

## NORK BERE LANA NOLA BALORATU

### Begien nekea

- Pisua betazal edo begietan
- Begietako haznahia
- Begiak gorrituak izatea
- Erremina
- Begiak maiz itxi eta irekitzea
- Malko-jarioa

- Karaktereak lausoturik
- Karaktere bikoiztuak

### Neke fisikoa

- Mina maiz lepo aldean
- Mina maiz bizkar aldean
- Mina maiz gerri aldean
- Tentsioa eta mina sorbaldan, lepoan eta bizkarrean
- Zangoak txinurritzea edo karranpak

### Aholku praktikoak

#### Konprobatu:

- Pantailarako distantzia egokia
- Pantailaren altuera
- Pantailaren kontrastea eta distira

#### Konprobatu:

- Karaktereen tamaina langilearen begi-zolitasunari egokitu
- Oftalmologoarengana joan begi-zolitasunaren gaineko urteko azterketa egiteko

### Aholku praktikoak

#### Konprobatu:

- Aulkiaren bizkarra eta altura ongi jarriak dauden
- Besaurreak mahai gainean jarrita lan egiten den
- Paperen euskarria pantailaren altura berean eta pantailatik ahalik hurbilen dagoen
- Zangoen postura egokia den
- Zangoak gurutzaturik ez egotea
- Kasu eman izterren beheko aldea aulkiaren ertzak presionatua dagoen. Hori galarazteko, zangoen euskarri erregulagarria erabili

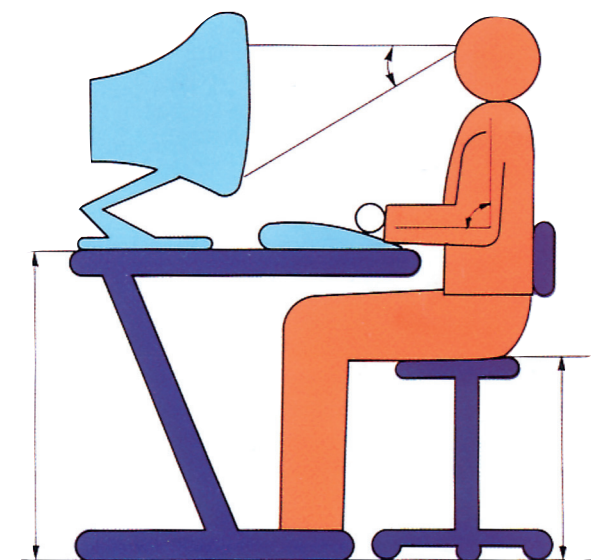


[www.insl.navarra.es](http://www.insl.navarra.es)



Landabengo Poligonoa, E-F kalea  
31012 Iru?nea  
Telefonoa 848 423 771 (Liburutegia)  
Faxe 848 423 730  
E-mail: [insl@cfnavarra.es](mailto:insl@cfnavarra.es)  
[www.insl.navarra.es](http://www.insl.navarra.es)

# Datuak ikusteko pantailak



LANGILEEK ESKUBIDEA DUTE SEGURTASUN ETA OSASUN ARLOKO BABES ERAGINKORRA IZATEKO.

