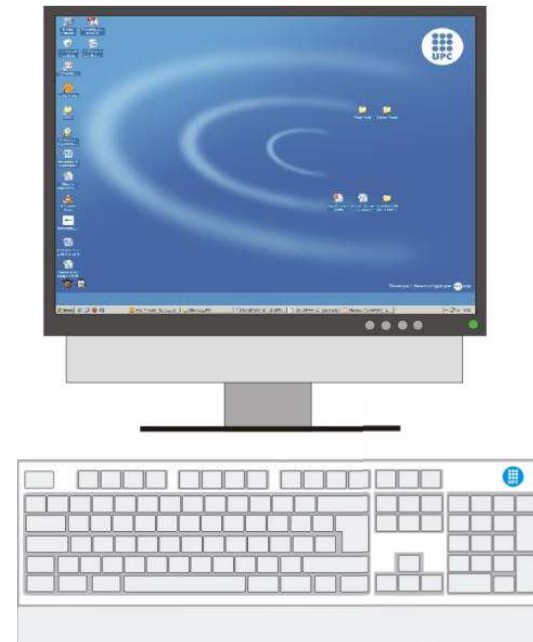
Efectes a la salut

Els principals efectes a la salut que poden estar associats a l'ús continuat d'aquests equips són: **càrrega física** (trastorns musculars i esquelètics) i **fatiga visual**.

Estem en risc?

Els problemes associats a l'ús d'aquests equips poden aparèixer per:

- **Mal disseny** del lloc de treball, o
- **Hàbits inadequats** de treball.





Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratori

Càrrega física

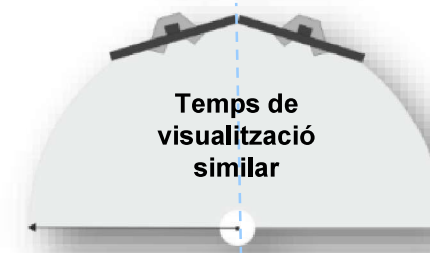
Fatiga visual

2.1 Treballs amb ordinador de sobretaula (2/6)

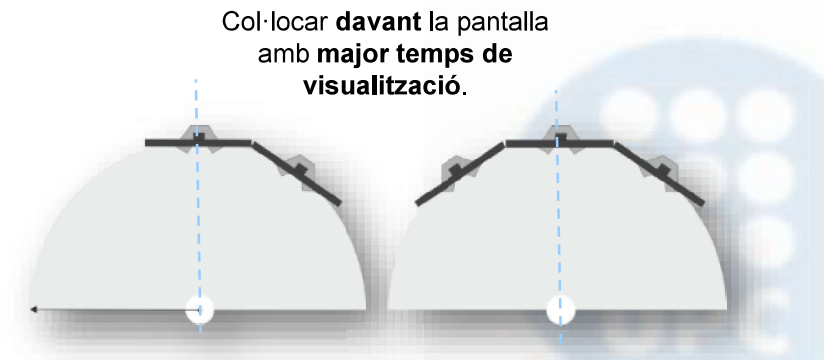
Regular l'**alçada de la pantalla** de forma que la part superior es situï a nivell dels ulls o lleugerament per sota. Amb **ulleres progressives o bifocals**, baixa la pantalla per evitar extensions de coll.



En cas de treballar amb **2 o més pantalles**, es recomana distribuir-les en funció del temps de visualització.



Si es visualitza **més una pantalla que l'altra**, es recomana:



Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

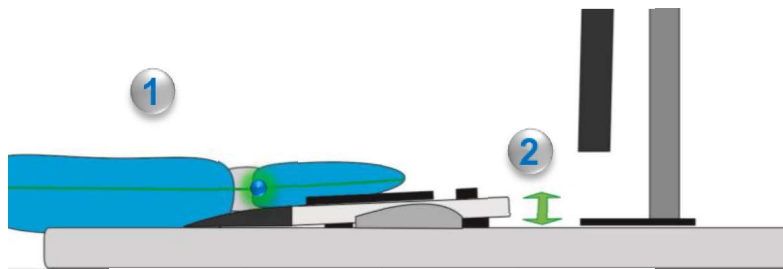
Treballs en laboratori

Càrrega física

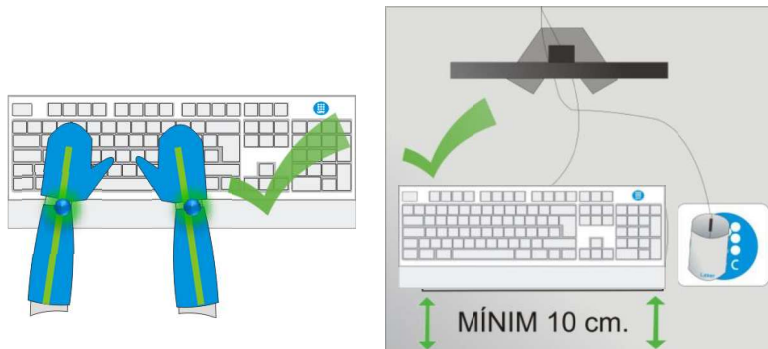
Fatiga visual

2.1 Treballs amb ordinador de sobretaula (3/6)

Recomanacions per a l'ús del teclat



- 1 Recolzament de l'avantbraç, canell i mà.** Aquesta situació ens ajudarà a **reduir la tensió** a les espatlles. Durant el treball les espatlles han d'estar relaxades. S'ha de deixar **davant del teclat** un espai suficient (mínim 10 cm.) per garantir un bon recolzament del canell i part de l'avantbraç.



- 2 Inclinari el teclat.** Es recomana **no fer ús de les potes posteriors del teclat** amb l'objectiu de reduir les extensions del canell (s'ha de **garantir l'adopció de postures neutres**).

- 3 Avantbraç, canell i mà alineats.** Per garantir l'adopció de postures neutres de treball, es recomana mantenir sempre alineats l'avantbraç, el canell i la mà.

- 4 Teclat paral·lel a la vora de la taula.** D'aquesta manera garantirem un recolzament equilibrat d'ambdós braços.

Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

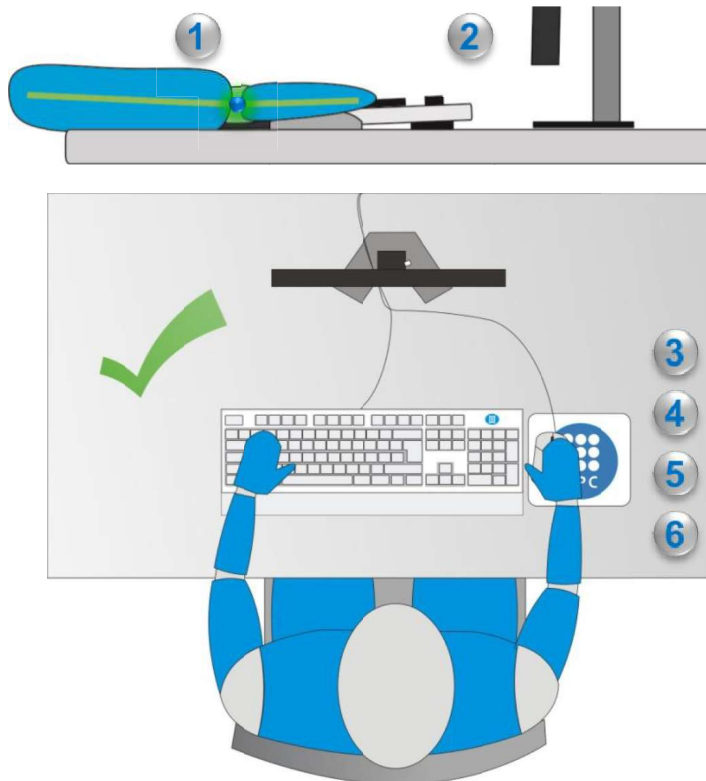
Treballs en laboratori

Càrrega física

Fatiga visual

2.1 Treballs amb ordinador de sobretaula (4/6)

Recomanacions per a l'ús del ratolí



- 1 **Recolzar l'avantbraç, el canell i la mà.** Amb l'objectiu de reduir la tensió i millorar la comoditat, es recomana **deixar espai davant del ratolí** per recolzar l'avantbraç, el canell i la mà.
- 2 **Postures neutres de canell.** Es recomana que els ratolins tinguin la **mínima alçada** possible per garantir l'adopció de postures neutres i evitar l'extensió del canell.
- 3 **Avantbraç, canell i mà alineats.** Es recomana moure el conjunt avantbraç, canell i mà sense realitzar desviacions del canell.
- 4 **Ratolí a nivell del teclat.** El ratolí s'ha de situar a nivell del teclat i tan a prop d'aquest com sigui possible. El cable del ratolí haurà de permetre moure'l amb comoditat sense haver de tirar o fer esforços innecessaris.
- 5 **Ratolí adaptable a la mà.** La mida del ratolí haurà de ser suficient per poder recolzar la mà de forma adequada.
- 6 **Disposar d'espai per moure el ratolí.** Retira tot allò que no permeti moure el ratolí amb comoditat.



Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

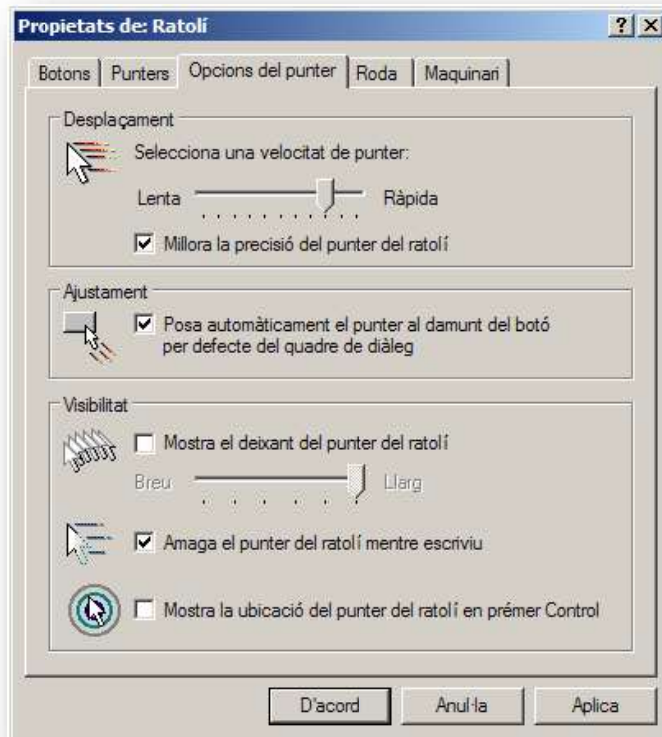
Treballs en laboratori

Càrrega física

Fatiga visual

2.1 Treballs amb ordinador de sobretaula (5/6)

Configuració del ratolí



El ratolí es mou fent ús del polze i del quart dit (anular). El segon (índex) i tercer dit (cor) s'han de col·locar suaument sobre els botons.

Per disminuir el rang de moviment, podeu anar a "Propietats del ratolí", ajustar la velocitat del punter i compensar la pèrdua de precisió seleccionant les pestanyes que veus a la imatge.

Inici > Tauler de control > Ratolí > Opcions del punter





Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratori

Càrrega física

Fatiga visual

2.1 Treballs amb ordinador de sobretaula (6/6)

Abreviacions per minimitzar l'ús del ratolí

Totes les aplicacions

Control + C	Copia l'element seleccionat
Control + V	Enganxa el que s'ha copiat/retallat
Control + G	Desa
Control + X	Retalla l'element seleccionat
Control + A	Obre
Control + P	Imprimeix
Control + Z	Desfés
Control + E	Selecciona tots els elements que hi ha en pantalla
Control + Esc	Presenta el menú d'inici

Word

Control + N	Transforma la paraula seleccionada en negreta
Control + K	Transforma la paraula seleccionada en <i>cursiva</i>
Control + S	<u>Subratlla</u> el text seleccionat
Control + T	Centra el text seleccionat
Control + J	Alinea el text seleccionat
Control + D	Alinea a la dreta el text seleccionat
Control + M	Obre el menú de format de la font

Explorer de Windows o Mozilla Firefox

F2	Canvia el nom
F3	Cerca
Control + X,C,V	Retalla, copia, enganxa
Majusc. + Supr	Elimina sense col·locar a la paperera de reciclatge
F4	Últimes pàgines web visitades
F5	Actualitza
Control + G	Vés a
Control + A	Selecciona tot
Control + +	Augmenta la mida de la imatge visualitzada
Control + -	Disminueix la mida de la imatge visualitzada



Proveu de recordar les abreviacions que més utilitzeu. Aquestes us ajudaran en el vostre treball diari reduint moviments innecessaris i millorant la vostra eficiència.