

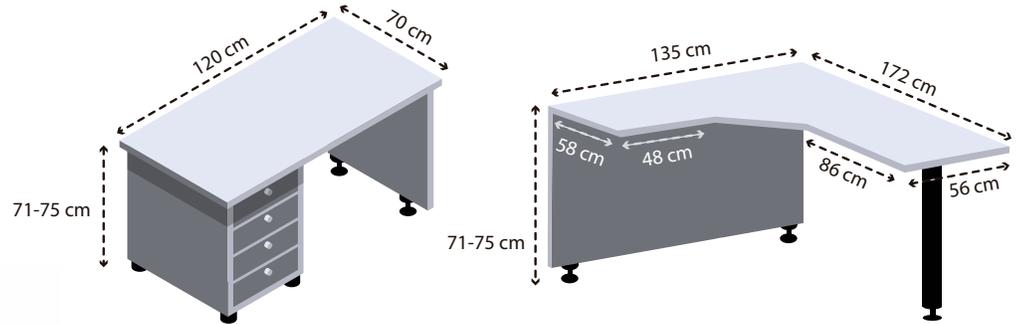
Teletrabajo y Ergonomía

Mobiliario y accesorios



ESCRITORIO O MESA DE TRABAJO

- Altura recomendable entre 71-75 cm.
- Superficie mínima de 0,8 mt2.
- Bordes redondeados de cantos



SILLA

- Respaldo con regulación en altura y profundidad.
- Forma del respaldo adaptable a curvatura lumbar.
- Respaldo con mecanismo sincro, para el apoyo permanente de la espalda.
- Asiento con base regulable arriba/abajo; adelante/atrás.
- Borde anterior del asiento redondeado.
- Debe tener apoyabrazos regulable en altura

UNA SILLA ERGONÓMICA DEBE

- Poder regularse en función de las dimensiones antropométricas de la persona.
- Tener un diseño que se adapte a las formas del cuerpo, esto garantiza un reparto presiones en forma equilibrada.

¡Sentarse en una silla adecuada es un aspecto clave para conseguir una postura cómoda y saludable!

APOYA PIES

- Dimensiones mínimas: 45 cm ancho x 35 cm fondo
- Inclinación regulable ente 10° - 25°.
- Material antideslizante en lado superior e inferior.
- Cantos redondeados



TECLADO, MOUSE Y ATRIL

- Para uso de notebook, debe añadir un teclado y mouse independiente.
- Debe levantar el notebook usando un atril u otro elemento



Si el teletrabajo es temporal y sin planificación para la creación del puesto de trabajo, usted debe:

- Elegir una silla que tenga un respaldo alto, y colocar cojines en el asiento para lograr ajustarse a la superficie de trabajo, de modo que brazo y antebrazo quede en ángulo de 90°. También es recomendable colocar un cojín en la espalda para mejorar el apoyo de la zona lumbar.
- Si usas notebook debes levantarlo con un atril, caja o libros, de manera de alinear los ojos con el borde superior de pantalla, así evitaremos la flexión mantenida del cuello. Esta situación requiere de un teclado independiente y un mouse inalámbrico.