

DATUAK BISTARATZEKO PANTAILA

Lanerako datuak bistaratzeko pantailak (PVD) erabiltzeak ekipoen erabilera eraginkorrari lotutako arrisku batzuk dakartza, nahasmendu muskulueskeletikoak, ikusmen arazoak eta buruko nekea, nagusiki. Arrisku horiek kontrolatzeko modurik onena lanpostua ongi diseinatua egotea eta lanaldian zehar jarrera egokiak hartzea da.



LANEKO EKIPOA

<p><u>PANTAILA</u></p> <p>Altuera, biraketa eta makurdura aldatu ahal behar zaio, erabiltzaileari erraz egokitzeko.</p> <p>Pantailako irudia egonkor ikusiko da. Argitasuna eta kontrastea erraz doitu ahal izango da.</p> <p>Pantailan, karaktereak ongi zehaztuta eta konfiguraturuta egon behar dute, neurri egokiarekin.</p> <p>Pantaila erabiltzailearen eta teklatuaren aurrean jarriko da, erabiltzailearen begietatik ≥ 40 cm-ra eta ikuspegi horizontalaren lerroaren eta horizontaletik behera 60%ko trazuan ikusi ahal izateko altueran.</p> <p>Oin independente edo doitu daitekeen mahai bat erabili ahal izango da pantailaren altuera optimoa lortzeko.</p>	
<p><u>TEKLATUA</u></p> <p>Teklatua pantailatik bereizita egongo da, eta haren makurdura aldatu behar izango da.</p> <p>Teklatuaren aurrean eskuak eta/edo besaurreak jarri ahal izateko lekua egongo da (gutxienez 10 cm).</p>	
<p><u>ARRATOIA</u></p> <p>Arratoia independentea izango da, eta eskuaren kurbaturari egokituko zaio.</p> <p>Teklatutik gertu egongo da, eta hatzen parte bat, eskua edo eskumuturra mahaiaren gainean jartzeko aukera eman behar du, haren maneiuaren zehaztasuna errazte aldera. Eskumuturra zuzen jarri behar da erabiltzen den bitartean.</p>	
<p><u>DOKUMENTU EUSKARRIA EDO ATRILA</u></p> <p>Inprimatutako dokumentuekin sarri lan egiten denean, atrila erabiltzea komeni da, dokumentua pantailaren altueran edo parekoan jartzea ahalbidetzen duena eta bista egokitzeko eta burua biratzeko esfortzuak murrizteko. Dokumentuen euskarrria egonkorra izango da, eta doitu ahal izango da.</p>	

ERAMANGARRIA

<p>Ordenagailu eramangarrien erabileraren eragozpen bakarra diseinu ergonomikoko oinarritzko arau bat betetzen ez duela da: teklatura eta pantaila ez daude bereizita, beraz, ezin da egokitu erabiltzailearen eta teklatuaren arteko eta pantailarekiko distantzia eta horrek lepoa eta sorbaldak behartzea eragiten du.</p> <p>Eramangarriaren pantaila gainazal egonkor batean jarri behar da (plataforma, liburua edo antzerakoa), haren goiko parte begien mailatik pixka bat beherago gera dadin, eta beti ere 40 cm baino gehiagoko distantziara.</p> <p>Posible denean, erabili datuak sartzeko kanpoko periferikoak (teklatura, arratoia, etab.), ahal bada haririk gabea, lanpostu finkoetan.</p>	
---	--

DATUAK BISTARATZEKO PANTAILA

ALTZARIAK

MAHAIA/LAN-GAINAZALA

Mahaian eta lan-gainazalean elementu guztiak jarri ahal izan behar dira (pantaila, teklatua, dokumentuak, material osagarria), erosotasunez, eta eskuak eta besoak jartzeko lekua utziko dute.

Altzarien ertzak eta izkinak biribilduak izan behar dute.

AULKIA

Egonkorra izan behar da, mugitzeko askatasuna eman eta jarrera eroso eman behar du. Altuera aldatu ahalko zaio.

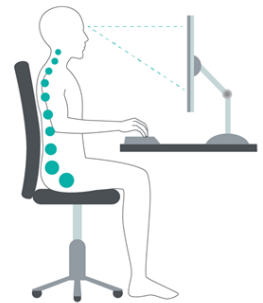
Aulkiaren estalkia transpiragarria izan behar du, eta eserlekuaren aurreko ertza biribildua izan behar da.

Bizkarraldea etzan ahal izango da, eta haren altuera doitzeko aukera emango du.

Aulkiak zoruan 5 puntutan oinarrituko da, egonkortasun handiagoa izan dezan. Zorua araberako gurgil egokienak izan beharko lituzke, zorua nahi gabe mugitzea saihesteko.

Bizkar osoa haren gainean jartzeko moduko bizkarraldea izango du, eta irteera arin leun bat gerrialdean.

