

Procedimiento de trabajo de Pantallas de visualización de datos	FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO	Fecha de evaluación: 19-03-2026
Fecha de concierto: 19-03-2026	Interterritorial de Prevención de Riesgos, S. L.	

**Procedimiento de trabajo de Pantallas de
visualización de datos
FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO**

Aprobado por	El trabajador
FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO	
.....	
Fecha:	Fecha:
.....	

Procedimiento de trabajo de Pantallas de visualización de datos	FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO	Fecha de evaluación: 19-03-2026
Fecha de concierto: 19-03-2026	Interterritorial de Prevención de Riesgos, S. L.	

0.- DATOS GENERALES.

Procedimiento General de actuación para establecer e implantar medidas preventivas en trabajos con pantallas de visualización de datos.

1.- OBJETO.

El presente Procedimiento de Actuación establece las directrices necesarias para la protección de los trabajadores frente al riesgo derivado de los trabajos con pantallas de visualización de datos.

2.- CAMPO DE APLICACIÓN.

Será aplicable para todos los trabajadores de FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO que realicen trabajos con pantallas de visualización de datos.

3.- REGISTROS.

El Procedimiento de Trabajo quedará firmado y sellado por. FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO en original y se le proporcionará una copia al trabajador.

El Procedimiento deberá ser completado con un listado de los trabajadores expuestos con su categoría profesional donde figuren nombre y apellidos y demás datos de filiación.

La formación específica de en materia de prevención de riesgos laborales

4.- DOCUMENTACIÓN LEGISLACIÓN APLICABLE.

- Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales.
- Ley 54/2003, de Reforma del Marco Normativo.
- R.D. 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización.
- Guía Técnica para la evaluación de puestos con PVDS.

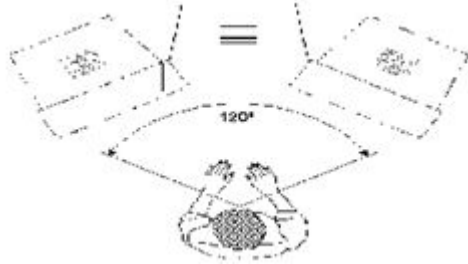
5.- RESPONSABILIDADES.

El responsable de la implantación de dicho procedimiento será la Dirección de la empresa.

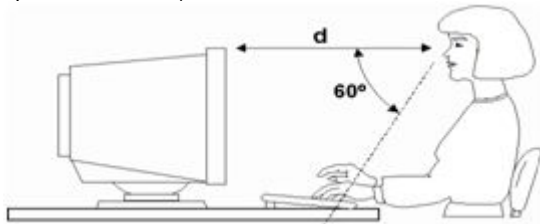
Procedimiento de trabajo de Pantallas de visualización de datos	FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO	Fecha de evaluación: 19-03-2026
Fecha de concierto: 19-03-2026	Interterritorial de Prevención de Riesgos, S. L.	

6.- DESARROLLO.

- El puesto de trabajo deberá tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos de trabajo. En el entorno del puesto debe existir suficiente espacio para permitir el acceso del usuario al mismo sin dificultad, así como para que pueda tomar asiento y levantarse con facilidad.
- Es aconsejable que el trabajador esté situado siempre centrado respecto a la pantalla, para evitar la adopción de posturas forzadas y la consiguiente fatiga muscular.