**14. artikulua.** Lan Arriskuak Galarazteko Legea (Azaroaren 8ko 31/1995 Legea)

2012 ZUREKIN BAGOAZ AURRERA



## LANPOSTUA

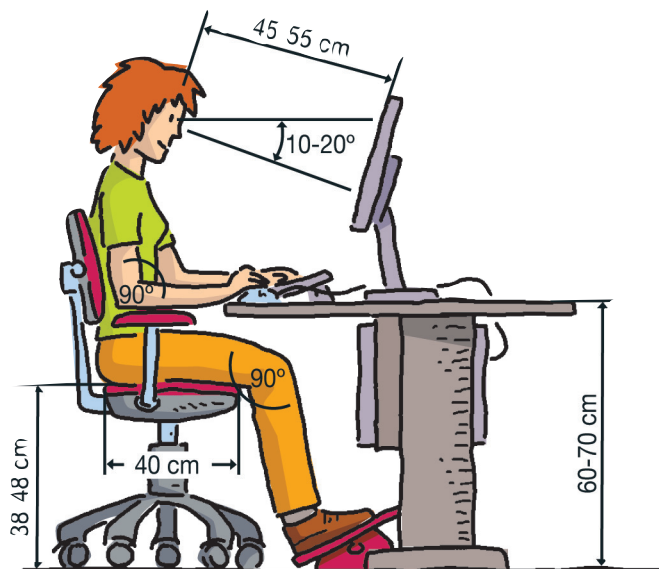
## PANTAILA ETA GELA

## AHOLKUAK

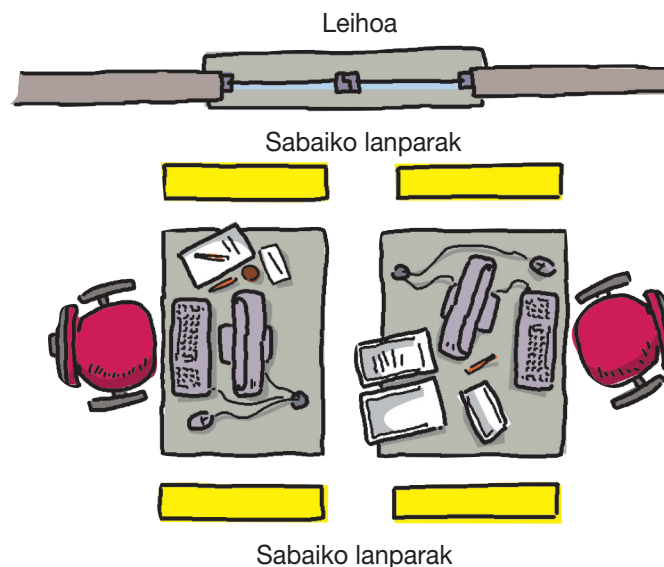
Begiratzeko distantzia egokia: 45-55 cm.

Begiratzeko angelua: 10-20° lerro horizontalari buruz.

Paperen euskarria: Pantailaren altura berean.



### Pantaila



- Garbi eduki
- Leihetatik urruti
- Argiei buruz elkarzut
- Jarlekutik argi-isladarik ez ikusteko moduan

### Lanaren antolamendua

Pantailaren aurrean egun guztia pasatzen duenak atsedenaldirik egin behar ditu, edo lan karga jeisten duten beste egiteko batzuetara pasatu. Aholku gisa aipatu ohi da ordu laurdeneko atsedenaldirik egin behar dela ordu eta erdiko lana eginda.

### Ariketa fisikokoak

Bizkarrezurrari eta alde horretako giharren odol-irrigazioari on egiten dioten ariketa fisikokoak.



- Burua atzeko aldera eramanez poliki.
- Burua eskuinera eta ezkerredera jiratu.



- Kokotsa bularraldera jeitsi.



- Aurrera begira zaudela, burua ezkerredera eta eskuinaldera okertuz.



- Besoak luzatuak dituzula, sorbaldak goratu.
- Sorbaldak jeitsi.

Teklategia: Lurretik: 60-75 cm-tara.

- Jarlekua: – Bost hankakoa
- Bizkar erregulagarria
  - Jarlekuaren altuera erregulagarria: 38-48 cm
  - Jarlekua: 40 cm sakon
  - Besoen angelua: 90°
  - Zangoen angelua 90°tik goitikoa.

Oinen euskarria: Altuera erregulagarria

### Gela

**Paretak:** Kolore mate eta zurbila

**Lanparak:** Argi-hedatzaileekin

**Argiztapen orokorra:** 150-300 Lux

**Inguruko hotsa:**

Lan arrunterako: 65-70 dBtik behera (A)

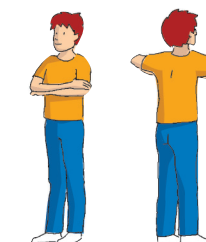
Buru lanerako: 55 dBtik behera (A)

**Mikroklima:** – Tenperatura idorra: 19-24°

– Hezetasuna: % 40-70



- Eskuak lepo-atzean eta bizkarra zuzen.
- Gerria makurtu alde batera besoa erortzen utziz. Gero beste aldera.



- Besoak bularraren parean eta bilduak; besaurre bat bestearen gainean.
- Ukondoak atzeko aldera eramanez ahalik gehiena.
- Berriz ere hasieran bezala jarri.