

# CONSELLS D'ÚS ADEQUAT DE LES PANTALLES DE VISUALITZACIÓ.



## 1 Distància ull-pantalla

Ha de ser de **9 cm per polzada de pantalla**. Això equival aproximadament a 30 cm per mòbils (**la distància que hi ha del colze al palmell de la mà**), 60 cm per pantalles d'ordinador (**la longitud dels braços en extensió**) i 3 m per TV.



## 2 Angle de mirada

Per pantalles d'ordinador els ulls han d'estar situats de front a la pantalla i la línia de mirada ha de caure uns **7cm per sota de la vora superior d'aquesta**. A l'hora de treballar amb tauletes tàctils es recomana utilitzar un suport que permeti una **inclinació de la pantalla de 65 graus** i sempre per sota de la línia de mirada de l'observador.



## 3 Temps d'utilització

Per tal de relaxar l'acomodació i la convergència convé fer **descansos de 20 segons per cada 20 minuts de treball**, mirant el més lluny possible a través d'una finestra o movent els ulls d'una cantonada del sostre a l'altre.

Es aconsella primer estudiar o fer deures i després fer ús del mòbil. Es recomana que l'ús de les pantalles de visualització i/o de mòbils es **limiti a dues hores diàries**. S'ha d'evitar utilitzar-los des d'una hora abans d'anar a dormir.

## 4 Postura

Cal estar assegut adequadament: **esquena recta i peus tocant a terra**.

La cadira ha de ser d'alçada regulable.

Per ordinadors portàtils es recomana l'ús d'un teclat extern que permeti tenir les espatlles relaxades i els colzes a prop del cos.



## 5 Il·luminació ambiental

La intensitat de la **il·luminació ambiental ha de ser moderada perquè no calgui augmentar la brillantor del monitor**.

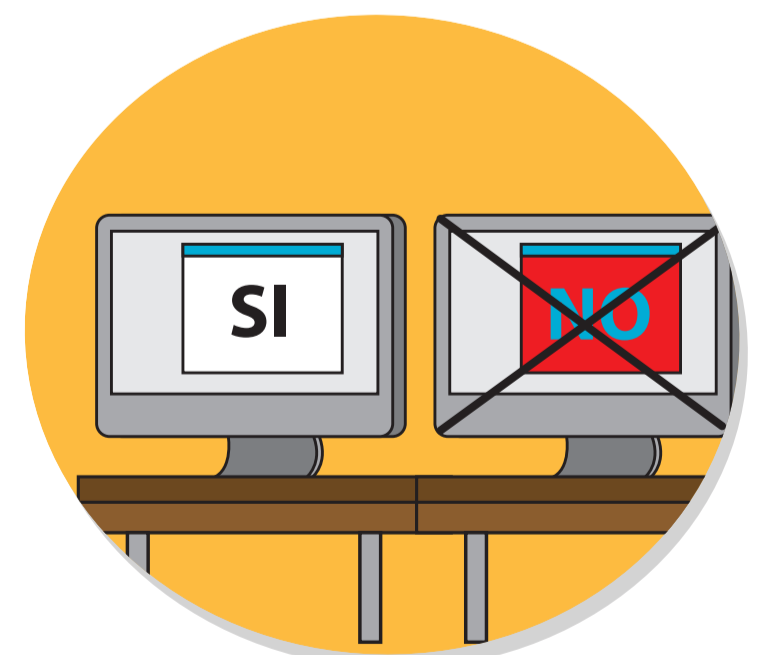
Cal una llum puntual per il·luminar els textos de la taula. Aquesta s'ha de col·locar a l'esquerra de la persona si és dretana i a la dreta si és esquerrana.

Les finestres i les fonts de llum no han de fer ombres ni reflexos sobre la pantalla.

## 6 Característiques de la pantalla

Per reduir la fatiga visual es recomana que la mida de la pantalla de l'ordinador sigui com a mínim de **15 polzades i que tingui una velocitat de refresc a partir de 65 Hz**.

Per afavorir el contrast cal treballar amb caràcters foscos sobre fons clar (polaritat positiva) intentant que la diferència de claror entre el fons i l'objecte sigui el més gran possible. La millor combinació és la de lletres negres sobre fons blanc i la menys aconsellable és la de lletres blaves sobre fons vermell. La pantalla del mòbil ha de ser de mida gran. S'ha d'ajustar la mida de la lletra, la brillantor i el contrast perquè estiguin en consonància amb la llum ambiental.



## 7 Telèfon mòbil:

La pantalla ha de ser: mida gran, resolució alta, luminància alta, contrast alt i taxa de reflex baixa. Les mans, els canells i els avantbraços han d'estar paral·lels al terra. Cal limitar el seu ús a menys de 2 hores diàries.

És aconsellable primer estudiar o fer deures i després fer ús del mòbil.