

Factors determinants per utilització d'ordinadors

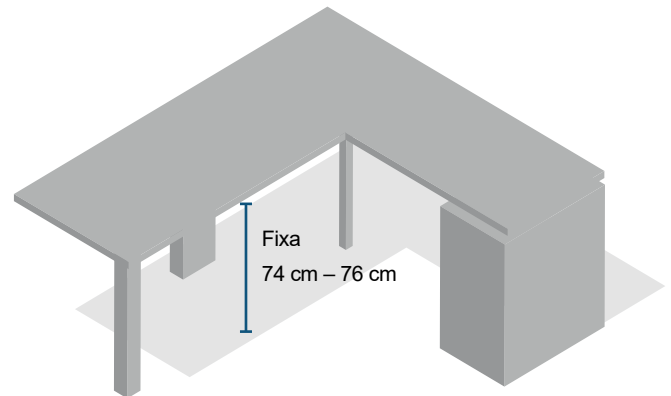
Taula de treball

Aquest factor fa referència a certes característiques de la taula, com l'altura de la taula i l'espai lliure que hi ha sota de la taula per a les cames.

Altura de la taula de treball

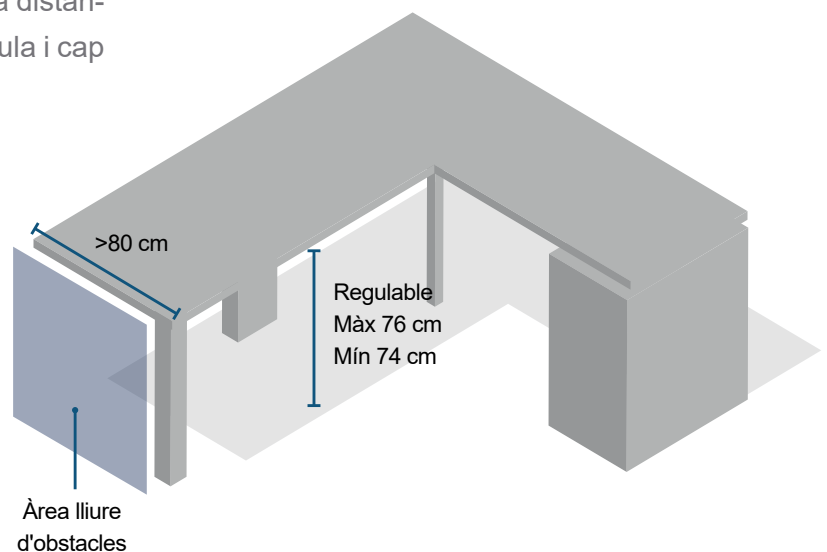
L'altura es recomana que sigui **regulable** entre 65 cm i 85 cm; malgrat tot, pot ser una altura de **taula fixa** de 74 cm o 76 cm.

Si l'altura de la taula és fixa és recomanable que la cadira sigui regulable en altura i, si cal, disposar d'un reposapeus.



Espai per a les cames

Sota la taula, l'espai per a les cames ha de permetre el lliure moviment sense obstacles o restriccions. La condició òptima és que hi hagi una distància superior a 80 cm, des de la vora de la taula i cap al terra, lliure d'obstacles..



Cadira de treball

La cadira de treball és un element indispensable a l'hora de fer servir ordinadors en postura d'asseguts. En adoptar per una postura estàtica durant algunes hores cal que aquesta cadira compleixi unes mínimes característiques per evitar problemes musculoesquelètics.

Altura de la cadira de treball

La cadira en una condició òptima ha de ser regulable en altura per permetre a l'usuari o treballador ajustar-la a l'altura adequada d'acord amb la seva antropometria o estatura.

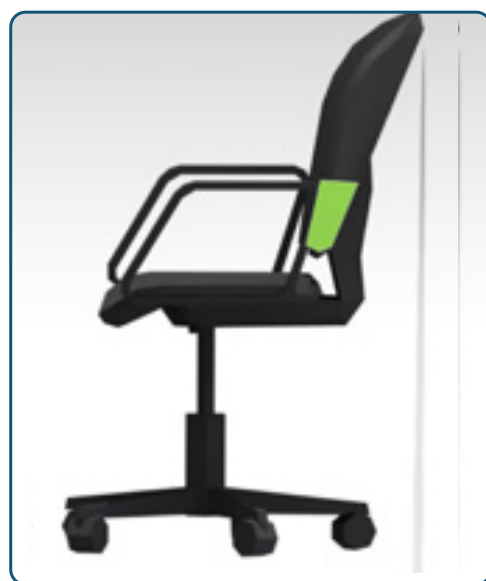
La regulació d'altura de la cadira de treball ha de permetre poder col·locar-la a una mínima altura de 40 cm des del seient al terra així com la possibilitat de regular-la fins a 54 cm des del seient al terra.

