

## Mobiliario de oficina

1



Introducción

2



Silla

3



Mesa y cajones

4



Reposapiés

5



Adecuación del puesto de trabajo

**ADAPTA LOS ELEMENTOS** del mobiliario que sean **REGULABLES** a tus dimensiones antropométricas

### ¿Mobiliario de oficina?

Cuando hablamos de mobiliario de oficina nos referimos a: **silla, mesa, módulo de cajones y reposapiés (si procede).**

Es importante no sólo disponer de un mobiliario adecuado, sino también realizar un **correcto uso** del mismo y **distribuirlo de forma adecuada** en el puesto de trabajo (orientación respecto de las ventanas, salidas de aire acondicionado, luminarias...).



Silla ergonómica



Mesa de trabajo



Cajones

1



Introducción

2



Silla

3



Mesa y cajones

4



Reposapiés

5



Adecuación del puesto de trabajo

La mejor **SILLA ERGONÓMICA**, si **NO** está **REGULADA** adecuadamente, **NO CUMPLIRÁ LA FUNCIÓN PARA LA QUE HA SIDO DISEÑADA**

### Características de una silla ergonómica

Tapicería **transpirable**.

Respaldo con **suave prominencia lumbar**.

Asiento regulable en altura. Sistema de elevación a gas con base giratoria de 5 radios y ruedas.



Respaldo **regulable en inclinación** con posibilidad de bloqueo en diferentes puntos de inclinación.

Los apoyabrazos **no son un elemento obligatorio en tareas con ordenador**. Si los tiene, se recomienda que sean regulables en altura, profundidad e inclinación.

Bordes **redondeados** que no presionen la parte posterior de la rodilla.

Mecanismos de regulación de **fácil acceso** que puedan ser regulados desde la posición de sentado/a.

## Mobiliario de oficina

1



Introducción

2



Silla

3



Mesa y cajones

4



Reposapiés

5



Adecuación del puesto de trabajo

La mesa debe disponer de **ESPACIO SUFICIENTE** para colocar la pantalla y el teclado, y para trabajar con comodidad

### Características de la mesa de trabajo

- Debe tener unas **dimensiones suficientes** con el fin de permitir la colocación del equipo y el material de trabajo.
- La superficie de la mesa debe ser **mate** con el objetivo **de evitar reflejos**.
- Preferiblemente, debe ser de **color claro** para **reducir los contrastes** entre el mobiliario, el equipo de trabajo y el entorno inmediato.
- Los materiales de la mesa no deben transmitir ni frío ni calor (materiales con baja transmisión térmica).

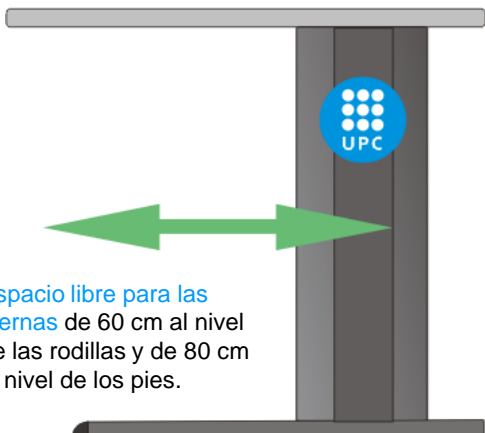
### Mesa con ala integrada

No utilices el ala como mesa principal, ya que ésta tiene **menos espacio** y puede provocar la adopción de posturas forzadas de trabajo.

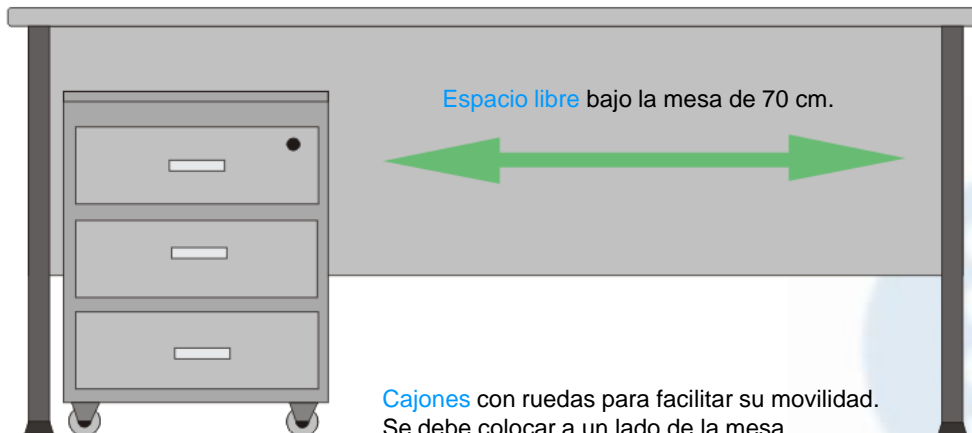
Profundidad recomendada de 80 cm.



