

ERGONOMÍA, MANTENIMIENTO INFORMÁTICO

Adrian Torres Beñak 4 - E.S.O

C

a. Qué es la ergonomía

Que es la ergonomía :La ergonomía es el estudio de las condiciones de adaptación de un lugar de trabajo, una máquina, un vehículo, ETC..., a las características físicas y psicológicas del trabajo o el

usuario “la ergonomía busca un mayor rendimiento en el trabajo a partir de la humanización de los medios para producirlo”

b. Cómo se aplica la ergonomía al trabajo con ordenadores

Como se aplica la ergonomía al trabajo de ordenadores :la ergonomía en trabajos de oficina, busca corregir y diseñar el ambiente laboral con el objetivo de disminuir riesgos asociados al tipo de actividad: movilidad restringida, posturas inadecuadas, iluminación deficiente, entre otros elementos, y sus consecuencias negativas sobre la salud y el bienestar de las personas, traduciéndose en lesiones músculo-esquelética en hombres, cuello, manos y muñecas, problemas circulatorios , molestias visuales y un largo etc...

Debido a ello, las organizaciones que fabrican muebles y equipos de oficina se enfocan cada vez más, en brindar un diseño que refleje adecuadamente los avances y aplicaciones ergonómicas de vanguardia.



c. Consecuencias de la falta de ergonomía para la salud

La malas posturas, y los malos cuidados en la ergonomía, pueden tener consecuencias como lo son:

Afecta a la visión: Sentarse muy cerca del monitor puede generar miopía.

Irritación y cansancio de ojos: muchas veces ocasionado por el brillo y los reflejos de la pantalla del monitor que dificultan la lectura exigiendo a los ojos un esfuerzo adicional.

Dolores de cuello: Base del cuello muy inclinada este inconveniente se presenta con más frecuencia cuando se trabaja consultando documentos que se encuentran muy bajos.

Hombros: El cansancio o dolor en los hombros se produce generalmente por la mala postura que ocasiona tensión muscular

Espalda y piernas: Las lesiones que se presentan en espalda y piernas, por lo general dolores de diferente intensidad

d. Mal funcionamiento básico del PC

- 1. Parece que no funciona (verificaciones antes de llamar al técnico)**
 - 1-Sino esta todo como debería estar- informar inmediatamente al profesor**
 - 2-SI no enciende la torre- revisar conexión eléctrica e interruptor en fuente de alimentación (por detrás de la torre)**
 - 3-Si no enciende ningun ordenador - el profesor examinará el cuadro de energía del aula**
 - 4-Si no enciende el monitor- revisar conexiones eléctricas**
 - 5-Si enciende pero no se ve- revisar cable VGA del monitor (o si le han bajado el brillo)**
 - 6-Si no arranca windows- reiniciar (primero software y si no responde hardware: CTRL- ALT-SUPR o, finalmente, en el botón)**
 - 7-Si no hay internet -revisar el cable y conector de red (el RJ-45)**
 - 8-Si no hay internet generalizada- avisa al profesor**
 - 9-Si el monitor parece “vibra” la imagen es que tiene el transformador de altavoces muy próximo. Separarlo. El parpadeo cansa la vista. aunque con los nuevos monitores planos esto ya no existe.**
 - 10-Si en escritorio hay documento inadecuados - avisar al profesor**

ii.Va lento al arrancar, cerrar y al trabajar (mantenimiento de HD y cierre correcto de S.O.)

El apagado debe realizarse en la barra de tareas en la esquina baja izquierda seguidamente se tecleará en el botón power en la esquina baja derecha

iii. Imágenes aclaratorias



e. Actuaciones para cuando no funciona y no es avería

Informar inmediatamente al profesor

f. Malos hábitos para la seguridad informática

i. Virus: concepto, propagación, limpieza

**analizar la computadora en busca de virus en caso de encontrar virus
inicializar el programa antivirus y si llegara a ser algo más grave llevarlo a
un experto.**

ii. Privacidad: concepto, prevención, actuación

Concepto: proteger nuestro ordenador y privacidad.

**prevención: no entrar en páginas dañina, poner contraseña a la mayoría de
cosas**

actuación: de inmediato analizar y corregir.

g. Tendrá, evidentemente: portada e índice y un mínimo de “maquetación”