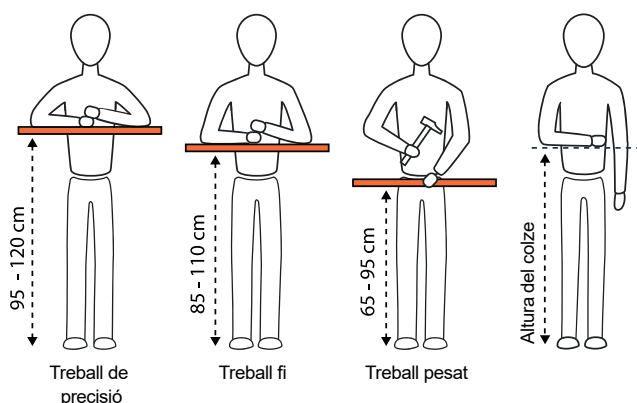




POSTURES

La postura és la posició que el cos adopta en desenvolupar una tasca. La postura pot ser el resultat dels mètodes de treball (acotar-se i girar per a aixecar una caixa, doblegar el canell per acoblar una part) o de les dimensions del lloc de treball (estirar-se per agafar una peça d'una localització alta des d'una taula, agenollarse en un magatzem d'espai reduït, etc.).

Treball a peu dret



D'acord amb E. Grandjean, l'alçada òptima de la superfície de treball depèn de l'alçada del colze dels treballadors i de la naturalesa de la tasca a realitzar.

Per a tasques de precisió, l'alçada de la superfície de treball ha de ser de 5 a 10 cm per sota del colze, de manera que serveixi de suport reduint les càrregues estàtiques a les espatlles.

Per a tasques lleugeres, l'alçada de la superfície de treball ha de ser de 10 a 15 cm per sota del colze, amb materials i eines petites.

Per a tasques pesades, l'alçada de la superfície de treball ha de ser de 15 a 40 cm per sota del colze, per-

metent un bon treball muscular de l'extremitat superior.

Treball assegut

La posició de treball assegut més còmode és aquella que permet que el tronc es mantingui dret i a prop de

la taula de treball. Ara bé, encara que estar assegut és la manera més còmode de treballar, estar sempre en aquesta posició arriba a ser molest. És necessari variar la postura i evitar les conseqüències negatives de l'excessiu sedentarisme mitjançant la mobilització del cos amb pauses, estiraments, etc.

La postura de treball amb un ordinador implica 2 distàncies bàsiques:

- Els nostres ulls han d'estar a una distància de la pantalla de 50 cm, i la pantalla ha d'estar situada davant del treballador, no a un costat.
- La part superior de la pantalla ha d'estar situada aproximadament a l'alçada dels ulls.
- Les cames i els peus han d'estar ben recolzats, cal disposar d'un espai adequat sota la taula, i si és necessari d'un reposapeus.
- Si es treballa en cadira de rodes cal intentar que el tronc es mantingui el més recte possible i realitzar estiraments dels membres superiors.
- En els casos que sigui possible convé valorar si és aconsellable utilitzar una cadira de treball a l'oficina i deixar la cadira de rodes per a altres activitats.

Una vegada que el lloc de treball és correcte des del punt de vista de la configuració, existeixen una sèrie de recomanacions, en l'àmbit de la interacció home-feina, que hi afavoriran el confort.



- Mantenir una postura relaxada i no sostenir mai el telèfon entre el cap i l'espatlla.
- Pressionar les tecles de manera suau.
- Procurar fer mobilitzacions i estiraments de manera regular, i no romandre en la mateixa posició més d'una hora.
- Donar descans a la vista parpellejant amb freqüència i enfocant a llocs diferents i distants de la pantalla.
- Practicar tècniques de reducció d'estrès.
- Acudir a les revisions mèdiques i a la formació i/o reciclatge, per tal d'aconseguir una bona eficàcia en la tasca a realitzar, així com un hàbil maneig de les eines necessàries.