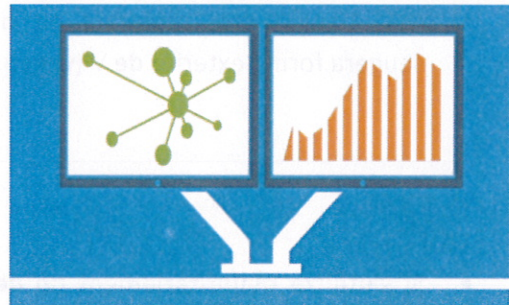


Document que substitueix a: N O	Documents associats: N O	Data d'emissió 01/11/2016
Elaborat per Carolina Luque Tècnic de Prevenció	<i>CLC</i>	Aprovat per Manuel del Pino Cap del Servei de Prevenció
		<i>MP</i>

Recomanacions ergonòmiques per al treball amb multipantalla

L'ús de dos monitors (o més) en el lloc de treball ha anat guanyant popularitat en els darrers anys. Els avantatges d'utilitzar dos monitors inclouen guanyar espai a l'escriptori de l'ordinador, poder organitzar i separar la feina, i augmentar la productivitat.

Ara bé, és important seguir una sèrie de recomanacions per dissenyar adequadament el lloc de treball on volem incloure més d'una pantalla d'ordinador i prevenir, així, els problemes de salut i el malestar que això pot ocasionar a mitjà i llarg terminis.



1. Un monitor gran o dos de més petits?

Moltes persones es pregunten si és millor fer servir un monitor gran (24 polzades o més) o dos monitors més petits. La resposta és que això depèn del cost, de les preferències personals i de com utilitzeu els monitors.

Per a molta gent, dos monitors petits és una opció millor que un de gran, però l'elecció dependrà bàsicament del tipus de feina o tasca que feu. Segurament, si treballeu amb fulls de càlcul grans o amb edició d'imatges optareu per un únic monitor de grans dimensions. Però si el que necessiteu és tenir obert un document o full de càlcul diferent a cada monitor i consultar-ne un mentre treballeu en l'altre, o bé buscar informació en un navegador web en un monitor mentre escriviu un missatge de correu electrònic o un document en l'altre, la millor opció serà disposar de dos monitors.



Si finalment opteu per utilitzar dos monitors, aneu amb compte amb els monitors que aparelleu. Si intenteu utilitzar, per exemple, un monitor de 22 polzades amb un de 23 polzades amb una resolució lleugerament més gran, les petites diferències de mida i resolució us acabaran molestant tant que, al cap de poc temps, preferireu tornar a treballar amb un únic monitor.

Una cosa que hauríeu de considerar quan escolliu els monitors és que tots dos tinguin exactament la mateixa mida en polzades.

2. Com ubico els monitors a la taula?

La premissa bàsica és que determineu la quantitat de temps que utilitzareu cada monitor.

- Si **tots dos monitors s'utilitzen igual**, s'han de col·locar un al costat de l'altre, davant vostre, alineats amb el teclat i de manera que la unió de tots dos coincideixi linealment amb el vostre nas. L'angle dels monitors ha de tenir una lleugera forma exterior de V (vegeu la figura 1).



Fig. 1. Correcta ubicació si s'utilitzen igual els dos monitors.

- Si **s'utilitza majoritàriament un dels monitors**, situeu-lo directament a davant vostre i col·loqueu el monitor secundari a la dreta o a l'esquerra en un angle de 30 graus amb el monitor principal (vegeu la figura 2).



Fig. 2. Correcta ubicació quan un monitor s'utilitza per a l'entrada de dades i l'altre per a la visualització o la consulta intermitents.

3. A quina alçada i distància col·loco els monitors?

Les pantalles han de disposar d'un mecanisme de regulació per tal de poder ajustar-les a una alçada que permeti treballar en una postura neutra de coll.



La part superior dels monitors ha d'estar a l'alçada dels ulls. Per això, amb la part inferior de l'esquena recolzada a la cadira i els peus fermament col·locats al terra o al reposapeus, poseu el cap dret i mireu en línia recta a la pantalla.

- Les pantalles d'alçada no regulable cal acompanyar-les d'un suport regulable en alçada o d'algun element que permeti adaptar-les a les vostres característiques, perquè el punt més alt d'aquestes estigui alineat amb els ulls.
- Si utilitzeu **ulleres progressives**, la part superior de les pantalles ha d'estar col·locada per sota del nivell dels ulls de manera que permeti treballar sense adoptar postures forçades de coll (que no hagueu d'alçar el cap amunt per veure les pantalles senceres).

- D'altra banda, les pantalles han d'estar a una **distància (ull-pantalla) de 60 a 80 cm**. S'han d'evitar tant les distàncies excessivament curtes, com les excessivament llargues.

Es recomana que els dos monitors estiguin ubicats a la mateixa alçada i distància.

4. I si un dels monitors és un portàtil?

En els darrers anys, l'ordinador portàtil s'ha convertit en una eina d'ús habitual i continuu.

Per treballar de manera adequada i sense riscos per a la salut, no es recomana utilitzar el portàtil com a ordinador principal de treball. Sempre que sigui possible utilitzeu preferentment l'ordinador de sobretaula.



Si això no és possible, modifiqueu el lloc de treball seguint les indicacions següents:

- L'alçada de la pantalla principal ha de situar-se al nivell dels ulls i a una distància que permeti veure la imatge sense esforç.
- Procureu treballar amb un teclat i ratolí independents i no amb els del portàtil, això permetrà treballar amb els braços i les espatlles més relaxades.
- Utilitzeu un suport per elevar la pantalla del portàtil fins als vostres ulls.
- Si és possible utilitzeu una estació d'acoblament (*docking station*), és a dir, una plataforma on es poden connectar el portàtil i els perifèrics).
- Eviteu treballar sempre amb un portàtil amb pantalla inferior a 15", a fi d'evitar la fatiga visual produïda per l'acomodació de l'ull a la distància, l'angle i les dimensions de la pantalla.
- Procureu fer petites pauses de manera continuada amb l'objectiu de relaxar els músculs que han estat en tensió.

5. Altres recomanacions per dissenyar ergonòmicament el vostre lloc de treball

Consulteu el **Full Informatiu 06**, «Dissenya ergonòmicament el teu lloc de treball».

