



Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratoris

Càrrega física

Fatiga visual



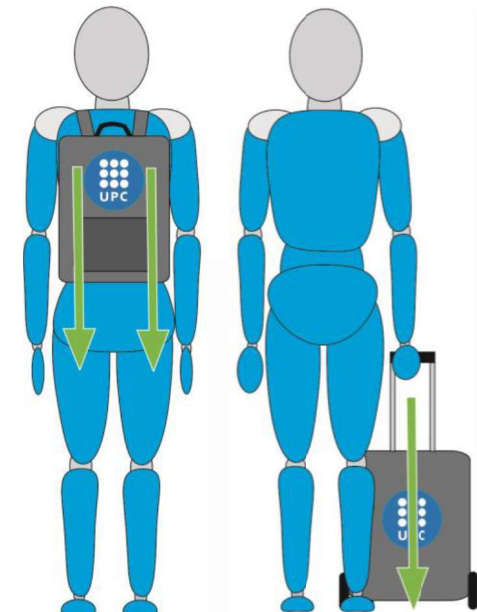
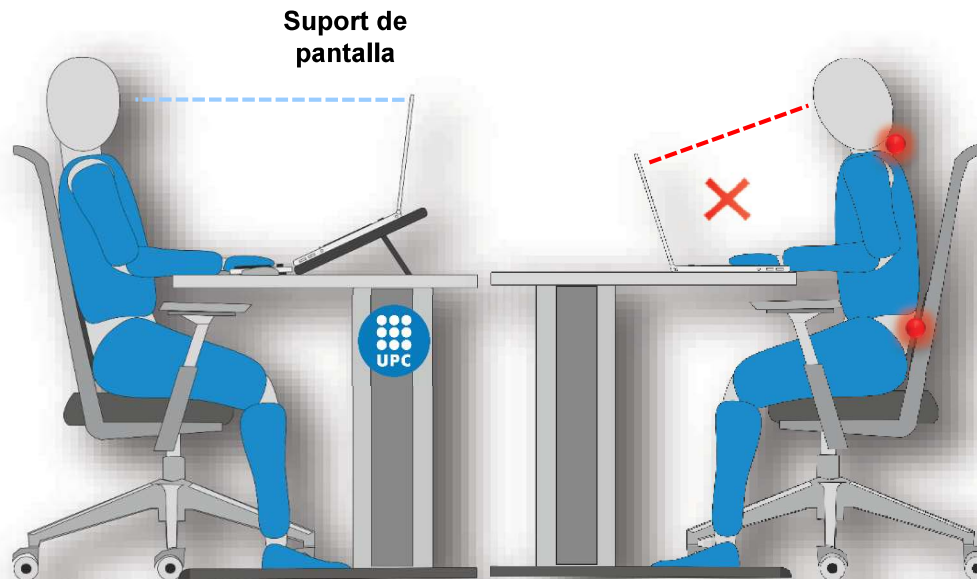
2.2 Treballs amb ordinador portàtil (1/4)

En cas de fer ús del portàtil per períodes superiors a 4h/dia, es recomana connectar-lo a una **pantalla, teclat i ratolí independents**, i seguir les recomanacions de l'ordinador de sobretaula.

També es pot adaptar fent ús d'un **suport de pantalla** o altre element que permeti regular l'alçada de la pantalla, i amb un teclat i ratolí independents.

Per minimitzar l'esforç físic derivat del transport del portàtil, es recomana preferentment fer ús d'una **motxilla**.

En cas de fer ús d'un maletí amb rodes, alternar el braç d'arrossegament.



Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratoris

Càrrega física

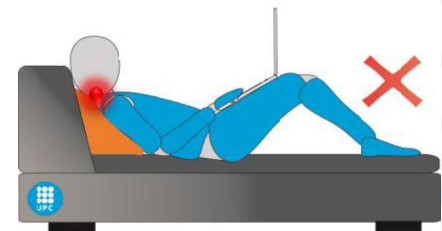
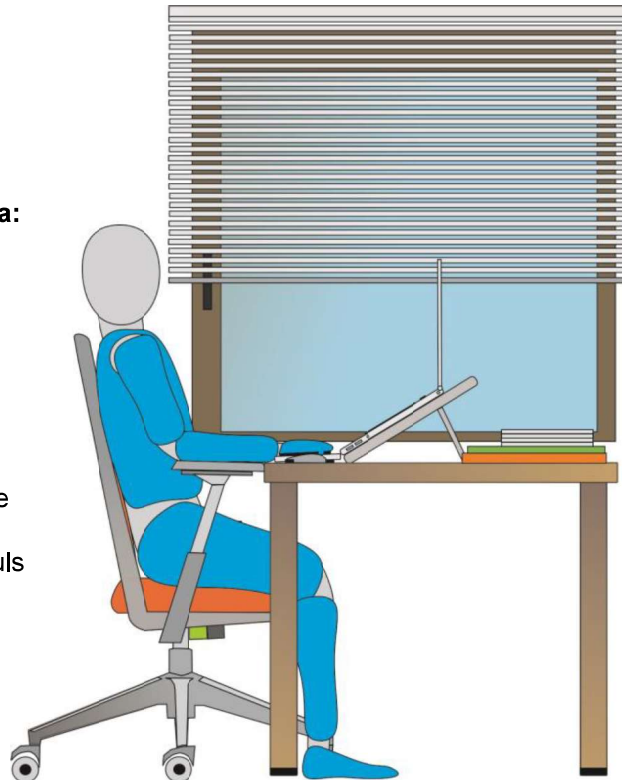
Fatiga visual

