



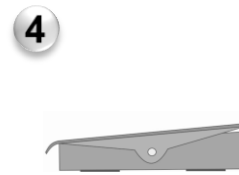
Introducció



Cadira



Taula i calaixera



Reposapeus



Adequació del lloc de treball

ADAPTA ELS ELEMENTS del mobiliari que siguin **REGULABLES** a les teves dimensions antropomètriques

Mobiliari d'oficina?

Quan parlem de mobiliari d'oficina ens referim a: **cadira, taula, calaixera i reposapeus (si s'escau).**

És important no només disposar d'un mobiliari adequat, sinó també realitzar un **correcte ús** del mateix i **distribuir-ho de manera adequada** al lloc de treball (orientació respecte les finestres, sortides d'aire condicionat, lluminàries...).



Cadira ergonòmica



Taula de Treball



Calaixera



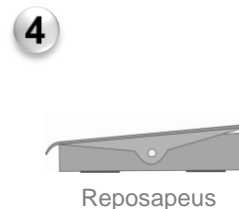
1 Introducció



2 Cadira



3 Taula i calaixera



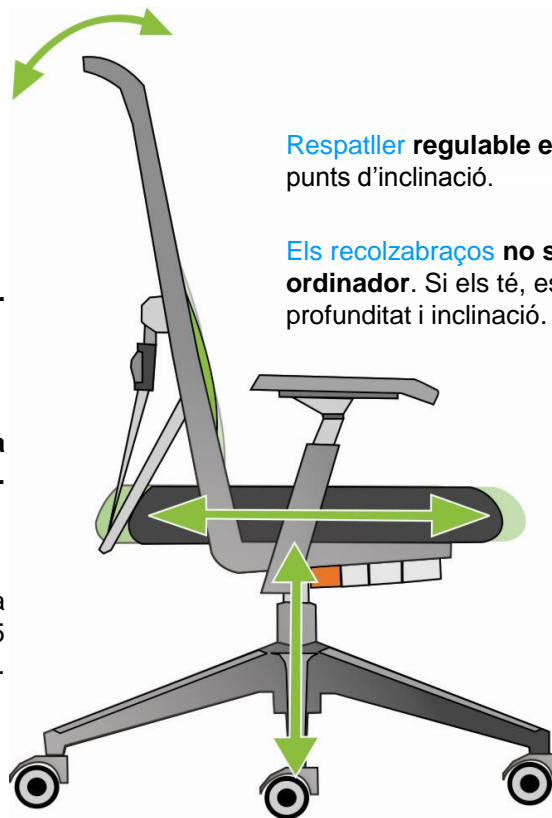
4 Reposapeus



5 Adequació del lloc de treball

La millor **CADIRA ERGONÒMICA**, si **NO** està **REGULADA** adequadament, **NO COMPLIRÀ AMB LA FUNCIÓ PER A LA QUAL HA ESTAT DISSENYADA**

Característiques d'una cadira ergonòmica



Tapisseria transpirable.

Respatller amb suau prominència lumbar.

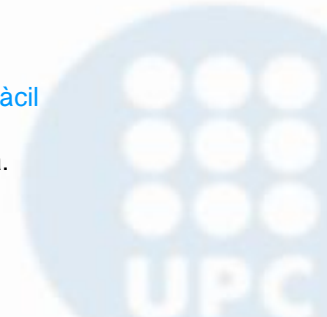
Seient regulable en alçada. Sistema d'elevació a gas amb base giratòria de 5 radis i rodes.

Respatller regulable en inclinació amb possibilitat de bloqueig en diferents punts d'inclinació.

Els recolzabraços no són un element obligatori en tasques amb ordinador. Si els té, es recomana que siguin regulables en alçada, profunditat i inclinació.

Vores arrodonides que no pressionin la part posterior del genoll.

Mecanismes de regulació de fàcil accés que puguin ser regulats des de la posició d'assegut/da.





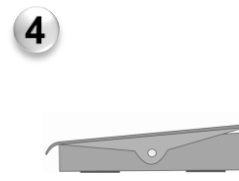
Introducció



Cadira



Taula i calaixera



Reposapeus



Adequació del lloc de treball

La taula ha de disposar **D'ESPAI SUFICIENT** per col·locar la pantalla i el teclat, i treballar amb comoditat

