



Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratoris

Càrrega física

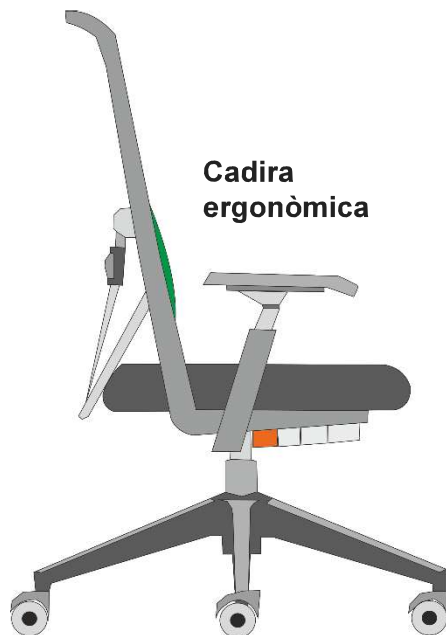
Fatiga visual



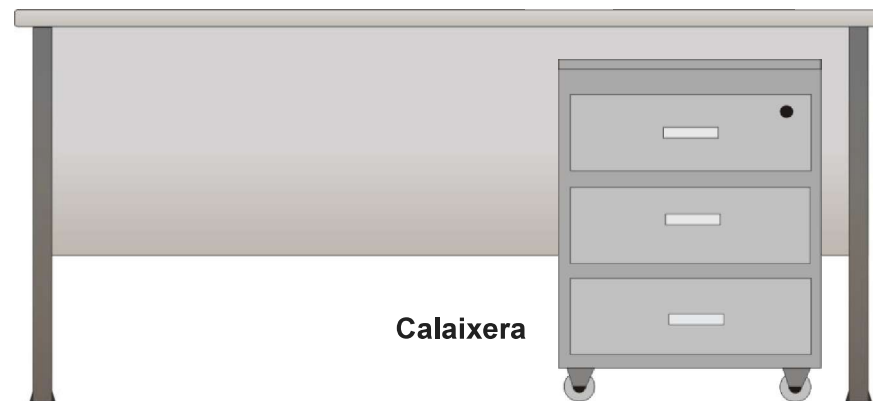
2.3 Mobiliari d'oficina (1/5)

Adapta els elements del mobiliari que siguin **regulables**, a les teves dimensions i característiques individuals.

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...).

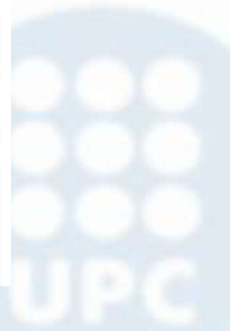


Cadira
ergonòmica



Taula de Treball

Calaixera



Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratoris

Càrrega física

Fatiga visual



2.3 Mobiliari d'oficina (2/5)

Cadira ergonòmica

Per tal de garantir l'adopció de postures còmodes i segures de treball **és necessari regular la cadira** en funció de les característiques individuals i necessitats de cada persona.

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

Tapisseria **transpirable**.

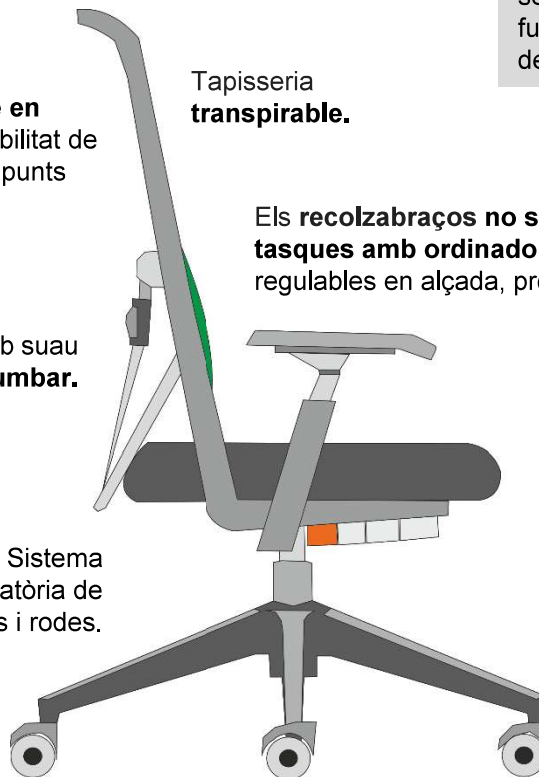
Els **recolzabraços no són un element obligatori en tasques amb ordinador**. Si els té, es recomana que siguin regulables en alçada, profunditat i inclinació.

Respatller amb suau prominència lumbar.

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

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.



Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratori

Càrrega física

Fatiga visual



2.3 Mobiliari d'oficina (3/5)

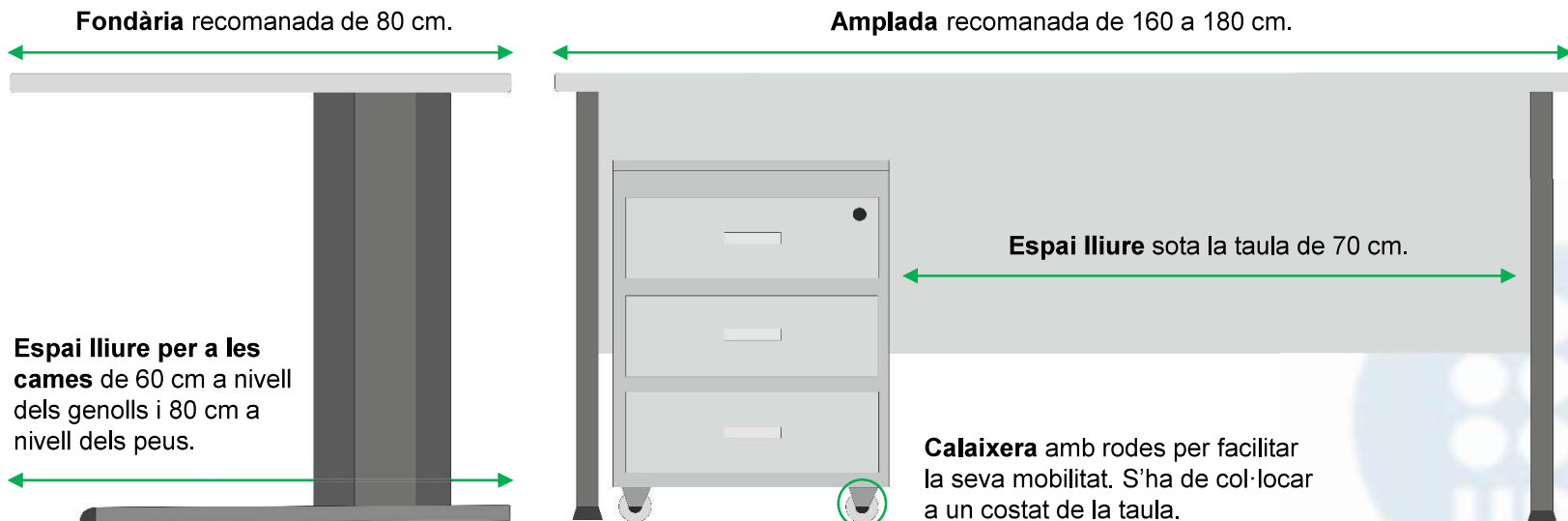
Taula de treball

Característiques de la taula de treball:

- Dimensions suficients per tal de permetre la col·locació de l'equip i el material de treball.
- Superfície d'aspecte mat per evitar possibles reflexos.
- Preferiblement de color clar per reduir contrastos entre el mobiliari, l'equip de treball i l'entorn.
- Materials amb baixa transmissió tèrmica.

Taula amb ala integrada

No utilitzis l'ala com a taula principal de treball. Si has de girar de la taula principal a l'ala, gira la cadira i no el tronc.



Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratori

Càrrega física

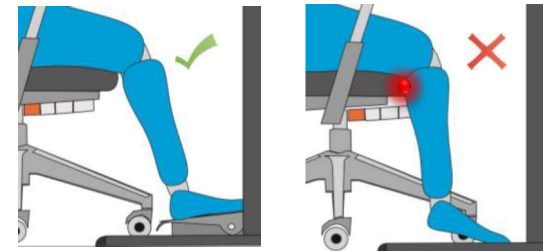
Fatiga visual



2.3 Mobiliari d'oficina (4/5)

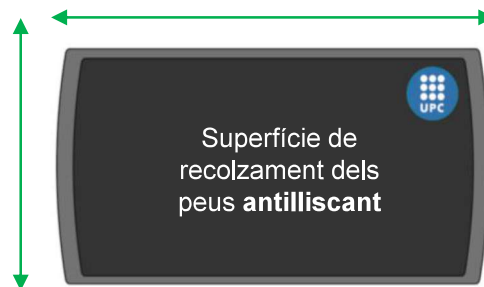
Reposapeus

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 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, evitem 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.

Personal docent i investigador

Docència

Treballs amb ordinador

Treballs en laboratoris

Càrrega física

Fatiga visual

2.3 Mobiliari d'oficina (5/5)

Adequació del lloc de treball

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 del peus s'han de recolzar totalment i còmodament). En cas contrari es recomana fer ús d'un reposapeus.

Ajusta la inclinació del respall:

Pots treballar amb el:

- **Respatller bloquejat** (inclinació de 95-100° aproximadament).
- **Respatller desbloquejat** (gradua la força a aplicar per moure la inclinació del respall).

Si no tens suficient **espai a la vora de la taula** per recolzar el conjunt de l'avantbraç, el canell i la mà, aixeca els **recolzabraços** de la cadira a nivell de la taula.

Evita emmagatzemar materials sobre la taula, això et permetrà disposar d'espai suficient per treballar amb comoditat.

Regula l'alçada del suport lumbar.

Regula la profunditat del seient. Evita la pressió a la part posterior del genoll.

