



Posturas adecuadas

Cabeza levantada y mentón paralelo al suelo.

Columna erguida apoyada en el respaldo.

Pies apoyados en el suelo con tobillos en ángulo recto.

Rodillas en ángulo recto más elevadas que la pelvis.

Brazos apoyados en el asiento o en la mesa.

Posturas inadecuadas

Requieren movimientos excesivos del cuello.

Falta de apoyo en la espalda.

Elevación de los hombros debido al mal ajuste de la altura de la mesa-asiento.

Falta de apoyo para las muñecas y antebrazos.

Extensión y desviación de las muñecas al teclear.

Todas estas recomendaciones son importantes para prevenir trastornos musculoesqueléticos

ERGONOMIA EN LA OFICINA

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO

sgsst.ingequiposroca@gmail.com



EQUIPOS DE INGENIEROS ROCA S.A.S.

"Logística todo el tiempo a tiempo"



Pantalla

El ordenador debe ocupar la posición principal del escritorio, y estar ubicado frente a usted, sin embargo, si su trabajo implica varias tareas puede colocar el ordenador a un lado, pero asegurándose de que es posible manejarlo sin giros del tronco o del cuello garantizando que la cabeza/cuello estén rectas y los hombros relajados.

El borde superior del monitor debe estar al nivel de los ojos.

Iluminación

Utilice persianas para reducir los reflejos. Si es necesario, disponga de pantallas difusoras en los puntos de luz del techo. Si es posible, cambie la orientación de la mesa para evitar reflejos molestos en la pantalla.

Accesorios

Arregle su superficie de trabajo para optimizar el uso del espacio disponible. Evite que se acumulen demasiados papeles sobre la mesa.

Silla de trabajo

La zona lumbar debe apoyarse firmemente al respaldo, la altura debe ser regulable de manera que los brazos y las piernas se encuentren en una posición cómoda y nunca regule la altura de la silla teniendo en cuenta el suelo, sino la altura cómoda con respecto al plano de la mesa.

Si al ajustar la altura de la silla respecto a la mesa no puede apoyar los pies firmemente en el suelo, o nota presión del borde delantero del asiento sobre las corvas o los muslos, se recomienda el uso de un reposapiés.

Respaldo de la silla

La altura del respaldo debe llegar como mínimo hasta la parte media de la espalda (debajo de los omóplatos) y debe de igual manera ser regulable. Por lo tanto, lija la postura más cómoda, que se adapte a sus necesidades. Compruebe que, una vez efectuado los ajustes, su apoyo lumbar resulta cómodo y efectivo.

Parte superior del cuerpo

Antebrazos y brazos a 90° o un poco más

Antebrazos, muñecas y manos en línea recta

Codos pegados al cuerpo

Parte inferior del cuerpo

Muslos y espalda a 90° o un poco más

Pies pegados al suelo al suelo de lo contrario se debe utilizar reposapiés