

Ergonomía y salud (3)

Continuando con nuestra serie de hojas informativas relativas a los elementos de nuestro lugar de trabajo, ésta consistirá en una serie de informaciones y recomendaciones sobre:

Silla y reposapiés

- Regulación de la altura del asiento

Es fundamental para conseguir una posición, respecto a la mesa, que nos permita trabajar con un ángulo en la articulación del codo de 70° a 115°. Si esto no es posible, trabajaremos con una excesiva inclinación de la espalda y los brazos no tendrán una posición descansada. Todo ello provocará fatiga y dolores.

- Regulación de la inclinación del respaldo

Debemos poder trabajar con la espalda bien apoyada en el respaldo. Si éste no nos da apoyo suficiente a la parte baja de la espalda, podemos utilizar un cojín.



- Altura del respaldo

Es aconsejable que, además de darnos soporte a la parte inferior de la espalda, el respaldo nos sirva para la parte superior, por lo que la altura de éste llegará, como mínimo, hasta la parte media de la espalda, debajo de los omoplatos. Para tareas de introducción de datos es conveniente que el respaldo sea más alto.

- Apoyabrazos

La existencia del apoyabrazos nos permitirá apoyar los brazos en determinadas tareas, relajando la tensión muscular en la espalda. Debe tener una altura para que podamos aproximarnos a la mesa con comodidad.

- Posición de los pies

Los pies deben descansar firmemente en el suelo y debe haber un espacio suficiente entre las rodillas y la mesa. Se debe procurar tener los objetos de uso habitual a mano, para evitar los giros e inclinaciones frontales y laterales del tronco.

- Reposapiés

Este elemento es necesario si el trabajador realiza su labor sin que sus pies toquen el suelo, debido a su propia estatura o a la imposibilidad de regular los elementos del puesto. La falta de apoyo nos provocará presión en la cara interna de la rodilla, dificultando la correcta circulación sanguínea de la pierna. Por lo tanto, si después de regular nuestra silla en función de la mesa y nuestra altura, nuestros pies no se apoyan con toda la planta en el suelo, debemos solicitar un reposapiés.

Continuaremos informando.

Sabadell, mayo de 2006

Conéctate a nuestra web: People > Secciones Sindicales > COMFIA-CCOO > <http://bs.comfia.net>

Boletín de afiliación	Enviar a ➔	0901 – 0105 CC.OO.	Firma	
Nombre		Ofi.:		
Domicilio		C.P.:		
Población				
Cta. adeudo				Fecha / /
<small>Quedo informado de que los datos personales que facilito para la gestión solicitada se incorporarán a un fichero automatizado de datos de carácter personal para uso interno bajo responsabilidad de CC.OO., de que puedo ejercitar los derechos de acceso, rectificación y cancelación de los datos obrantes en dicho fichero en los términos previstos en la LOPD 15/99 y demás normativa complementaria a través de las sedes de CC.OO., y por tanto presto mi conformidad a la recogida de datos, así como a la cesión para la indicada finalidad que pueda realizar CC.OO. en los términos previstos en la indicada Ley.</small>				