

Segons el RD 488/1997, sobre Disposicions Mímines de Seguretat i Salut al treball amb equips que inclouen pantalles de visualització, fa referència als llocs de treball constituïts per un equip amb pantalla de visualització, un teclat, un programa per la interconnexió persona/màquina, accessoris ofimàtics i d'un seient i taula; i que hagi un treballador que habitualment i durant bona part del seu treball utilitzi un equip de pantalla de visualització.

La utilització de pantalles de visualització no hauran de provocar riscos per la seguretat i salut. S'han de tenir en compte els possibles riscos per a la vista, els problemes físics i la càrrega mental.

En aquells casos en que el treball realitzat amb pantalles de visualització hi ha una demanda visual important o utilització del teclat seria recomanable realitzar pauses planificades, apart del descans reglamentari per esmorzar o dinar.

Comentem les següents recomanacions:

- Les pauses hauran d'esser introduïdes abans de que arribi la fatiga
- El temps de les pauses no ha de ser recuperat augmentant el ritme de treball. Durant les pauses podem aprofitar per anar al bany, aixecar-se de la cadira o realitzar altres tasques com arxivar documents, repartir documentació, realitzar fotocòpies, enviar un fax, beure aigua,...
- Són més eficaces les pauses curtes i freqüents que les pauses llargues i escasses.  
Es millor realitzar pauses de 10 minuts cada hora de treball seguit amb pantalla que realitzar pauses de 20 minuts cada dues hores.
- Les pauses es faran si es possible lluny de la pantalla, mirant alguna escena llunyana, evitant fer la pausa mirant la pantalla de l'ordinador o navegant per Internet.
- A continuació teniu uns exercicis oculars per relaxar la vista la vista:





Sempre que et trobis treballant davant la pantalla i notis que els teus ulls estan cansats, retira la vista de la pantalla.

Realitza estiraments a les teves mans



Col·loca les mans damunt els teus ulls tancats en forma de conc. Manté aquesta postura uns minuts