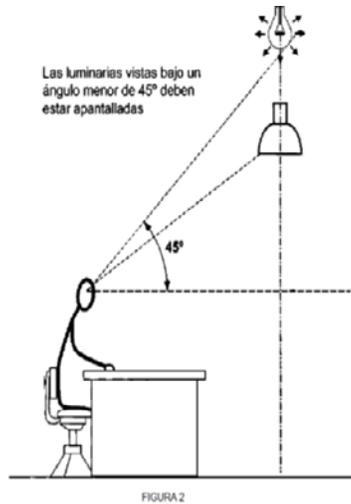


- Situar la luminaria artificial en el puesto de forma que la luz incida de forma lateral en la tarea.
- Si se trabaja con pantallas de visualización el puesto debe orientarse de forma que las ventanas no produzcan reflejos en la pantalla ni deslumbramiento directo en el usuario.
- Emplear cobertores, tipo persianas o cortinas de lamas, para regular la luz diurna según la hora del día.
- Las luminarias deben estar fuera del campo visual del trabajador.



## Espacios de trabajo

Las dimensiones mínimas de los lugares de trabajo para realizar un trabajo en condiciones ergonómicas aceptables son:

- 3 metros de altura del piso al techo, en oficinas y despachos la altura puede ser de 2,5 m.
- 2 m<sup>2</sup> de superficie libre por trabajador.
- 10 m<sup>3</sup>, no ocupados, por trabajador.



Universidad de las Palmas de Gran Canaria

Servicio de Prevención de Riesgos laborales

Campus Universitario de Tafira

<https://www.ulpgc.es/sprlyupr>

Webs de interés:

Portal de Ergonomía del Insst.

<http://www.insht.es/portal/site/Insht/>

Bibliografía:

Guía técnica del RD 486/97 para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de los lugares de trabajo.

Lista de comprobación ergonómica. INSHT.

# CONDICIONES AMBIENTALES EN LOS LUGARES DE TRABAJO

## MEDIDAS PREVENTIVAS



UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA.

SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

## Conceptos básicos:

Las condiciones ambientales y de espacio no controladas afectan en el desarrollo normal de un trabajo adecuado tanto desde el punto de vista del confort como en la eficacia en el trabajo.

## Riesgos a controlar:

### Fatiga física:

Unas condiciones ambientales térmicas no controladas favorecen el incremento de fatiga física. Los espacios de trabajo inadecuados favorecen la adopción de posturas forzadas e incorrectas.

Consecuencias enlentecimiento y agotamiento en el trabajo, incremento de errores y accidentes. Mayor probabilidad de contraer dolencias musculoesqueléticas por posturas forzadas.

### Fatiga visual:

Unas condiciones ambientales de iluminación no controladas por falta de iluminación, reflejos o deslumbramientos favorecen el incremento de fatiga visual.

Consecuencias fatiga en los ojos, visión borrosa, velo en los ojos, vista cansada, picor en los ojos, pesadez en los párpados.

### Fatiga mental:

Unas condiciones ambientales térmicas y sonoras no controladas favorecen un incremento en la falta de concentración mental y aumentan la distracción, así como incrementan el error en las comunicaciones.

Consecuencia cansancio al terminar la jornada, incapacidad para desconectar del trabajo, cansancio para volver al trabajo.

## Medidas preventivas:

### Condiciones térmicas:

- Reducir en ventanas la incidencia solar que procede del exterior mediante toldos o persianas exteriores.
- Incrementar la ventilación natural abriendo ventanas y puertas y si es necesario abrir nuevas aberturas.
- Facilitar la eliminación del aire caliente mediante aberturas en zonas más altas fáciles de abrir y empleando si es necesario ventiladores de techo para incrementar el flujo de aire al exterior.
- Evitar el trabajo en lugares cerrados aislados del flujo de aire natural.
- Emplear ventiladores para incrementar la velocidad del aire en las zonas de trabajo.
- Aislamiento de máquinas, equipos y procesos productores de calor o ubicación en lugares donde el aire caliente que produzca sea fácilmente evacuable al exterior.
- Extracción localizada del aire caliente y contaminado.
- Evitar el trabajo pesado en exposiciones prolongadas al sol. Emplear equipos mecánicos o rotar las tareas para reducir exposiciones facilitando lugares apropiados y acondicionados para el descanso.
- Mantenerse hidratado debiendo disponer de agua en el lugar de trabajo.

### Condiciones sonoras:

- Ubicar las máquinas ruidosas separadas del lugar de trabajo. Si no es posible separarlas del lugar de trabajo ubicarlas en el lugar pero alejada del puesto de trabajo donde se encuentren los trabajadores.
- Encerrar totalmente las máquinas ruidosas o las partes que son ruidosas con estructuras apropiadas, cabinas, tabiques hasta el techo.
- Si el empleo de una herramienta determinada requiere protector auditivo, nadie en los alrededores debe estar expuesto al ruido nocivo.
- Sustituir las máquinas ruidosas por otras menos ruidosas.
- Llevar un mantenimiento adecuado de las herramientas y maquinarias a fin de reducir posibles ruidos y vibraciones en su uso.

### Condiciones visuales:

- Incrementar el uso de luz natural eliminando obstáculos que impidan la entrada de dicha luz. Combinar la luz natural con la artificial a fin de mejorar la iluminación en el puesto.
- Emplear colores claros sin reflejos o brillos para paredes y techos a fin de obtener mayores niveles de iluminación y reducir deslumbramientos.
- Las ventanas, luminarias...llevarán una limpieza y mantenimiento periódico a fin de mantener los niveles de iluminación óptimos evitando las fluctuaciones en la luminaria.