

## FITXA INFORMATIVA DE PREVENCIÓ DE RISCOS LABORALS

### AJUST ERGONÒMIC DE LA CADIRA D'OFICINA

E-10

En el lloc tradicional d'oficina, un dels punts més importants per a aconseguir el confort que ens permeta rendir al màxim és que la cadira de treball es puga ajustar a les característiques de qualsevol persona que l'haja d'utilitzar, que s'adapte al cos per tal d'aconseguir mantindre una postura còmoda i saludable.

Per a aconseguir-ho, és essencial que la cadira siga ergonòmica:

- L'altura del seient ha de ser ajustable en el rang necessari per a la població de persones usuàries.
- El suport ha de disposar d'una suau prominència per a donar suport a la zona lumbar i de dispositius per a poder ajustar la seua altura i inclinació.
- La profunditat del seient ha de ser regulable, de tal manera que l'usuari puga utilitzar el suport sense que la vora del seient li pressione les cames.
- Els mecanismes d'ajust han de ser fàcilment manejables en posició assegut i construïts a prova de canvis no intencionats.

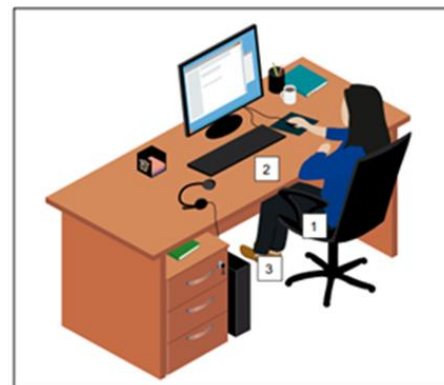


Figura 1. Configuración física de un puesto de oficina: el asiento (1), la mesa (2) y el suelo (3).

Altres elements implicats en el treball amb pantalles són importants, com la taula, la pantalla, el ratolí,... (Veure fitxa: E-01 Ús de pantalles de visualització).

En esta fitxa es donen unes indicacions generals per a ajustar la cadira de treball. Es poden trobar instruccions específiques en la informació subministrada pel fabricant de la cadira.

#### ALTURA DE TREBALL

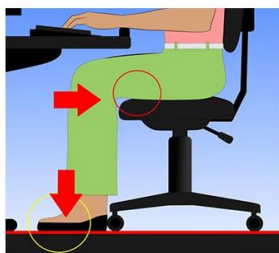
Abans de començar a treballar, **reguleu l'altura del seient respecte a la taula**, de manera que pugueu posar fermament els **peus en el sòl**, sense apreciar una excessiva pressió en la part inferior de les cuixes prop dels genolls. Les cuixes han de romandre horitzontals, amb la planta dels peus en angle recte respecte a la cama.

Es regula mitjançant una palanca que sol estar col·locada davall del seient, normalment a la dreta:

- Asseieu-vos en la cadira tirant-vos cap arrere fins que la zona lumbar de l'esquena es recolze fermament en el respatler.
- Acosteu la cadira a la taula i ajusteu l'altura del seient fins que els braços us queden a una altura còmoda per a treballar sobre la taula (és important que els múscles no queden elevats, han de quedar relaxats, i que els colzes queden en angle recte).



En cap cas ajusteu l'altura de la cadira tenint en compte el sòl, sinó l'altura còmoda respecte al pla de la taula.



Si en ajustar l'altura de la cadira respecte a la taula no podeu donar suport als peus fermament en el sòl, o noteu pressió de la vora davantera del seient sobre les sofrages o les cuixes, es recomana l'ús d'un **reposapeus**.



### COM AJUSTAR EL SUPORT DE LA CADIRA

Molts usuaris no s'adonen de la importància que presenta tindre l'**esquena recolzada**. No sols servix per a generar major comoditat, sinó també perquè el cos estiga en repòs i no es tense cap múscul.

Perquè això succeísca, haureu d'ajustar l'altura de manera que el **reforç lumbar** subjecte l'esquena en la seua part baixa. L'altura del suport ha d'arribar, com a mínim, fins a la part mitjana de l'esquena (davall dels omòplats).

Normalment, les cadires d'oficina compten amb dos mecanismes per a regular l'altura del suport:

- Per pressió cap amunt o davall del conjunt del suport.
- Mitjançant roda de pressió que es troba darrere del suport.



Trieu la postura més còmoda que s'adapte a les vostres necessitats. Comproveu que, una vegada efectuats els ajustos, el vostre suport lumbar resulta còmode i efectiu.

### INCLINACIÓ DEL RESPATLER

Localitzeu davall del seient la palanca de regulació (generalment situada davall del seient, en la seua part davantera esquerra). Allibereu el suport i quan trobeu la posició que més s'adeqüe a les vostres necessitats el torneu a col·locar en la posició de bloqueig.

Este mecanisme també permet alliberar el suport deixant la palanca en mode de desbloqueig, de manera que este es moga acompanyant els moviments de l'esquena de l'usuari.



### COM AJUSTAR EL REPOSABRAÇOS

És important que els braços tinguen un lloc de suport en la cadira, estos us ajudaran a relaxar-vos mentre estiguen treballant sense utilitzar el teclat. Els braços han de trobar-se paral·lels a la columna vertebral i prop de l'escriptori on estiguen treballant. Heu de recordar que l'angle **correcte dels vostres colzes** haurà de ser en tot moment de **90°**. Els **reposabraços** s'han d'ajustar en altura i distància entre ells per a adaptar-se al nostre ample de cos i perquè no xoquen amb la taula.

**BIBLIOGRAFIA:** Real Decreto 488/1997, de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas visualización (BOE número 97, 23 de abril de 1997). Guía Técnica para la evaluación y prevención de los riesgos relativos a la utilización de equipos con pantallas de visualización (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo, 2021). Notas Técnicas de Prevención NTP 204, NTP 232, NTP 242, NTP 602, NTP 1129, NTP 1130 (Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo).