

CONSEJOS GENERALES:

- > Mantenga una postura adecuada durante su trabajo (sentado o de pie) y evite posturas no naturales.
- > Ubique la pantalla y el teclado frente a su cuerpo. La parte superior de la pantalla no debe quedar sobre el nivel de los ojos.
- > Mantenga sus muñecas en una posición natural y recta. Evite doblarlas.
- > Las ventanas deben quedar ubicadas a su costado izquierdo o derecho. Regule la posición del monitor para evitar reflejos de luz sobre la pantalla.
- > Utilice una silla que incluya una base de 5 patas con ruedas, ajuste en altura y apoyo lumbar.
- > Realice pausas breves incorporando una secuencia de ejercicios.
- > El espacio debajo del escritorio deberá permitir la correcta posición de las piernas y estar libre de obstáculos. Debe quedar aproximadamente a la altura del codo cuando se está sentado también deberá tener las dimensiones suficientes para permitir la colocación flexible del monitor, del teclado, documentos y accesorios, para que el operador pueda mantener una adecuada distancia visual a la pantalla.

Recomendaciones:

No espere sentir dolor en algún segmento corporal. La aparición de las primeras molestias nos indica que es momento de detenerse y hacer una breve pausa compensadora.

ERGONOMÍA EN EL TRABAJO

Provincia
ART 

Centro de Atención al Cliente

0800-333-1278

Lunes a Viernes de 9 a 18.

Coordinación de Emergencias Médicas

0800-333-1333

Durante las 24 horas, los 365 días del año.

www.provinciart.com.ar

Grupo
Provincia 



ERGONOMÍA

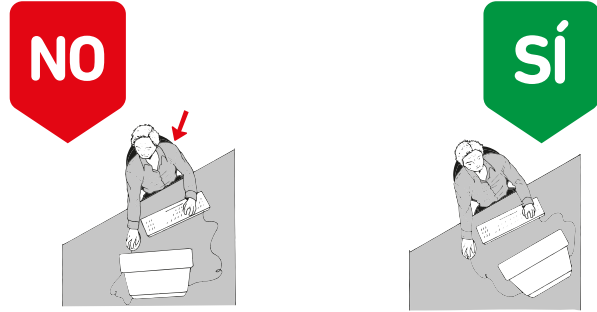
Recomendaciones para evitar malas posturas en el lugar de trabajo.

A continuación encontrará información sobre ergonomía, recomendaciones y advertencias para evitar malas posturas.

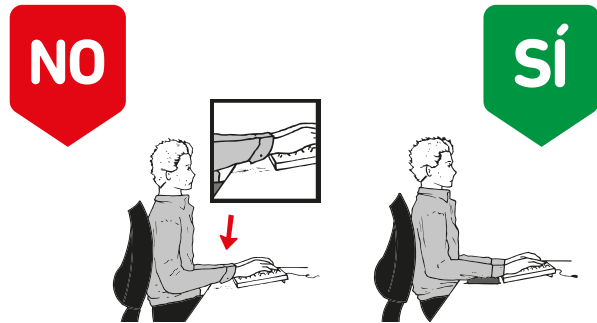
Provincia
ART 

ERGONOMÍA PARA PUESTOS DE OFICINA

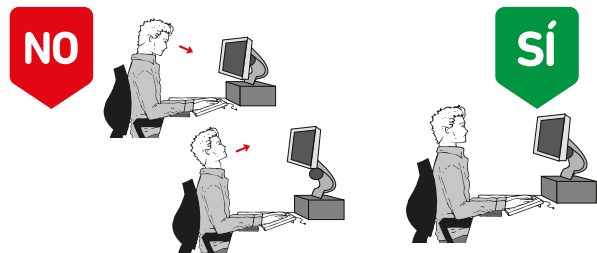
La ergonomía permite la óptima eficiencia productiva en condiciones laborales de máximo bienestar. Los déficits ergonómicos que se pueden encontrar en una oficina no constituyen un riesgo de daño orgánico severo, sin embargo pueden generar molestias o incomodidades que interfieren en su actividad laboral.



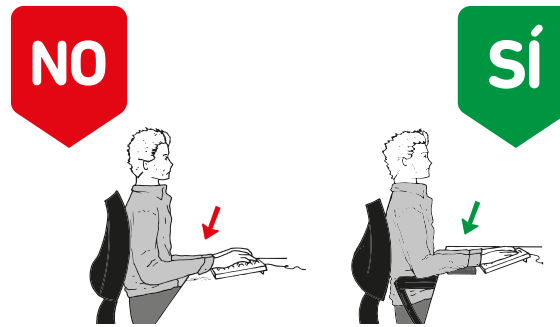
EVITE LA TORSIÓN DE CUELLO:
Ubique el teclado y el monitor frente a su cuerpo. La parte superior de la pantalla debe quedar a la altura de su línea horizontal de visión.