Suport per a l'esquena

La condició òptima és que l'esquena es pugui recolzar al respatl·ler. Aquest respatl·ler, a més, millora la seva condició si té una curvatura i un suport per a la zona lumbar.

Estabilitat de la cadira de treball

Per tal que la cadira sigui estable als moviments lliures de l'usuari o treballador, la condició òptima és que tingui cinc suports al terra, normativament es tracta de cinc rodes.



Pantalla de l'ordinador

L'altura de la pantalla

L'altura òptima de la pantalla de l'ordinador respecte a l'usuari és la que es troba en la mateixa línia o en el pla horitzontal de l'altura dels ulls. Aquesta altura adequada permet que no es generin postures forçades del coll per poder fer l'observació de la pantalla cap a dalt (extensió del coll).

Perifèrics

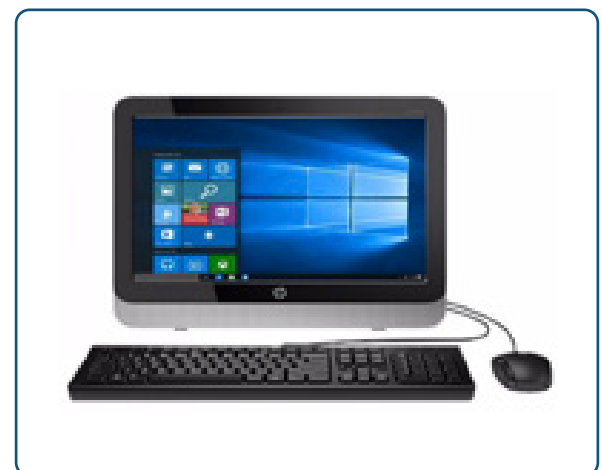
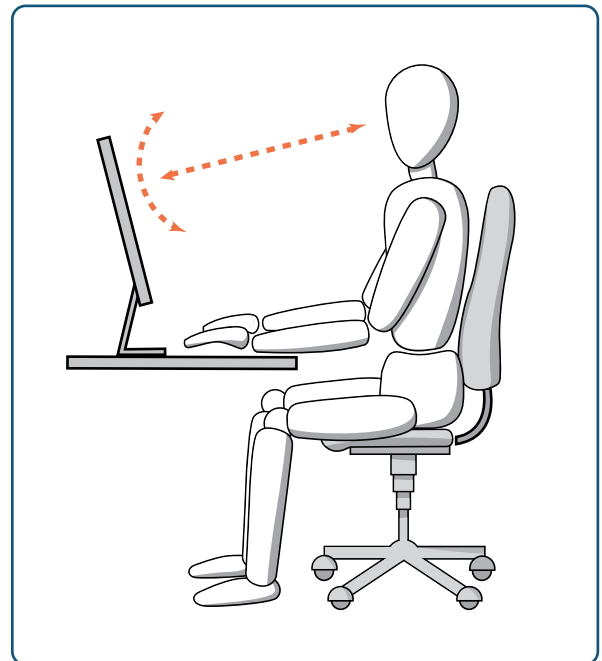
Teclat i ratolí

El teclat i el ratolí han de permetre ajustar-se i han d'estar ubicats sobre la taula de treball d'una manera lliure.

La ubicació òptima és quan el teclat i el ratolí estan alineats, deixant un espai sobre la taula per recolzar-hi els avantbraços.

Interacció

Aquest factor fa referència als ajustaments que realitza l'usuari del seu lloc de treball. Quan es parla d'interacció es valora si el treballador ha regulat adequadament: la cadira de treball a l'altura requerida, la pantalla de l'ordinador a l'altura dels ulls, la ubicació del teclat i el ratolí deixant espai per recolzar-hi els avantbraços...



Per a més informació, consulta les publicacions sobre postura correcta en l'oficina en el següent [enllaç](#) o escaneja aquest codi QR.