

RECOMANACIONS QUE CAL TENIR EN COMPTE A L'HORA D'ESCOLLIR LA MIDA D'UNA PANTALLA

Document que substitueix a:	Documents associats:	Data d'emissió
N O	N O	01/11/2016
Elaborat per		Aprobat per
Carolina Luque Tècnic de Prevenció	MP	Manuel del Pino Cap del Servei de Prevenció

Recomanacions que cal tenir en compte a l'hora d'escollir la mida d'una pantalla

Quan es vol adquirir o canviar un ordinador, en general, se sol prestar menys atenció a la pantalla que als altres components. No obstant això, com passa amb qualsevol altre equip, les pantalles varien molt de qualitat, especificacions i preu. És probable que ja tingueu una mida pensada. Potser voleu una pantalla gran, de 24 o 27 polzades, o potser preferiu dues pantalles més petites en lloc d'una de gran, per la qual cosa haureu d'assegurar abans que teniu l'espai adequat a la taula.

Tenint en compte que passareu gran part de la jornada laboral davant d'una pantalla, val la pena triar bé. A continuació, us expliquem dos conceptes clau que us ajudaran a escollir la pantalla més adequada per al vostre ordinador.

1. Mida de la pantalla i proporcions

La mida de la pantalla és la distància en diagonal d'un vèrtex a l'oposat i està relacionada amb la relació d'aspecte de la pantalla, que és una mesura de proporció entre l'amplada i l'alçada. Així, per exemple, una proporció de 4:3 (quatre terços) significa que per cada 4 píxels d'amplada en tenim 3 d'alt. Aquestes dues mesures descriuen la mida del que es mostra per la pantalla.

Avui dia, la mida mitjana se situa entre 17 i 24 polzades i el format més habitual és el panoràmic 16:9, que ha anat desplaçant el tradicional 4:3, que a primera vista sembla quadrat però no ho és.



Fig. 1. Mesura de la mida de la pantalla TFT

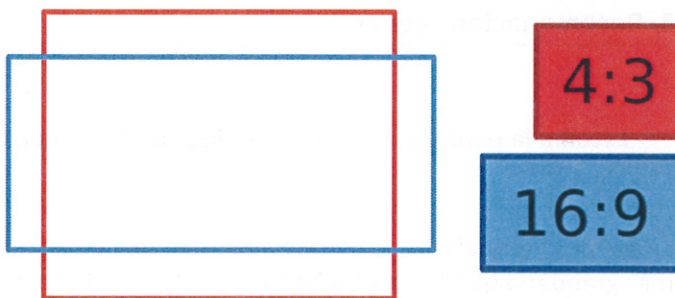


Fig. 2. Proporció o relació d'aspecte

2. Zona òptima de visió (distància i angle visual)

La imatge que podem veure en una pantalla està formada per un conjunt de punts que podem observar clarament si ens hi acostem. Per aconseguir una visió confortable, és preferible allunyar-se de la pantalla fins que no es distingeixi la separació entre els punts, és a dir, fins a percebre la imatge de manera uniforme i contínua. **Com més gran sigui la pantalla, més separats estaran aquests punts i, per tant, més caldrà allunyar-se'n.**

RECOMANACIONS QUE CAL TENIR EN COMPTE A L'HORA D'ESCOLLIR LA MIDA D'UNA PANTALLA

Resulta important també destacar que la pantalla s'ha de col·locar de manera que les àrees de treball que s'hagin de visualitzar de manera continuada estiguin en un angle de visió comprès entre l'horitzontal traçada des dels ulls a la part superior de la pantalla i 30° per sota d'aquesta horitzontal (vegeu la figura 3). De la mateixa manera, la pantalla ha de ser llegible de forma que s'eviti haver de girar el coll cap als costats, si més no fins a 30° (recorregut òptim dels ulls).

Tenint en compte que la distància visual òptima per evitar la fatiga visual es troba entre **60 i 70 cm**, i que la profunditat estàndard de les taules de treball és de 80 cm, en el cas de pantalles superiors a 19" ens podem trobar amb dificultats d'adaptació que poden produir situacions de risc ergonòmic.

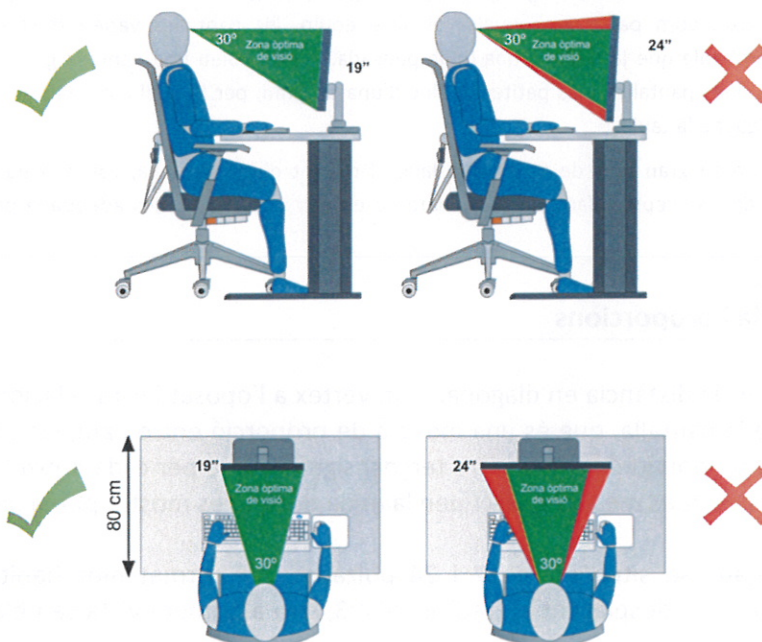


Fig. 3. Zona òptima de visió

3. Recomanacions generals

Escolliu la pantalla en funció del tipus de tasca que feu amb més freqüència.

En termes generals, les activitats que impliquin l'ús d'informació gràfica exigeixen pantalles de més grandària que les que es basen en la lectura i el processament de documents.

- Per a tasques de lectura i ofimàtica: pantalles de 19" i proporció 4:3.
- Per a tasques amb gràfics: pantalla de 22" i proporció 16:9.
- Només en tasques excepcionals i molt específiques es recomanen pantalles de 24" i proporció 16:9.

Per acabar, tingueu en compte que és tan important escollir bé una pantalla en funció del tipus de tasques que feu com dissenyar correctament el vostre lloc de treball per evitar l'adopció d'hàbits de treball inadequats.