

Ficha de Apoyo Preventivo MOBILIARIO ERGONÓMICO PARA TELEOPERADORES- SILLA



Dimensiones de Silla

- Debe regularse en función de las dimensiones antropométricas de las personas.
- Debe tener un diseño que se adapte a las formas del cuerpo, esto garantiza un reparto de presiones en forma equilibrada.



* Fotografías: www.bookstore.cl

- Respaldo con regulación en altura y profundidad.
- Forma de respaldo que se adapte a curvatura lumbar.
- El respaldo debe tener una suave prominencia (cojín lumbar de 4 a 5 cm). Debe tener una regulación vertical entre 0 a 15 cm desde su punto más bajo.
- Respaldo con mecanismo sincro.
- Asiento con base regulable arriba/abajo; adelante/atrás.
- Borde anterior del asiento redondeado.
- Debe tener apoyabrazos regulable en altura
- Las sillas deben tener 5 ruedas, para una mayor estabilidad y fácil movimiento.

Dimensión	Criterio	Recomendación D N° 9 Ley N°21.142(cm)	Recomendaciones Mutual			
			Percentil 5 Mujer (cm)	Percentil 95 Mujer (cm)	Percentil 95 Hombres (cm)	Rango Ajuste (cm)
Ancho asiento	Ancho Cadera	46	-	47	-	
Profundidad asiento	Distancia glúteo - poplíteo	41-45*	41**			
Altura asiento	Altura suelo - poplíteo	-	37		47	10
Apoya brazos	Altura codo - asiento		20,5		28,6	8
Ancho respaldo	Ancho cadera (-4 cm)			43		
Altura respaldo	Altura hombro asiento (-4 cm)		50			

*Asiento con regulación en profundidad

**Asiento sin regulación en profundidad

Referencias Bibliográficas:

- FAP Mutual: Especificaciones Técnicas de "Silla Ergonómica".
- FAP Mutual: Teletrabajo y Ergonomía Mobiliario y Accesorios.
- Decreto N° 9, Ley 21.142. Reglamento de condiciones físicas y ergonómicas de teleoperadores(as).
- Castellucci y Col. 2018. Tablas antropométricas de la población chilena.