Anchura recomendada de 160 a 180 cm.



Espacio libre para las piernas de 60 cm al nivel de las rodillas y de 80 cm al nivel de los pies.



Espacio libre bajo la mesa de 70 cm.

Cajones con ruedas para facilitar su movilidad. Se debe colocar a un lado de la mesa.



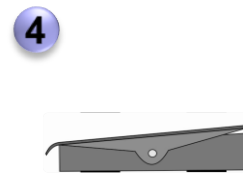
Introducción



Silla



Mesa y cajones



Reposapiés



Adecuación del puesto de trabajo

Es un elemento que se debe usar en función de las **DIMENSIONES ANTROPOMÉTRICAS** de la persona

### Características del reposapiés

El reposapiés **no es un elemento obligatorio** del puesto de trabajo. **Únicamente es adecuado cuando, una vez regulada la altura de la silla, los pies no llegan al suelo.**

Colocar un reposapiés cuando no se necesita, resta espacio de movilidad.

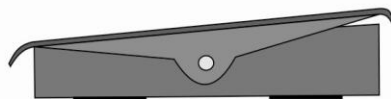
La anchura mínima debe ser de 45 cm.



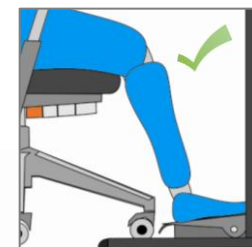
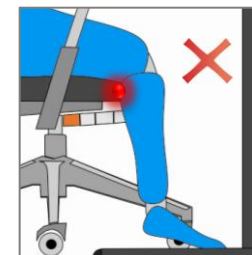
Profundidad mínima de 35 cm.



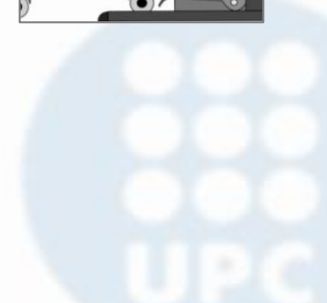
Inclinación regulable entre 5 y 15 respecto a la horizontal.



Base antideslizante.



- Debe tener unas **dimensiones suficientes** con el fin de permitir la correcta colocación de los pies y el cambio de posición durante el trabajo.
- Se debe garantizar que tanto la **superficie de apoyo** de los **pies** como la base sean **antideslizantes**. De esta manera, evitaremos que se desplace hacia el fondo de la mesa durante su uso.
- Debe disponer de **inclinación regulable**, para facilitar la movilidad de las piernas.



1



Introducción

2



Silla

3



Mesa y cajones

4



Reposapiés

5



Adecuación del puesto de trabajo

Una **correcta DISTRIBUCIÓN y REGULACIÓN** del mobiliario de trabajo te ayuda a trabajar con **COMODIDAD** y garantizar tu **SEGURIDAD y SALUD**

### Ajusta la altura de la silla

La altura de la silla se debe regular en función de la **posición del cuerpo respecto a la mesa de trabajo.**

1

Aumenta o disminuye la altura de la silla hasta garantizar un correcto **posicionamiento de los brazos** (ángulo de flexión del codo superior a 90°) y del cuerpo en general.

2

Una vez ajustada la altura, apoya los **pies en el suelo** (las plantas de los pies se deben apoyar totalmente y cómodamente). En caso contrario, se recomienda hacer uso de un reposapiés.

### Ajusta la inclinación del respaldo

Puedes trabajar con el:

- **Respaldo bloqueado** (inclinación de 95 -100 aproximadamente).
- **Respaldo desbloqueado** (gradúa la fuerza a aplicar en la inclinación).

