

# El ambiente en el puesto

## Iluminación

- Se requiere un nivel de iluminación mínimo de 500 lux sobre el plano que permita una fácil lectura de documentos
- Los contrastes entre pantalla, documentos y demás elementos no superarán la relación 1:10
- Se evitarán los reflejos y deslumbramientos, eligiendo una posición adecuada de la pantalla y del trabajador en relación a las luminarias y ventanas



## Ruido

- Deberá ser posible mantener las ventanas cerradas para evitar la entrada de ruido exterior
- El nivel sonoro ambiental no debe superar los 60 dB(A)
- Si fuera necesario se instalarán mamparas para evitar perturbaciones y pérdidas de concentración
- Las impresoras, no superaran los 55 dB(A)

## Ambiente térmico

- Se recomienda una temperatura de 20° a 24° en invierno y de 23° a 26° en verano
- La humedad relativa se mantendrá entre el 45% y 65%
- La velocidad del aire no debe superar los 0,15 m/s
- Se evitará la existencia de focos de calor cercanos al puesto

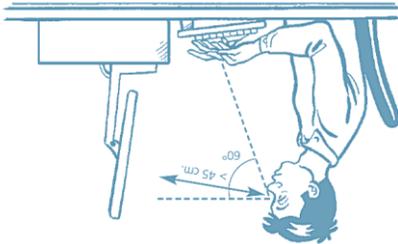


PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2015



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11  
www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz

Area de Actividades Preventivas  
summa  
MAZ



Se recomienda realizar ejercicios de estiramiento cada cierto tiempo, para relajar los músculos

MAZ | suma  
LOCAL PREVENTIVA

LOGO



# LA OFICINA, UN PUESTO DE TRABAJO

Área de Actividades Preventivas

# Introducción

En las últimas décadas se ha asistido en el mundo laboral a la incorporación de nuevas tecnologías; de ellas la informática ha supuesto una verdadera revolución, aunque en algunos casos no se ha reducido el trabajo, sino que se ha producido un aumento de éste en el mismo tiempo.

Esta incorporación, ha aportado importantes ventajas en la organización del trabajo, información, gestión, control y productividad; pero también se han modificado las tareas tradicionales como los archivos, máquinas de escribir, etc., aumentando la carga de trabajo, tanto física como mental.

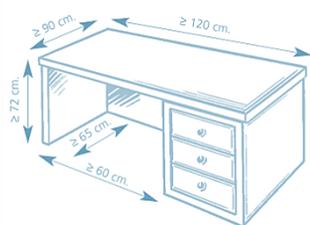
Este aumento de carga ha supuesto la aparición de nuevos riesgos para los trabajadores, que se intentarán evitar con la información que a continuación se detalla.



## Elementos del puesto

### Mesa

- Dimensiones suficientes para colocar todos los elementos del equipo
- Espacio suficiente y altura adecuada para permitir al trabajador una postura correcta
- Estable y resistente, para soportar peso
- Superficie de baja reflectancia (mate)



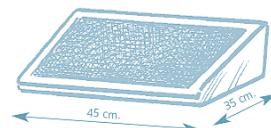
### Silla

- Asiento suficientemente ancho y profundo para permitir apoyo cómodo de los glúteos
- Borde blando y dirigido hacia abajo
- Regulable en altura
- Respaldo regulable en altura, profundidad e inclinable
- Recomendable uso de apoyabrazos
- Apoyo en el suelo con cinco pies y a ser posible con ruedas giratorias
- Todos los mecanismos se podrán utilizar en posición sentado



### Reposapiés

- Se debe utilizar cuando no se pueda regular la altura del asiento y los pies no descansan bien
- Inclinación ajustable entre 0° y 15° sobre el plano horizontal
- Dimensiones mínimas de 45 cm. de ancho por 35 cm. de profundidad
- Las superficies serán antideslizantes, tanto para los pies, como para la zona de apoyo al suelo



## El equipo de trabajo

### Pantalla

- La imagen debe ser estable y sin parpadeos, evitando también los reflejos
- Caracteres nítidos, de dimensión suficiente y bien definidos
- Orientable en giro, elevación e inclinación
- Características ajustables por el trabajador
- Se recomienda utilizar fondo claro y caracteres oscuros



### Teclado

- Inclinable e independiente de la pantalla
- Teclas delimitadas y separadas entre sí
- Símbolos legibles en posición normal de trabajo.
- Superficie de baja reflectancia (mate)
- Se aconseja uso de reposamanos para reducir tensión estática



### Impresora

- Palancas y control de mandos accesibles e identificables
- Ruido inferior a 55 dB(A)