

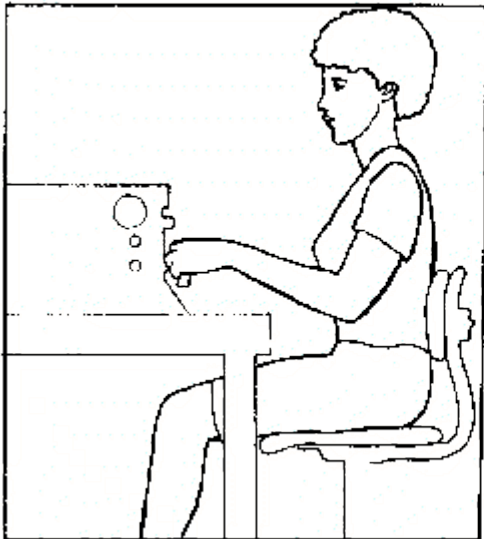
Contenidos

1 PUESTO DE TRABAJO.....	2
2 DISEÑO DEL PUESTO DE TRABAJO.....	3
2.1 EL PUESTO DE TRABAJO.....	6
2.2 TRABAJO SENTADO. DISEÑO DE ASIENTOS.....	8
2.3 EL ASIENTO DE TRABAJO.....	10
2.4 EL PUESTO DE TRABAJO PARA TRABAJADORES DE PIE.....	12
2.5 LAS HERRAMIENTAS MANUALES Y LOS CONTROLES.....	14
2.5.1 CONTROLES.....	16
2.6 EL TRABAJO FÍSICO PESADO.....	18
2.7 EL DISEÑO DE LOS PUESTOS DE TRABAJO.....	21
3 BASES ANTROPOMÉTRICAS DINÁMICAS Y ESTÁTICAS.....	22
3.1 DEFINICIÓN DE ANTROPOMETRÍA.....	22
3.2 OBJETIVOS DE LA ANTROPOMETRÍA.....	22
3.3 TIPOS DE ANTROPOMETRÍA.....	22
3.4 DISEÑO ERGONÓMICO Y LA ANTROPOMETRÍA.....	23
3.5 VARIABLES ANTROPOMÉTRICAS.....	26
3.6 CÁLCULO DEL PERCENTIL.....	28

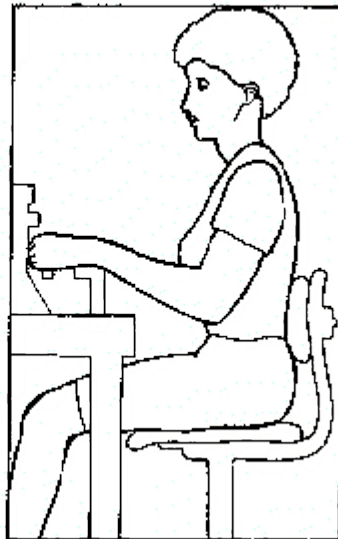
- Lo mejor sería que el asiento tuviese cinco patas para ser más estable.
- Es preferible que los brazos del asiento se puedan quitar porque a algunos trabajadores no les resultan cómodos. En cualquier caso, los brazos del asiento no deben impedir al trabajador acercarse suficientemente a la mesa de trabajo.
- El asiento debe estar tapizado con un tejido respirable para evitar resbalarse.

En algunos trabajos los soportes de los brazos y los brazos de los asientos pueden disminuir la fatiga de los brazos del trabajador.

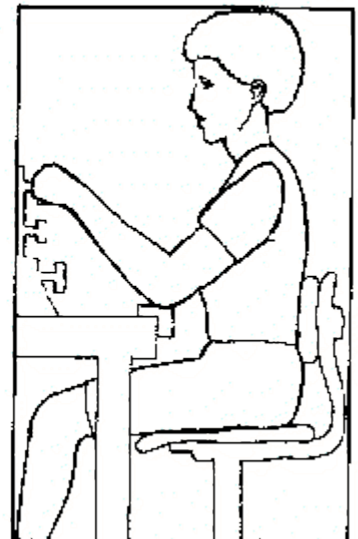
Mal diseño



Buen diseño



Bueno diseño



Utilice un REPOSAMUÑECAS acolchado o un REPOSACODOS acolchado

Para algunos trabajadores, sobre todo de los países en desarrollo, buena parte de la información que acabamos de exponer puede resultar algo idealista. Ahora bien, es esencial que los trabajadores y sus representantes entiendan que muchos problemas de salud y de seguridad guardan relación con la inaplicación de los principios de la ergonomía en el lugar de trabajo. Si entienden la importancia de la ergonomía, los trabajadores pueden empezar a mejorar su situación laboral, sobre todo si la dirección comprende las relaciones que hay entre la productividad y unas buenas condiciones ergonómicas.