

EQUIPAMENTOS DOTADOS DE VISOR



LEGISLAÇÃO

- Lei n.º 113/99, de 3 de agosto - (Procede à alteração do artigo 12.º do Decreto-Lei n.º 349/93, de 1 de Outubro, relativo à proteção dos trabalhadores na utilização de equipamentos dotados de visor);
- Decreto-Lei n.º 349/93, de 1 de outubro (Estabelece as prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes ao trabalho com equipamentos dotados de visor);
- Portaria n.º 989/93, de 6 de outubro (Estabelece as normas técnicas de execução das prescrições mínimas de segurança e de saúde respeitantes ao trabalho com equipamentos dotados de visor previstas no Decreto-Lei n.º 349/93, de 1 de outubro);
- EN ISO 9241.

O grande objetivo destes diplomas é cumprir a exigência de fixação de prescrições mínimas de segurança e de saúde nos postos de trabalho em que são utilizados visores, com vista à melhoria dos níveis de prevenção e de proteção dos trabalhadores.

O EMPREGADOR

O empregador deve:

- Avaliar cuidadosamente as condições de segurança e saúde nos postos de trabalho, nomeadamente as que respeitam aos riscos para a visão, às afeções físicas e à tensão mental. Os riscos devem ser minimizados ou, se possível, suprimidos.
- Dar informação e formação aos trabalhadores, sobre tudo o que diga respeito às questões da segurança e saúde relativas ao posto de trabalho.
- Organizar a atividade do trabalhador de forma que o trabalho diário seja periodicamente interrompido por pausas ou mudanças de atividade.
- Os trabalhadores devem ser sujeitos a um exame médico adequado dos olhos e da visão, antes de ocuparem pela primeira vez um posto de trabalho dotado de visor. Este exame deve ser repetido periodicamente e quando os operadores apresentem perturbações visuais.

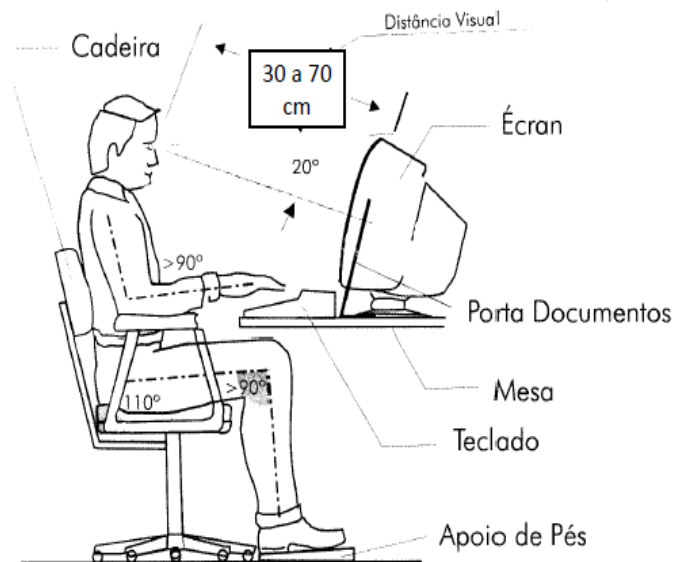
O TRABALHADOR

O trabalhador deve:

- Zelar pela sua segurança e saúde ou de terceiros;
- Cumprir as prescrições de segurança, higiene e saúde no trabalho;
- Participar em formação adaptada ao seu trabalho. Esta deve ser retomada sempre que houver modificações na organização do trabalho;
- Participar qualquer avaria ou deficiência detetada em equipamentos.

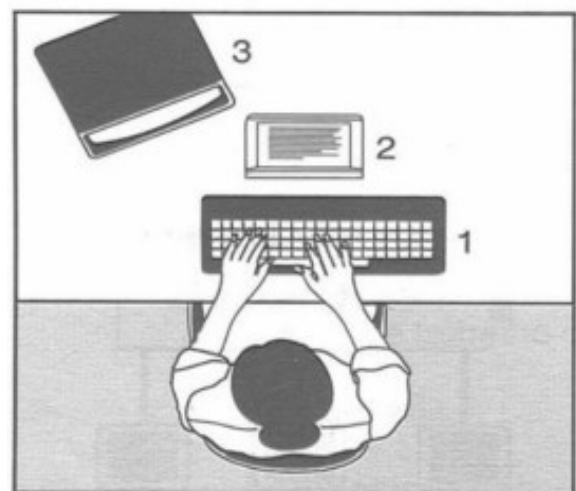
DICAS PARA MANTER UMA BOA POSTURA

- Manter o topo do monitor ao nível dos olhos e a uma distância de 30 cm a 70 cm (usar o braço como referência);
- Manter a cabeça e pescoço alinhados com a coluna;
- Manter o antebraço, punho e mãos em linha reta (posição neutra do punho) em relação ao teclado;
- Manter o cotovelo junto ao corpo num ângulo de 90° e os ombros relaxados;
- Manter a região lombar apoiada no encosto da cadeira;
- Manter um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira;
- Manter ângulo igual ou superior a 90° para as dobras do joelho;
- Manter os pés apoiados no chão (se necessário, usar um apoio para os pés).



EQUIPAMENTOS QUE DEVERÃO EXISTIR NO POSTO DE TRABALHO COM EDV

- A mesa de trabalho;
- A cadeira de trabalho;
- O descanso para os pés;
- O porta-documentos;
- O teclado;
- Os ecrãs de visualização.



1-Teclado

2-Documento

3-Ecrã