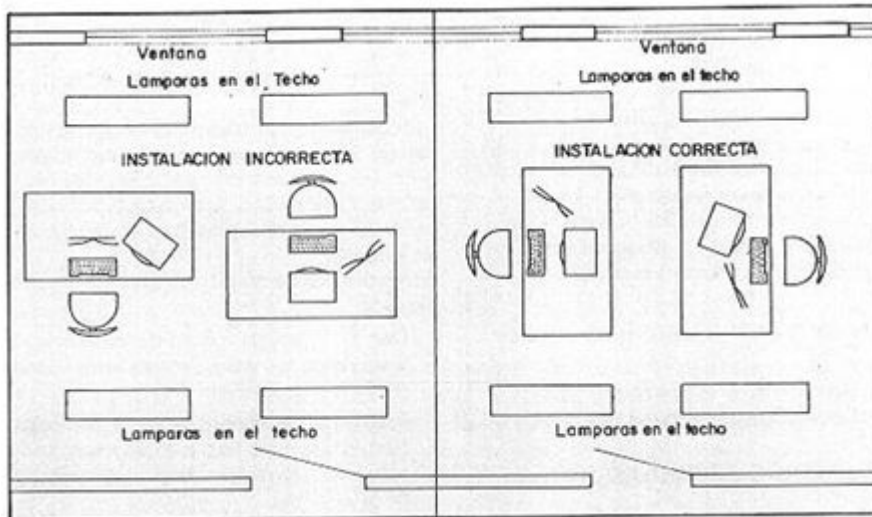
- La distancia a la que debe estar el trabajador respecto a la pantalla nunca deberá ser inferior a 40 cm.
- Regular la altura de la pantalla de tal modo que pueda ser visualizada dentro del espacio comprendido entre la línea de visión horizontal y la trazada a 60 grados bajo la horizontal, (borde superior de la pantalla a la altura de los ojos del usuario aproximadamente).



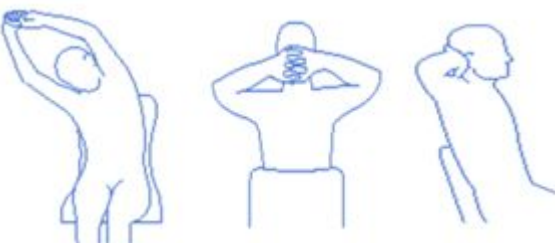
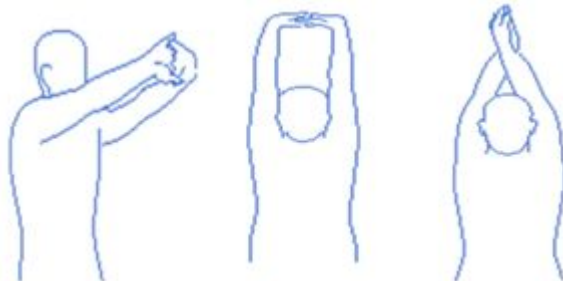
- Es recomendable que entre el teclado y el borde delantero de la mesa exista una distancia mínima de 10 cm. con la finalidad de que el trabajador pueda apoyar las manos y brazos cuando está trabajando con el teclado/ratón y disminuir así el riesgo de tendinitis en las muñecas y reducir la tensión estática en brazos y espalda del usuario. Buscando reducir las lesiones traumáticas acumulativas (síndrome del túnel carpiano (STC), la mesa de trabajo debe permitir al trabajador adoptar una postura correcta durante la utilización del teclado: la línea central del teclado, mano, muñeca y antebrazo deberán permanecer en el mismo plano horizontal, evitando la presión de las muñecas sobre el filo de la mesa.
- El asiento debe ser ocupado en su totalidad, manteniendo la espalda recta y apoyada en el respaldo.
- La altura del asiento debe permitir que el muslo forme ángulo recto respecto a la pierna y los pies permanezcan totalmente en contacto con el suelo.
- En los casos en los que el trabajador por diferentes razones no apoya los pies en el suelo en su puesto de trabajo es recomendable la utilización de un reposapiés con la finalidad de que las piernas no estén suspendidas en el aire y evitar así problemas de circulación y musculares en las extremidades inferiores. Se recomienda el empleo de reposapiés que cumplan las siguientes características de diseño: debe poseer inclinación ajustable entre 5 y 15 grados sobre el plano horizontal, así como unas dimensiones mínimas de 45 cm. de ancho por 35 cm. de profundidad y estará provisto de superficies antideslizantes, tanto en la zona superior como en sus apoyos.
- Asegurar un constante y correcto nivel de iluminación que deberá ser como mínimo de 500 lux. Se recuerda que la iluminación de los lugares de trabajo deberá cumplir, además, en cuanto a su distribución y otras características, las siguientes condiciones:
 - - La distribución de los niveles de iluminación será lo más uniforme posible.
 - - Se procurará mantener unos niveles y contrastes de luminancia dentro de la zona de operación y entre ésta y sus alrededores.
 - - Se evitarán los deslumbramientos directos producidos por la luz solar o por fuentes de luz artificial de alta luminancia. En ningún caso éstas se colocarán sin protección en el campo visual del trabajador. Las ventanas en este lugar de trabajo, están provistas de cortinas para así poder evitar reflejos y otras molestias.
 - - Se evitarán, asimismo, los deslumbramientos indirectos producidos por superficies reflectantes situadas en la zona de operación a sus proximidades.
 - - No se utilizarán sistemas o fuentes de luz que perjudiquen la percepción de los contrastes, de la profundidad o de la distancia entre objetos en la zona de trabajo, que produzcan una impresión visual de intermitencia o que puedan dar lugar a efectos estroboscópicos.
 - - Evitar en todo momento la posible aparición de reflejos causados por una orientación inadecuada de las pantallas, debiendo evitarse la perpendicularidad de la pantalla con ventanas o focos de iluminación.