Característiques de la taula de treball

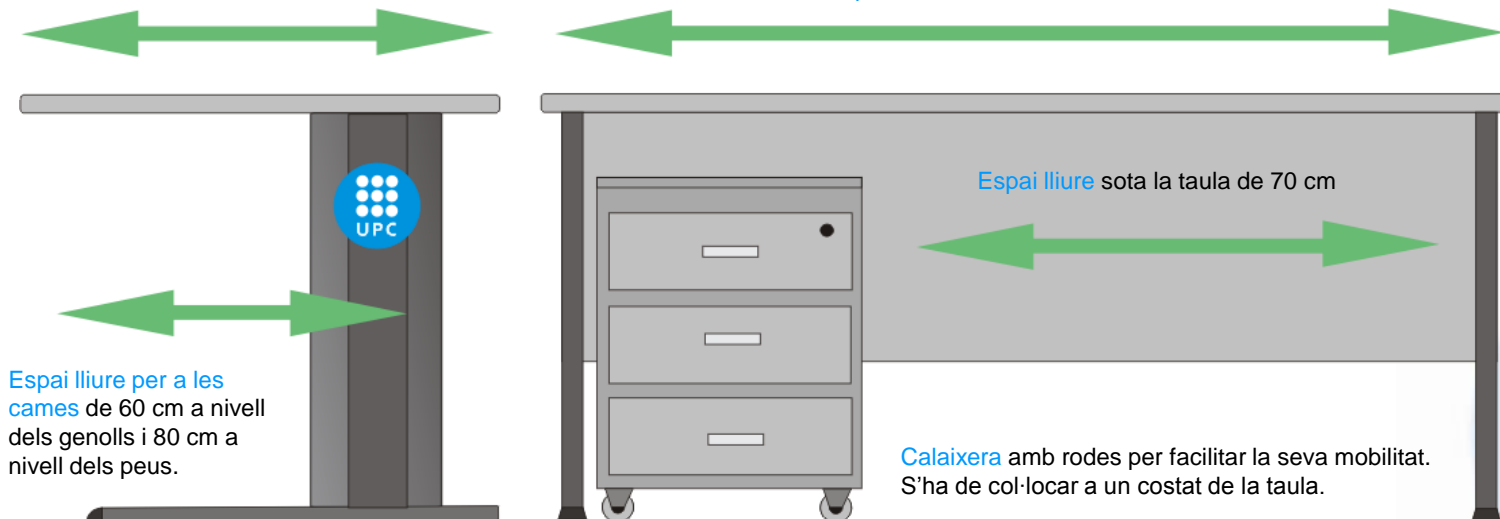
- Tenir unes **dimensions suficients** per tal de permetre la col·locació de l'equip i el material de treball.
- La superfície de la taula ha de ser **mat** amb l'objectiu **d'evitar reflexos**.
- Preferiblement, de **color clar** per **reduir els contrastos** entre el mobiliari, l'equip de treball i l'entorn immediat.
- Els materials de la taula no han de transmetre ni fred ni calor (materials amb baixa transmissió tèrmica).

Taula amb ala integrada

No utilitzis l'ala com a taula principal ja que aquesta té **menys espai** i pot provocar l'adopció de postures forçades de treball.

Fondària recomanada de 80 cm.

Amplada recomanada de 160 a 180 cm.



Espai lliure per a les cames de 60 cm a nivell dels genolls i 80 cm a nivell dels peus.

Calaixera amb rodes per facilitar la seva mobilitat. S'ha de col·locar a un costat de la taula.



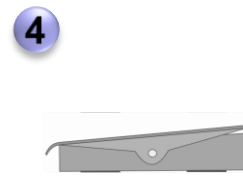
Introducció



Cadira



Taula i calaixera



Reposapeus



Adequació del lloc de treball

És un element que s'ha d'utilitzar en funció de les **DIMENSIONS ANTROPOMÈTRIQUES** de la persona

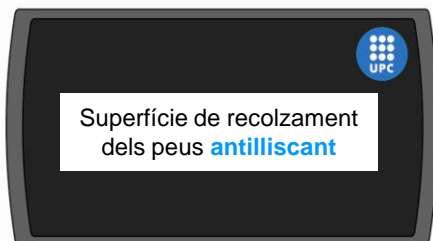
Característiques del reposapeus

El reposapeus **no és un element obligatori** del lloc de treball. **Únicament és adequat quan, un cop regulada l'alçada de la cadira, els peus no arriben al terra.**

Col·locar un reposapeus quan no es necessita, resta espai de mobilitat.

L'amplada mínima haurà de ser de 45 cm.

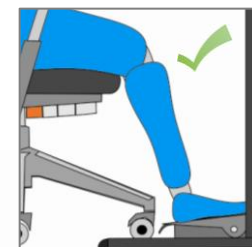
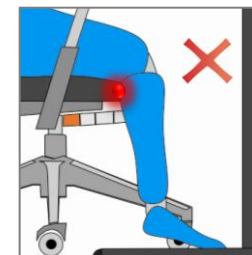
Profunditat mínima de 35 cm.



Inclinació regulable entre 5 i 15° respecte de l'horitzontal.



Base antilliscant.



- Ha de tenir unes *dimensions suficients* per tal de permetre la correcta col·locació dels peus i el canvi de posició durant el treball.
- S'ha de garantir que tant la *superfície de recolzament* dels peus com la base siguin **antilliscants**. D'aquesta manera, evitarem que es desplaci cap al fons de la taula durant el seu ús.
- Ha de disposar d'*inclinació regulable*, per facilitar la mobilitat de les cames.



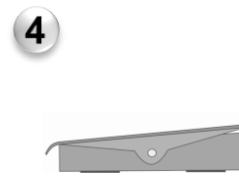
Introducció



Cadira



Taula i calaixera



Reposapeus



Adequació del lloc de treball

Una **CORRECTA DISTRIBUCIÓ I REGULACIÓ** del mobiliari de treball t'ajudarà a treballar amb **COMODITAT I GARANTIR LA TEVA SEGURETAT I SALUT**

Ajusta l'alçada de la cadira:

L'alçada de la cadira s'ha de regular en funció de la **posició del cos respecte a la taula de treball**.

- 1 Puja o baixa l'alçada de la cadira fins garantir un correcte **posicionament dels braços** (angle de flexió del colze superior a 90°) i del cos en general.
- 2 Una vegada ajustada l'alçada, recolzar els **peus a terra** (les plantes dels peus s'han de recolzar totalment i còmodament). En cas contrari es recomana fer ús d'un reposapeus.

Ajusta la inclinació del respallter:

Pots treballar amb el:

- **Respatllter bloquejat** (inclinació de $95-100^\circ$ aproximadament).
- **Respatllter desbloquejat** (gradua la força a aplicar en la inclinació).

