



Millora el teu espai de treball amb PVD en 6 passos senzills



Desplaça't per descobrir com dissenyar un lloc de treball ergonòmic que protegirà la teva salut. 



Què són les PVD?

Pantalles de Visualització de Dades

Qualsevol dispositiu amb pantalla: ordinadors, portàtils i tauletes que utilitzem diàriament.

Impacte en la salut

L'ús prolongat sense ergonomia adequada pot causar fatiga visual, dolor muscular i estrès.



Font imatge: Metacontratas

Posició correcta del monitor

Distància

Entre 50-70 cm dels ulls, amb la part superior a l'alçada dels ulls.

Inclinació

Lleugerament inclinat cap enrere (10-20 graus) per reduir la fatiga visual.



Font imatge: [Freepik](#).

Cadira ergonòmica

1

Suport lumbar

Ajusteu el respatller per mantenir la corba natural de l'esquena.

2

Alçada

Peus plans a terra i genolls en angle de 90 graus per millorar la circulació.



Disposició de l'escriptori



Teclat

A l'alçada dels colzes amb els avantbraços paral·lels al terra. Amb inclinació de 5-20°.



Ratolí

Proper al teclat per evitar estirar el braç constantment.



Il·luminació adequada

Llum natural

Ideal però sense reflexos a la pantalla. Col·loca el monitor perpendicular a les finestres.

Llum artificial

Indirecta i difusa per minimitzar la fatiga visual i els contrastos forts.

Organització de l'espai



Espai ordenat

Teclat, ratolí i documents accessibles.



Postura correcta

Esquena, peus i extremitats ben col·locats.



Reducció de força

Minimitzeu tensió en braços, mans i dits.

Reposapeus

Utilitzeu-lo si els peus no toquen al terra.

Podeu demanar-ho enviant un @ a unitatprevencio@bsa.cat



Fes pauses actives i exercicis

1

Canvis de postura

Aixeca't i estira't brevement cada hora per relaxar la musculatura.

2

Estiraments

Exercicis corporals.



[Accedeixi al següent enllaç per consultar 10 exercicis per fer en menys d'un min per exercici.](#)

3

Exercicis oculars

Descansa la vista regularment.

Parpelleja sovint i fes exercicis de focus per reduir la sequedat ocular.

Regla 20 – 20 – 20: Cada 20 minuts, mira 20 segons a un objecte a 20 peus (6 metres) de distància.



[Accedeixi al següent enllaç per consultar més exercicis.](#)



La teva salut és prioritària!

Recorda que aquests consells són per a tots els professionals de BSA. Comparteix aquesta publicació amb companys que passen hores davant la pantalla i ajuda'ls a crear un entorn laboral més saludable!

Estem aquí per ajudar-te

Contacta amb la unitat de prevenció de riscos laborals per resoldre els teus dubtes: unitatprevenció@bsa.cat