2.2 Treballs amb ordinador portàtil (2/4)

Ordinador portàtil, a casa

Si has de treballar a casa (amb un portàtil), de forma continuada:

- **Habilita un espai** seguint les recomanacions del treball a l'oficina, i evita treballar en espais no dissenyats per aquesta finalitat.
- Procura fer **petites pauses** de manera continuada amb l'objectiu de relaxar els músculs que han estat en tensió.



Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

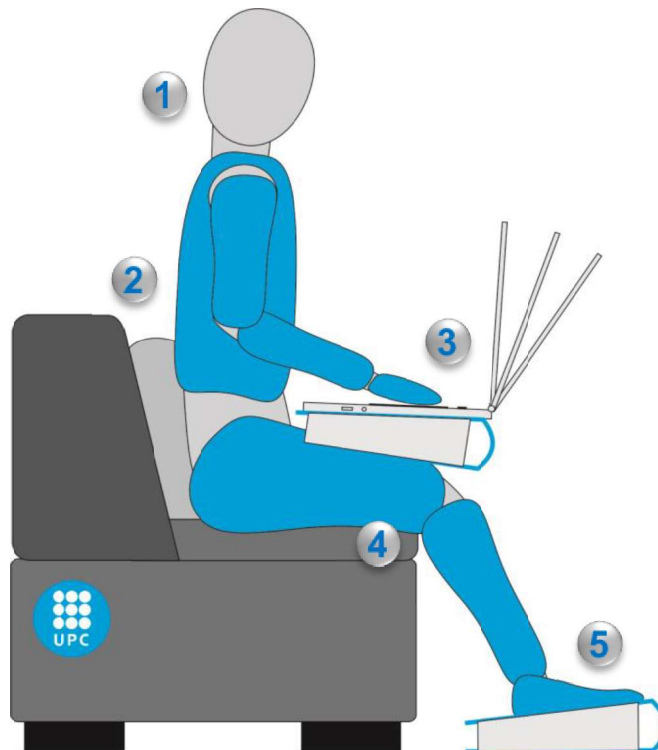
Treballs en laboratoris

Càrrega física

Fatiga visual

2.2 Treballs amb ordinador portàtil (3/4)

Si has de treballar amb un portàtil, **de forma puntual (<1h)**



- 1 Procura mantenir el **cap en posició neutra**.
- 2 Si és possible col·loca un **coixí**, manta, etc. per mantenir l'esquena dreta i garantir una postura adequada.
- 3 Col·loca un suport entre el portàtil i les cames per tal de garantir l'estabilitat, evitar la transmissió de calor i aixecar la pantalla de l'equip.
- 4 Quan seguis a la cadira, deixa 2 o 3 cm a la **part posterior del genoll** amb la finalitat de garantir l'absència de pressió i, en conseqüència, garantir una adequada circulació de la sang.
- 5 **Recolza ambdós peus sobre el terra**. Si és necessari (si no t'arriben els peus al terra) col·loca un suport on puguis recolzar els peus adequadament.

Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratoris

Càrrega física

Fatiga visual

2.2 Treballs amb ordinador portàtil (4/4)

El portàtil al transport públic



Encara que treballar amb el **portàtil al transport públic** és una situació **NO recomanada**, si has de fer-ho durant un curt període de temps:

Procura

- Seure als seients amb **taula**.
- Col·locar els peus a sobre del **reposapeus**.
- Recolzar l'esquena sobre el **respatller**.
- Realitzar **pauses** periòdicament.
- Fer ús dels **recolzabraços**.



Evita

- 1 Flexió de **cap**.
- 2 Manca de recolzament de l'**esquena**.
- 3 Transmissió de **calor de l'ordinador**.
- 4 Manca d'**espai**.