Aulkiak beso-euskarriak baditu, ez dute galaraziko mahaira hurbiltzea.



OIN-AZPIKOA

Nahi duen orori oin-azpikoa emango zaio, jarrera ezegokiak saihesteko.

Beharrezkoa izango da erabiltzailearen oinak lurrera ongi (oin osoa) iristen ez badira.

Altuera eta makurdura aldatu ahal izango zaie, eta gainazal irristagaitza izango dute.



INGURUA

ARGIZTAPENA ETA LANPOSTUAREN KOKAPENA

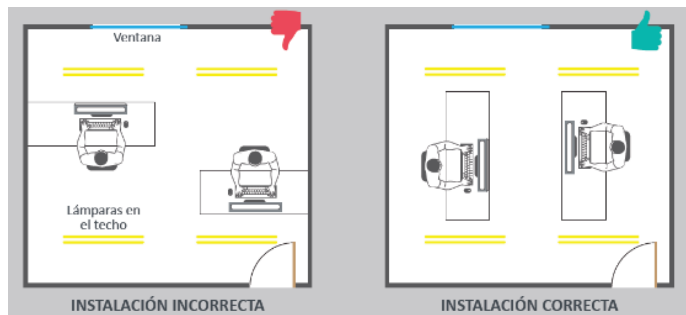
Inprimakiak irakurtzeko eta idazteko eta bulegoko beste ataza batzuk egiteko gutxieneko argiztapen maila gomendagarria izan. 500 lux.

Argiztapen orokorrak eta bereziak (laneko lanparak), beharrezkoak direnean, pantailaren eta inguruaren arteko maila egokiak bermatu beharko ditu.

Lanpostuak beste alde batera begira jarri argia islatzea edo itsutzeak saihesteko:

Pantaila argiztapen lerroekiko noranzko perpendikularrean egon daitezen jarri.

Gertu dauden leihoek zuzenean itsutzea edo argia islatzea saihesteko, lanpostua beste alde batera begira jarri, leihora begira edo hari bizkarra ematen gera ez daitezen, haiekiko perpendikularrean jarri.



Argi naturala islatzen bada, erabili pertsianak,

gortinak edo argi naturalaren sarrera erregulatzea ahalbidetzen duten bestelako gailuak.

Pantaila difusoreak dituzten argiak erabili, ahal den heinean, argiak itsutzea saihesteko.

DATUAK BISTARATZEKO PANTAILA

BALDINTZA TERMOHIGROMETRIKOAK

Hurrengo tartearen barruan egotea gomendatzen da lan egiteko tenperatura;

Udan23º - 26ºC

Neguan20º - 24ºC

Begiak eta mukosak lehortzea saihesteko, hezetasun erlatiboa % 45 eta % 65 bitartean eduki.

EROSOTASUN AKUSTIKOA

Ahalik eta zarata txikiena egingo da, arreta eta hitza ez asaldatzeko.

Lan egiten den bitartean, baxu hitz egin.

Posible denean, molestatzen duten zaratak ateratzen dituzten ekipoa edo makinak, zure lana eragotzi dezaketenak (inprimagailuak, fotokopiagailuak, freskagarrien makina, etab.) ahal den guztia urrundu. Telefonoen bolumena jaitsi.

KABLEAK

Lantokian kableen kokapenak ez ditu eragotziko igarobideak.

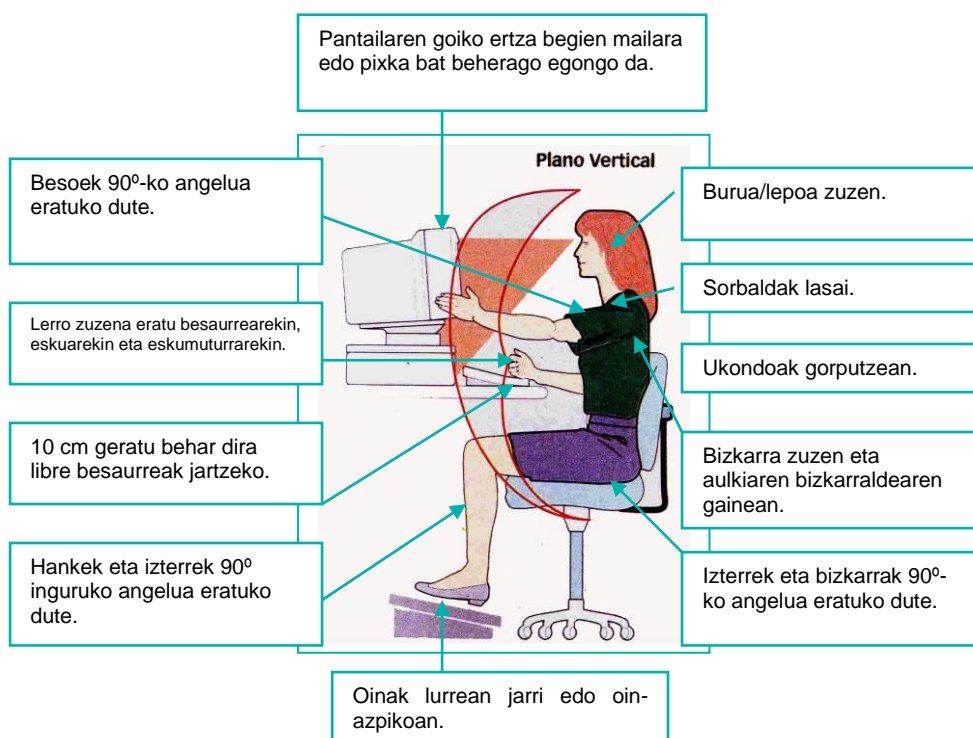
Konexio nagusietarako sarbidea erraza izango da. Ez da komeni hargune bakoitzean hiru entxufe baino gehiago konektatzea.

