

**RECOMANACIONS GENERALS:**

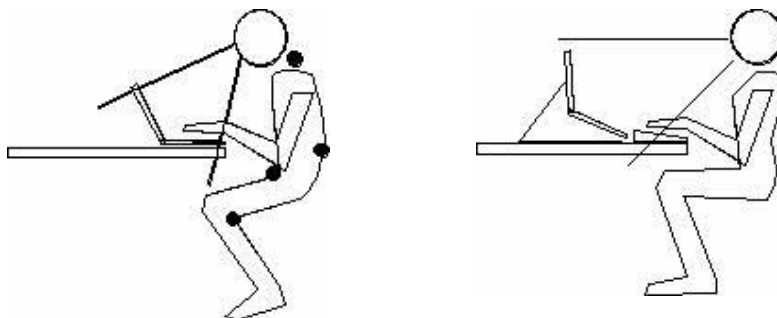
- L'ordinador portàtil està dissenyat per fer tasques esporàdiques però no com a equip habitual.
- Quan carregueu el portàtil canvieu freqüentment el braç amb el qual el porteu per tal que el pes es reparteixi a banda i banda del cos. Si també porteu maletes equilibreu el pes d'ambdues parts.
- Si esteu massa estona assegut amb l'ordinador, podeu patir fatiga física amb dolors al clatell, les espatlles, l'esquena o els canells entre altres parts del cos.
- Massa temps davant de l'ordinador provoca càrrega mental amb mal de cap o pèrdua de la concentració.
- La calor de la part inferior del portàtil pot provocar cremades a la pell o altres lesions si el tenim massa temps a la falda.

L'ORDINADOR PORTÀTIL A L'OFICINA EXTERNA:

- Procureu triar una cadira regulable que us permeti situar el braç en forma de 90° a l'alçada de la taula.
- Mantingueu l'esquena recta formant un angle de 90° amb les cames, i relaxeu-la tot sovint.
- Si no hi ha taula, recolzeu l'ordinador sobre el maletí o un altre objecte similar.
- Si és possible, reguleu la llum natural amb cortines, persianes o mampares i eviteu situar l'equip de cara o d'esquena a les finestres.
- Orienteu la pantalla per evitar reflexos. Ajusteu la lluminositat i el contrast.
- Atureu-vos 10 o 15 minuts cada hora o hora i mitja davant la pantalla per prevenir la fatiga. Durant la pausa, feu altres feines per relaxar el cos, la ment i la vista.

L'ORDINADOR PORTÀTIL A L'OFICINA HABITUAL:

A l'oficina habitual treballeu amb un ordinador fix de taula quan sigui possible. Malgrat això, si feu servir sempre el portàtil, connecteu-lo a una base d'acoblament i utilitzeu un monitor, un teclat i un ratolí perifèric seguint aquests consells:



- Reguleu la llum natural amb cortines, persianes o mampares i eviteu situar l'equip de cara o d'esquena a les finestres.
- Il·lumineu la sala on treballeu i situeu l'equip paral·lel als llums del sostre, com ara fluorescents. Si cal, reforceu la il·luminació sobre el teclat.

- Situeu la pantalla a l'alçada dels ulls i orienteu-la per evitar reflexos. Ajusteu la lluminositat i el contrast i netegeu-la sovint.
- Mantingueu l'esquena recta formant un angle de 90° amb les cames, i relaxeu-la tot sovint.
- La cadira, amb rodes per facilitar desplaçaments i d'un material que permeti la transpiració, ha de ser regulable en profunditat i alçada. El respall ha de ser inclinable i d'alçada ajustable.
- Si heu de consultar fulls o llibres freqüentment, utilitzeu un faristol.
- Inclineu lleugerament el teclat i situeu-lo amb prou espai per recolzar els avantbraços a la taula. Utilitzeu reposacanells.
- El ratolí ha de tenir una forma còmoda tant per a dretans com per a esquerrans.
- Si no toqueu a terra, utilitzeu un reposapeus antilliscant amb una inclinació ajustable entre 0° i 15° graus i que no faci menys de 45 cm d'amplada per 35 cm de profunditat.
- La taula, de vores arrodonides, ha de ser poc reflectant, ni massa clara ni massa fosca, i prou gran com per col·locar-hi els elements que necessiteu.
- Atureu-vos 10 o 15 minuts cada hora o hora i mitja davant de la pantalla per prevenir la fatiga. Durant la pausa feu altres feines per relaxar el cos, la ment i la vista.

L'ORDINADOR PORTÀTIL A L'AVIÓ I AL TREN:

- Intenteu triar un lloc sense seients davanters, com ara les sortides d'emergències dels avions, per evitar les molèsties si el passatger de davant es reclina.
- Utilitzeu la tauleta inclinable o el maletí com a suport.
- Orienteu la pantalla per evitar reflexos. Ajusteu la lluminositat i el contrast.
- Mantingueu l'esquena recta formant un angle de 90° amb les cames, i relaxeu-la tot sovint.
- Utilitzeu el llum de taula si necessiteu reforçar la il·luminació del teclat.
- Atureu-vos 10 o 15 minuts cada hora o hora i mitja davant de la pantalla per prevenir la fatiga. Durant la pausa feu altres feines per relaxar el cos, la ment i la vista.

ACCESSORIS:

- **Elevadors de portàtil:**



- Per a més informació podeu consultar els [consells bàsics d'ergonomia en oficines](#), que trobareu a la intranet.

- Per a qualsevol altra consulta o informació addicional podeu contactar amb la Oficina del Serveis de Prevenció:

- Edifici del Rectorat, 1ª planta
- Adreça electrònica: Serveis.Prevencio@uab.cat
- Tel. 93.581.19.50