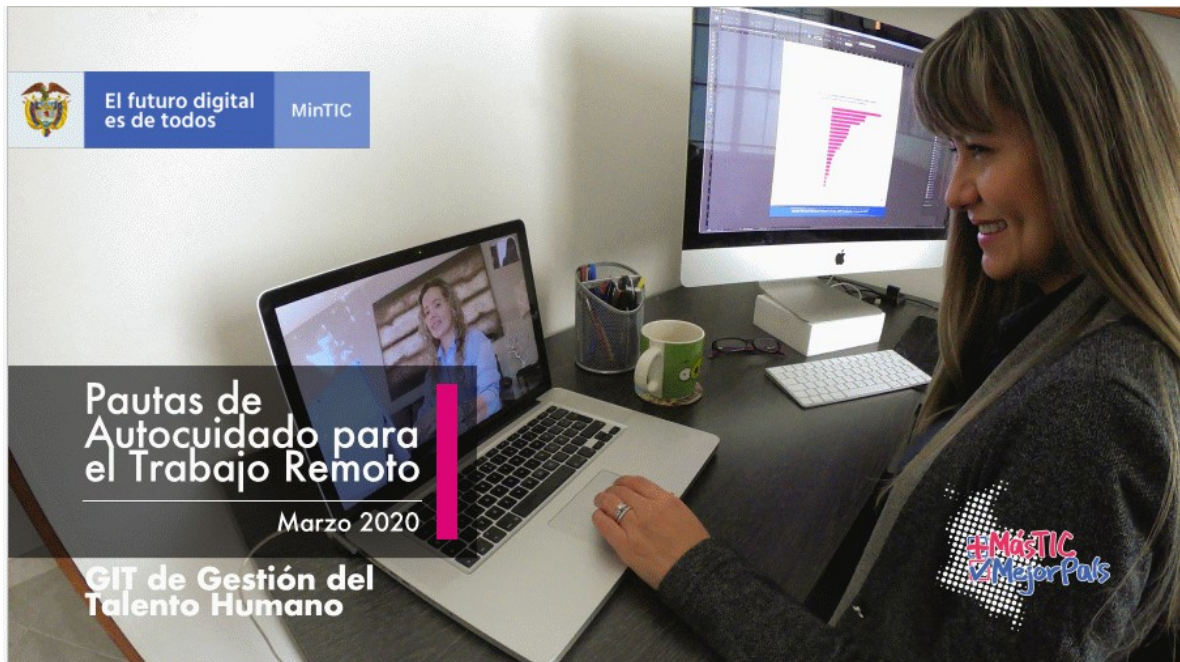


<Fuente: Archivo interno entidad emisora>

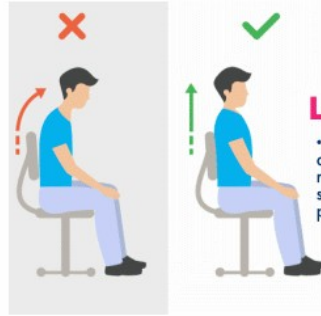
MINISTERIO DE TECNOLOGIAS DE LA INFORMACION Y LAS COMUNICACIONES



Parámetros para Puestos de Trabajo

• **Superficie:** pieza horizontal donde se ubican los elementos de trabajo: Teléfono, computadores, IPAD y documentos.

• La configuración debe permitir ubicar la superficie de trabajo en los planos adecuados, de acuerdo con las características antropométricas del trabajador.



La Silla

• Debe estar a una altura en donde se puedan ubicar los muslos horizontalmente y los pies se apoyen directamente sobre el piso.



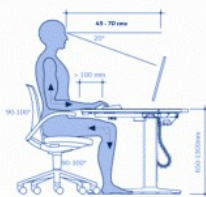
El futuro digital es de todos

MinTIC

GIT de Gestión del Talento Humano

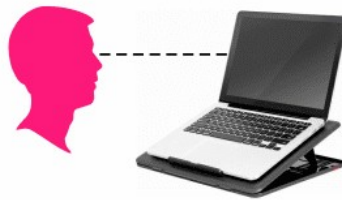


Parámetros para Puestos de Trabajo

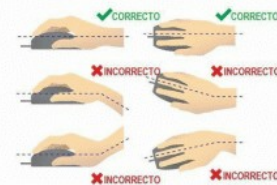


Monitor o portátil

Ubica la pantalla de frente, la parte superior a la misma altura de tus ojos. La distancia recomendada entre los ojos y la pantalla debe estar entre 45 y 70 cm.



En el caso de uso continuo del portátil se sugiere el uso del elevador con el fin de lograr el ángulo de visión y hacer uso del teclado y el mouse.



Mouse y teclado

Deben estar ubicados sobre la misma superficie, el mouse lo más cerca del lado del teclado.

En lo posible utiliza el mouse alternadamente en la mano derecha e izquierda.



El futuro digital es de todos

MinTIC

GIT de Gestión del Talento Humano

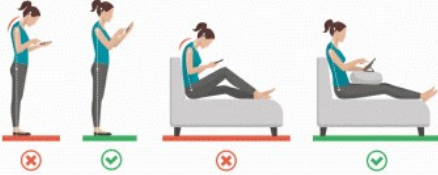




El futuro digital
es de todos

MinTIC

GIT de Gestión del Talento Humano



PAUTAS PARA EL USO DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES

- Sitúate en el centro de la zona de confort del campo visual.
- Para tareas habituales la distancia de visión no debe ser menor de 60 cm.
- Mantén los brazos soportados en una superficie si su uso es continuo.



PAUTAS DE USO DE AUDIFONOS O AURICULARES

- Coloca el volumen en el nivel mínimo antes de comenzar a escuchar, después ajústalo a un nivel adecuado.
- Si se requiere de uso prolongado de audífonos o auriculares, es preferible que sean de copa no de inserción.
- Su uso no debe superar las 4 horas de la jornada laboral.



El futuro digital
es de todos

MinTIC

GIT de Gestión del Talento Humano



Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones

2020

Ministerio de Tecnologías de la
Información y las Comunicaciones
Tel: +57(1) 344 34 60
Edif. Murillo Toro Cra. 8 entre calles 12A y 12B,
Bogotá, Colombia - Código Postal 111711
www.mintic.gov.co

Esta presentación es propiedad intelectual controlada y producida por la Presidencia de la República.



Disposiciones analizadas por Avance Jurídico Casa Editorial Ltda.

Compilación Jurídica MINTIC

n.d.

Última actualización: 20 de septiembre de 2022 - (Diario Oficial No. 52148 - 05 de septiembre de 2022)



MINTIC