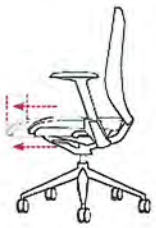
REQUISITOS

- Altura do asento regulable

- Respaldo cunha suave prominencia para dar apoio á zoa lumbar e con dispositivos para poder axustar a súa altura e inclinación.

- Profundidade do asento regulable, de tal forma que o/a usuario/a poida utilizar o respaldo sen que o bordo do asento lle prema as pernas.



- Mecanismos de axuste doadamente manexables en posición sentado e construídos a proba de cambios non intencionados

- Repousabrazos abatible e regulable en altura

- Recoméndase a utilización de cadeiras dotadas de 5 apoios para o chan.

- Tamén deberían incluír rodas, especialmente cando se traballe sobre superficies moi amplas. As rodas deben ser adecuadas ao tipo de chan existente, co fin de evitar desprazamentos involuntarios.

- O/a usuario/a debe ter as instrucións do fabricante

- No caso de traballadores/as con diversidade funcional consultar co Servizo de Prevención de Riscos

RECOMENDACIÓNS PARA O/A USUARIO/A

- Axusta a altura da cadeira de maneira que os ombros estean relaxados e os teus brazos repousen enriba da mesa. Se o necesitas, utiliza un repousapés para ter os pés apoiados no chan e as pernas en ángulo recto.

- A superficie de traballo e o teclado deben estar á altura das túas mans, cos teus antebrazos paralelos ao chan.

- Senta cos brazos próximos ao corpo coas costas ergueitas. A cabeza debe estar ergueita ou lixeiramente inclinada cara a diante.

- Sitúa a pantalla para ter a parte máis usada á altura da vista e á distancia dun brazo. Non esquezas regular o tamaño dos carácteres.
- Coloca o teclado en fronte da pantalla e regula a inclinación para adoptar a posición neutra. Evita usar demasiada forza para escribir.
- Mantén o rato preto e ao mesmo nivel do teclado. Outros obxectos de uso frecuente deben ter doado acceso.
- Evita brillos na túa pantalla e utiliza un soporte de documentos ou unha lámpada de traballo se che son necesarios.
- Axusta o contraste (mellor alto) e o brillo (mellor baixo) da túa pantalla, selecciona un fondo de cor suave. Revisa periodicamente a túa vista.
- Non realices unha soa tarefa durante moito tempo. É mellor facer pequenos descansos. Anímate a realizar algúns exercicios.
- **Lembra que manter durante tempo prolongado unha postura, aínda que sexa a postura ideal, é prexudicial.**
- Posicións incorrectas:
  1. Unha posición baixa respecto á mesa produce sobrecargas cervicais.
  2. Un apoio incorrecto sobre o respaldo causa molestias lumbares.
  3. Pernas excesivamente estiradas ou flexionadas causan sobrecargas nas articulacións.

REALIZADO	MODIFICADO
Servizo de Prevención de Riscos Laborais Carmen Álvarez González Mª José Montero Vilariño 20/02/2014	Data: