

Teletrabajo y Ergonomía

Alcances y distancias en el plano de trabajo



MUTUAL
de seguridad
somos CCHC®

Ordenar los elementos de trabajo de manera que las tareas más frecuentes las realices dentro del alcance óptimo, es decir el área que estando sentado y apoyado sobre una superficie de trabajo, una persona lo cubre con sus antebrazos.

ÁREA ACCESO FRECUENTE

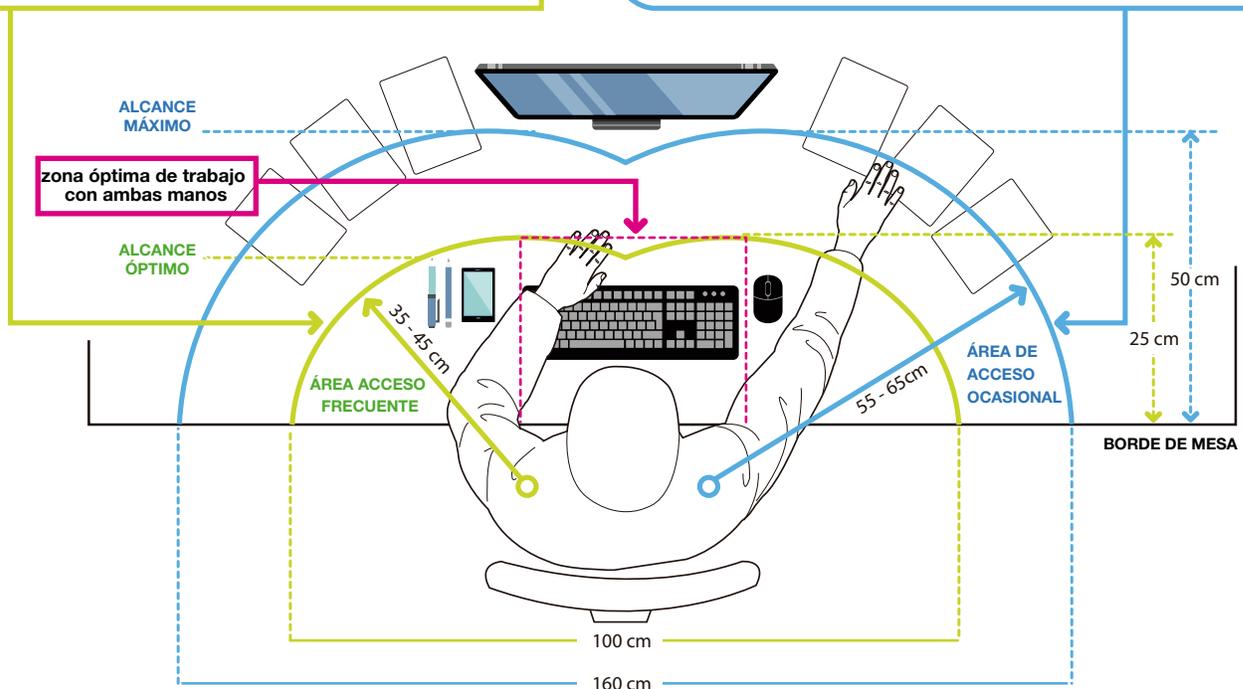
Entre los 35 a 45 cm (medidos desde los hombros), permite un alcance funcional de elementos que se requieren la mayor parte del tiempo:

- Teclado y/o mouse
- Lápices, libreta de apuntes
- Celular, tablet u otro similar

ÁREA DE ACCESO OCASIONAL

Entre los 55 a 65 cm (medidos desde los hombros), permite un alcance máximo de elementos que se requieran en forma ocasional:

- Libros, documentos
- Corcheteras
- Archiveros



CONSIDERACIONES:

- La zona óptima de trabajo es el área para trabajar con ambas manos en forma simultánea.
- La distancia de 25 y 50 cm, se miden desde el borde de la mesa hasta la zona de acceso frecuente y ocasional, respectivamente.

Fuente: NIOSH; Farley-Squires 2017, citado en INSHT; Karwowsky (1998); Niebel-Freivalds (2004)