Procedimiento de trabajo de Pantallas de visualización de datos	FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO	Fecha de evaluación: 19-03-2026
Fecha de concierto: 19-03-2026	Interterritorial de Prevención de Riesgos, S. L.	

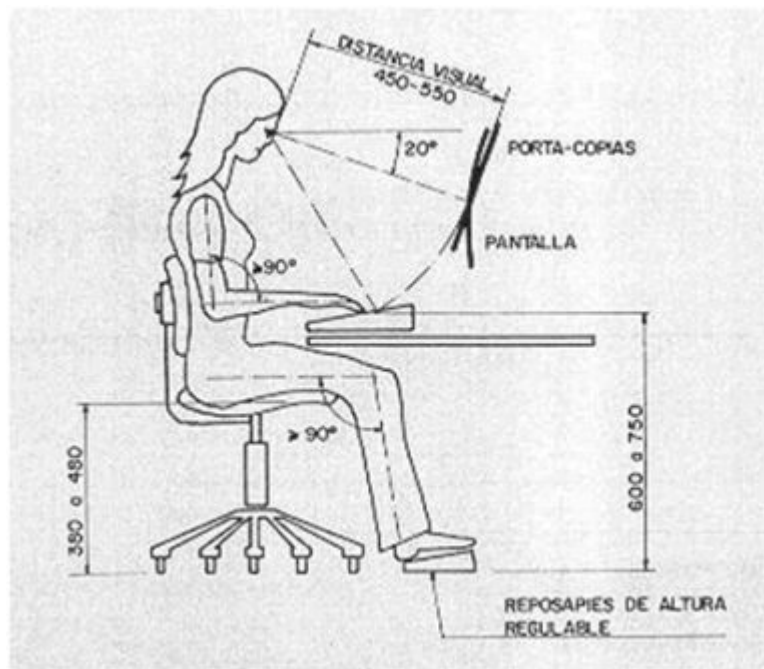
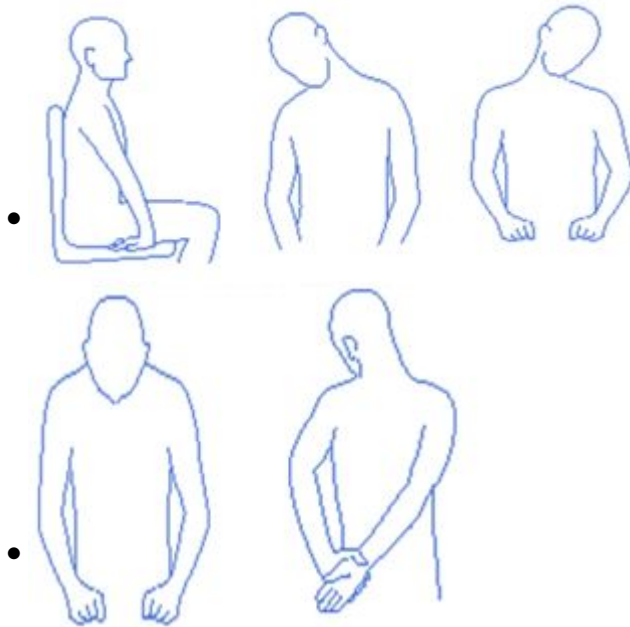
- Las pantallas de visualización de datos no deben orientarse hacia las ventanas, ni el trabajador debe estar frente a ellas, debiendo evitarse la perpendicularidad de la pantalla con ventanas o focos de iluminación. En los casos en que no sea posible cambiar la ubicación del puesto de trabajo se debería utilizar los cobertores de las ventanas, si aún así siguieran existiendo reflejos o deslumbramientos, se deberá estudiar la posibilidad de incorporar además toldos exteriores en las ventanas que lo precisen.



