

# Sillas en trabajos con Pantallas de visualización de Datos

## Requisitos mínimos

- El asiento de trabajo deberá ser estable, proporcionando al usuario libertad de movimiento y procurándole una postura confortable.
- La altura del mismo deberá ser regulable.
- El respaldo deberá ser reclinable y su altura ajustable.



## Recomendable

- Respaldo con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación.
- Profundidad del asiento regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas.
- Mecanismos de ajuste fácilmente accesibles y accionables en posición sentado y contruidos a prueba de cambios no intencionados.
- Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo.
- Sería recomendable que la silla también incluyera ruedas, especialmente cuando la naturaleza del trabajo así lo requiera. Las ruedas deben ser adecuadas al tipo de suelo existente, con el fin de evitar desplazamientos involuntarios
- Tejido transpirable

# ¿Cómo ajustar tu silla para el trabajo de oficina?

- Colócate enfrente y regula la altura del asiento para situarlo **justo por debajo de la rodilla**.
- Sentado con los pies apoyados, deben quedar **unos 5 cm. libres entre el borde delantero del asiento y la corva**.
- A continuación, ajusta el respaldo de la silla para que se **apoye la zona lumbar**.
- La **altura de los reposabrazos**, aquella en que, sin elevar los hombros, **rocen con el codo doblado a 90°**.

