

Ergonomia i salut (3)

Continuem amb la nostra sèrie de fulls informatius relatius als elements del nostre lloc de treball, aquest consisteix en una sèrie d'informacions i recomanacions sobre:

Cadira i reposapeus

- Regulació de l'altura del seient

És fonamental per aconseguir una posició, respecte a la taula, que ens permeti treballar amb un angle en l'articulació del colze de 70° a 115°. Si això no és possible, treballarem amb una inclinació de l'esquena excessiva i els braços no tindran una posició descansada. Tot això provocarà fatiga i dolors.

- Regulació de la inclinació del respatllet

Hem de poder treballar amb l'esquena ben recolzada en el respatllet. Si aquest no ens dóna el suport suficient a la part baixa de l'esquena, podem fer servir un coixí.



- Altura del respatllet

És aconsellable que, a més de donar-nos suport a la part inferior de l'esquena, el respatllet ens serveixi per a la part superior; així, l'altura d'aquest arribarà, com a mínim, fins a mitja esquena, sota els omòplats. Per a tasques d'introducció de dades és convenient que el respatllet sigui més alt.

- Reposabraços

El reposabraços ens permetrà recolzar els braços en determinades tasques i relaxar la tensió muscular de l'esquena. La seva altura ha de permetre que puguem aproximar-nos a la taula amb comoditat.

- Posició dels peus

Els peus han de descansar fermament al terra i ha d'haver un espai suficient entre els genolls i la taula. S'ha de procurar tenir els objectes d'ús habitual a mà, per a evitar els girs i les inclinacions frontals i laterals del tronc.

- Reposapeus

Aquest element és necessari si el treballador fa les seves tasques sense que els seus peus toquin el terra, a causa de la seva alçada o la impossibilitat de regular els elements del lloc de treball. La falta de suport ens provocarà pressió en la part interna del genoll i dificultarà la correcta circulació sanguínia de la cama. Per tant, si després de regular la nostra cadira en funció de la taula i la nostra alçada, els nostres peus no es poden recolzar amb tota la planta al terra, haurem de sol·licitar un reposapeus.

Continuarem informant.

Sabadell, maig de 2006

Connecta't al nostre web: People > Seccions Sindicals > COMFIA-CCOO > <http://bs.comfia.net>

Butlleta d'afiliació	Enviar a ➔ 0901 – 0105 CC.OO.	Signatura	
Nom	Ofic.:		
Domicili	CP:		
Població			
Cte. càrrec			
		Data / /	
<small>Estic informat que les dades personals que facilito per a la gestió sol·licitada s'incorporaran a un fitxer automatitzat de dades de caràcter personal per a ús intern sota la responsabilitat de CCOO, que puc exercitar els drets d'accés, rectificació i cancel·lació de les dades que hi ha en aquest fitxer en els termes previstos en la LOPD 15/99 i resta de normativa complementària a través de les seues de CCOO i, per tant, dono la meua conformitat a la recollida de dades, i també a la cessió per a la finalitat esmentada que pot fer CCOO en els termes previstos en la Llei esmentada.</small>			