

TREBALL ASSEGUT

FACTORS DE RISC

- La **postura assegurada** és la posició de treball més confortable, ja que ajuda a reduir la fatiga corporal, disminueix la despesa d'energia i incrementa l'estabilitat i la precisió en les accions desenvolupades.
- No obstant això, aquesta postura també **pot resultar perjudicial** per a la salut si no es tenen en compte els elements que intervenen en la realització del treball, principalment la **cadira** i la **taula** o el pla de treball, i si no es disposa de la **possibilitat de canviar** de posició de tant en tant.



MESURES PREVENTIVES

- L'**altura del seient** de la cadira ha de ser **regulable** (adaptable a les diferents tipologies físiques de les persones). Hauria de permetre que la persona pugua seure amb els **peus plans sobre el sòl** i les **cuixes en posició horitzontal** respecte al cos o formant un angle entre 90 i 110 graus. Si l'altura del seient és excessiva es produeix una compressió en la cara inferior de les cuixes; si el seient és massa baix, l'àrea de contacte es redueix exclusivament al gluti, provocant compressió vascular i nerviosa.
- El **respatler de la cadira** també ha de ser **regulable en altura i angle d'inclinació** (adaptable a les diferents tipologies físiques de les persones). Ha de disposar d'un encoixinat que ajude a mantindre la curvatura de la columna vertebral en aquesta zona. El suport convé que arribe, com a mínim, fins a la part mitjana de l'esquena, davall dels omòplats i no ha de ser massa ample en la seua part superior per a no restar mobilitat als braços.
- Les cadires han de ser **estables**: la seua base de suport estarà formada **per cinc potes amb rodes**. És important que les cadires puguin girar i desplaçar-se.
- El material de revestiment del seient de la cadira és recomanable que siga de **teixit transpirable i flexible** i que tinga un encoixinat de 20 mm de grossària, com a mínim. El material de la tapisseria i el del revestiment interior han de permetre una bona dissipació de la humitat i de la calor, evitant els materials lliscants. La superfície del seient ha de ser quasi plana i la vora davantera arrodonida per a evitar la compressió en la part inferior de les cuixes.
- Els comandaments que regulen les dimensions de la cadira s'han de poder manipular de manera fàcil i segura mentre la persona hi està assegurada.
- Els **reposabraços són recomanables** per a donar suport i descans als múscles i als braços, encara que la seua funció principal és facilitar els canvis de postures i les accions de seure i alçar-se de la cadira.
- Mantindre una correcta posició de treball que permeta que el tronc estiga alçat enfront del pla de treball i el més a prop possible d'aquest, mantenint un angle de colzes i de genolls al voltant dels 90°.
El cap i el coll han d'estar el més rectes possible.
- L'ús de **reposapeus** permet l'ajust correcte de cadira-taula, quan l'altura de la taula no és regulable. Es recomana que tinga una **profunditat de 33 cm** i una **amplària de 45 cm**.
- El pla de treball ha de situar-se tenint en compte les característiques de la tasca i a les mesures antropomètriques de les persones. L'altura de la superfície de treball ha d'estar relacionada amb l'altura del seient, la grossària de la superfície de treball i el gruix de la cuixa.



Complementar la informació amb la derivada de l'avaluació del lloc de treball ([article 18 LPRL](#)).

Versió: 27/10/2022