

REQUISITOS

- Altura do asento regulable. Xa que é necesario regular a altura da cadeira para adaptala á estatura do usuario e á altura da superficie de traballo.



- Respaldo cunha suave prominencia para dar apoio á zona 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. A posición adecuada do asento é a que lle permite, ao usuario, colocar os antebrazos en paralelo ao chan, co brazo e o antebrazo formando un ángulo aproximado de 90º.



- 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. Proporcionándolle ao usuario liberdade de movementos.



- 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

- Os repousapés son necesarios cando non é posible regular a altura da mesa e a altura do asento non lle permite ao operador descansar os pés no chan.
- As dimensións dos repousapés serán como mínimo de 45 cm de ancho por 35 de profundidade, e a altura e inclinación axustables.
- Recomendacións para a elección dunha cadeira ergonómica:
 - Estará dotada de cinco puntos de apoio no chan.
 - Respaldo adecuado para apoiar as costas e cunha prominencia á altura da rexión lumbar.
 - Bordo anterior do asento redondeado, para evitar molestias na parte posterior das pernas do usuario.
 - Recubrimento transpirable da cadeira.
 - Posibilidade de regular, de maneira independente, a inclinación do plano do asento.
- **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 lombares.
 3. Pernas excesivamente estiradas ou flexionadas causan sobrecargas nas articulacións.



REALIZADO	MODIFICADO
Servizo de Prevención de Riscos Laborais	V02 (12/06/2017)
Carmen Álvarez González Mª José Montero Vilariño	
VO1(20/02/2014)	