Datuak transmititzeko kableak kable elektrikoetatik bereizita egongo da.



ERGONOMIA LANPOSTUAN

Ordenagailuaren aurrean duzun jarrera eta lan ohiturak egokiak izan behar dute. Jarrera ezegokiak saihesteko, jarri zuzen gorputza eta molestia eragotziko dituzu:



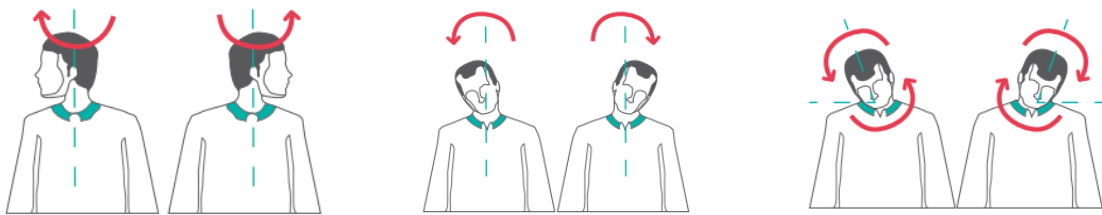
DATUAK BISTARATZEKO PANTAILA

ERLAXATZEKO JARRAIBIDEAK

Zutik jarri noizean behin, sarri aldatu laneko jarrera postura berean denbora luzez ez egoteko, joan atazak aldatzen eta aprobetxatu atsedena lepoa, bizkarra eta besoak lasaitzeko ariketak egiteko.

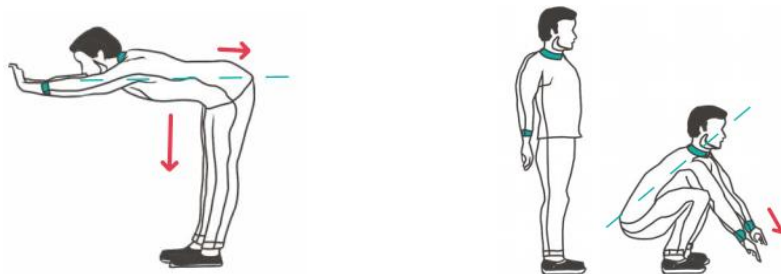
LEPOKO BIZKARREZURRAREN LUZAPENAK

1. Giharrak luzatzen diren arte biratu behar dugu. (Buruarekin EZ adierazi).
2. Bota aurrerantz burua ezkererantz lehenengo, eta gero eskuinerantz.
3. Hasteko, 45º biratuko dugu lepoa. Ondoren, burua makurtu kokotsak bularra ukitu arte.



BIZKARREZURRAREN LUZAPENAK

1. Zutituko gara, eskuak oinarri horizontal batean jarrita. Pelbisa atzera eraman, eta jaitsi enborra ukondoak eta belaunak tolestu gabe.
2. Zutik, tolestu belaunak gorputz-adarra aurrerantz makurtuz eskuak zoruan jartzen ditugun bitartean. Lerrokatu lepoa, bizkarraldea eta gerrialdea, orpoak zorutik jaso gabe.



SORBALDEN, BESOEN ETA ESKUMUTURREN LUZAPENAK

1. Besoak mugitu gabe, aldendu eskuak gorputzetik eta aldendu omoplatoak bata bestetik ahal duzun guztia, esku-ahurrak aurrerantz biratuta. Ariketa eskuak altuera desberdinetan dituzula egin.
2. Besoa aurrerantz luzatuta, esku-ahurra beste eskuarekin bultzatu, hatzak atzerantz botaz, besoa mugitu gabe. Atzeko partea: Eskugaina beste eskuarekin bultzatu, hatzak atzerantz botaz eta gero aurrerantz, besoa mugitu gabe.