- Establecer descansos periódicos y cortos y realizar ejercicios de relajación ocular. Se recomienda, siempre que sea posible, intercalar diferentes actividades.
- Realizar regularmente ejercicios de relajación muscular.

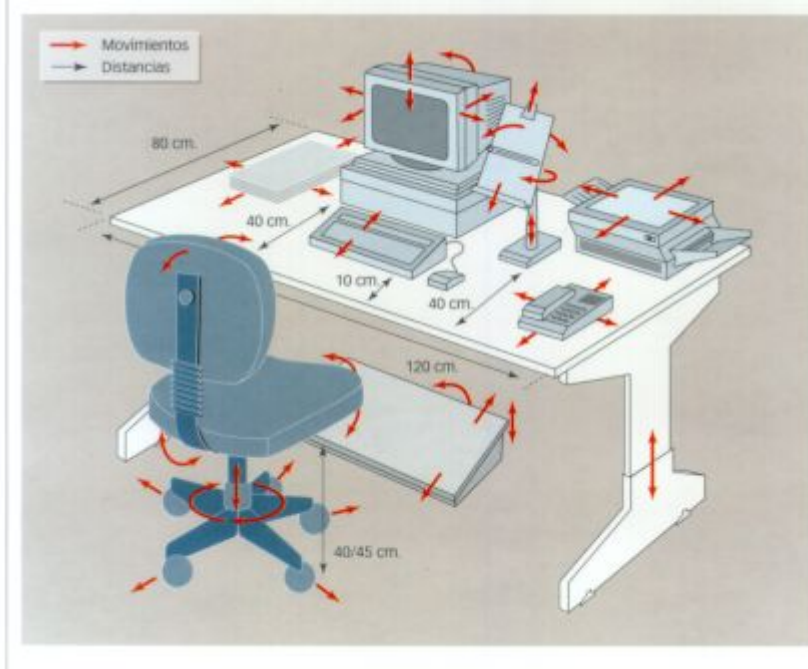


Procedimiento de trabajo de Pantallas de visualización de datos	FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO	Fecha de evaluación: 19-03-2026
Fecha de concierto: 19-03-2026	Interterritorial de Prevención de Riesgos, S. L.	



Cuadro resumen de posicionamiento

Procedimiento de trabajo de Pantallas de visualización de datos	FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO	Fecha de evaluación: 19-03-2026
Fecha de concierto: 19-03-2026	Interterritorial de Prevención de Riesgos, S. L.	



ANEXOS REGISTROS

DOCUMENTACIÓN ADICIONAL AL PROCEDIMIENTO.

FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO.. deberá disponer y conservar por los plazos previstos en la reglamentación de un conjunto de registros que serán propios en el caso de que el trabajador afectado pertenezca a **FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO**. o proporcionados por el SUBCONTRATISTA en caso de que el trabajador sea de una empresa subcontratada por **FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO** y son:

- Un listado de trabajadores expuestos, indicando la categoría profesional.
- Los resultados de la evaluación de los riesgos del puesto de trabajo y la planificación de la acción preventiva del puesto de trabajo.
- Conservará los certificados de aptitud de vigilancia de la salud y el historial médico individual de los trabajadores, según lo dispuesto en el Art.22 de la Ley 31/1995, de Prevención de Riesgos Laborales, con el Protocolo Médico efectuado.

EL TRABAJADOR. FUNDACION DE LA DANZA ALICIA ALONSO D./D^a _____
 (firma del trabajador) FECHA: __/__/20__ D./D^a _____ (Firma y sello) FECHA:
 __/__/20__