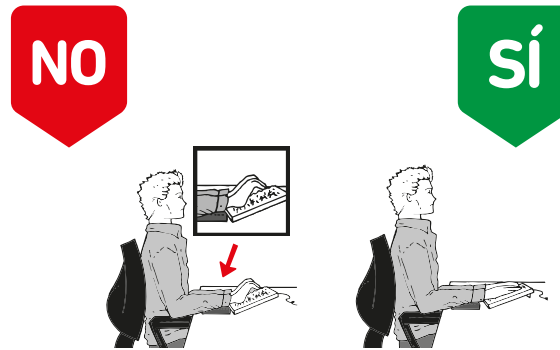
EVITE LA COMPRESIÓN DEL ANTEBRAZO (APOYO SOBRE BORDE AGUDO):
Utilice un apoyo muñeca y/o una mesa con borde redondeado para evitar la compresión del antebrazo.



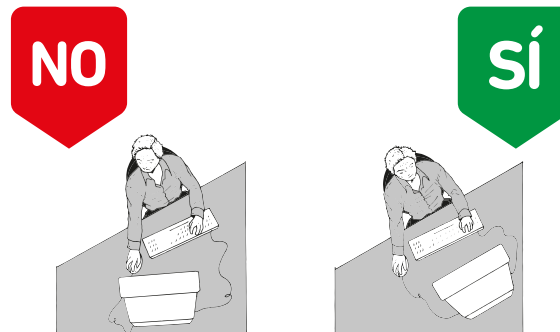
EVITE FORZAR LA VISTA:
Coloque el monitor de tal manera que el borde superior de la pantalla no quede por arriba o por debajo del nivel de sus ojos.



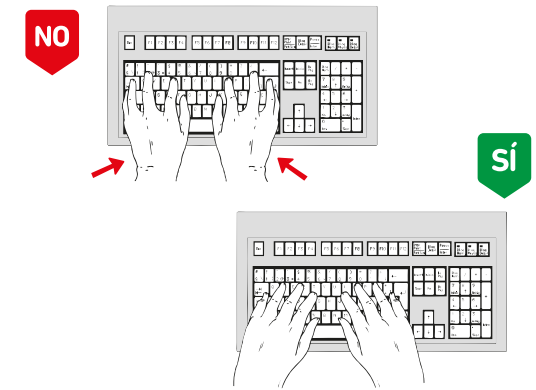
EVITE DIGITAR CON LOS BRAZOS EN SUSPENSIÓN:
Apoye sus antebrazos sobre el escritorio y/o bandeja porta teclado y utilice una silla con apoya-brazos.



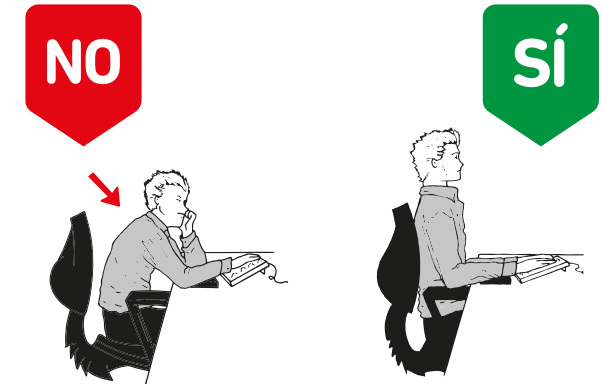
EVITE LA EXTENSIÓN DE MUÑECA:
No utilice su teclado con la pendiente demasiado inclinada. Mantenga sus muñecas alineadas con respecto a sus antebrazos.



EVITE LA HIPEREXTENSIÓN DE BRAZO:
Utilice el mouse en el mismo plano y al costado de su teclado.



EVITE LA DESVIACIÓN DE MUÑECA:
Evite mantener desviada sus muñecas hacia fuera de su cuerpo. Mantenga sus muñecas alineadas respecto al antebrazo.



EVITE EL ABANDONO DEL RESPALDO:
Mientras permanezca sentado utilice el respaldo de su silla. Evite sentarse en la mitad delantera del asiento.



Mientras permanezca sentado mantenga sus pies apoyados sobre el piso o utilice un reposapiés en el caso de ser necesario. Mantenga un ángulo superior a 90° entre muslo y pierna.