

Recomanacions per al treball no presencial. Ergonomia

En el context de l'estat d'alarma per la COVID-19, en aquest document s'arreglegen un conjunt de recomanacions preventives ergonòmiques de caràcter bàsic, i per tant no exhaustives, la finalitat de les quals és facilitar d'una manera autònoma, quan siga possible, les condicions generals de treball no presencial de la UA.

- **La cadira.** S'ha de procurar:
 - tenir una cadira de 5 potes amb rodes, regulable en altura, de suport inclinable i amb protecció lumbar i dorsal. Preferiblement que siga de braços;
 - que l'altura regulable de la cadira permeta que els braços queden en angle recte respecte de la taula i el teclat, que estiguin recolzats en els braços de la cadira sense que els peus ens queden penjant, i en aquest cas es recomana l'ús d'un reposapeus o una taula regulable en altura per a evitar aquesta situació;
 - evitar treballar diverses hores seguides sobre sofàs, llit, taula de la cuina, etc.

- **La taula.** Es recomana una taula de treball amb unes dimensions de 80 x 120 cm, preferentment de color mat (és a dir sense lluentor, per a evitar-hi reflexos).

- **Les pauses.** Es recomana fet petites pauses per a menjar o estirar els músculs. Es tracta d'evitar contractures que poden aparèixer si es manté una posició estàtica continuada en el temps. La recomanació ideal és canviar de feina cada 40-45 minuts.

- **L'equip de treball.** S'ha de procurar:

- que la pantalla d'ordinador es trobe a una distància d'entre 45 i 75 cm dels ulls;
 - que la part superior de la pantalla es trobe a l'altura dels ulls;
 - que la pantalla de l'ordinador es pugui inclinar o girar lleugerament per a evitar-hi reflexos;
 - en cas de treballar amb un ordinador portàtil, és recomanable tenir un teclat independent, pantalla auxiliar i ratolí.
- **La postura.** Per a protegir l'esquena i la zona lumbar, es recomana evitar postures de treball estàtiques i/o forçades. Per a això se suggereixen aquestes xicotetes recomanacions:
- mantenir l'esquena recta i recolzada en el respaldar de la cadira (cal evitar angles superiors a 105° i inferiors a 90°);
 - els peus han d'estar ben reposats en terra, la taula ha de quedar a l'altura dels colzes (un angle de flexió entre 95° i 105°);
 - l'ordinador i el teclat han d'estar col·locats de front, per tal que no calga girar el coll o el tronc.
- **La fatiga visual.** Per a evitar-la es recomana:
- disposar de bona il·luminació, per exemple un llum en el sostre que dispose de diverses bombetes;
 - triar un lloc de treball amb el sostre i les parets pintats de blanc;
 - en cas de llum natural, tenir una persiana o cortines que permeten regular-ne la intensitat;
 - canviar l'enfocament visual: cada 25-30 minuts, s'ha de deixar d'enfocar la pantalla i cercar un punt llunyà, bé dins de l'estança on ens trobem, bé a través de la finestra. Aquest enfocament s'ha de mantenir durant, almenys, 1-15 segons.
- **Faristol portadocuments.** En cas de ser necessària la lectura de documents, es recomana l'ús d'un faristol portadocuments que ha de col·locar-se a la mateixa altura que la pantalla.

- **Ús del telèfon.** Si el treball requereix atendre telefonades de manera constant, es recomana disposar d'auriculars amb micròfon que permeten una postura adequada del coll i llibertat per a les mans.
- **Sorolls.** Triar un lloc que tinga un ambient sonor que permeta treballar sense interferències.
- **Temperatura ambient.** Es recomana un ambient de treball amb un sistema de calefacció i refrigeració que permeta mantenir una temperatura de 19 a 27°C i una humitat entre el 40 i 70%.