



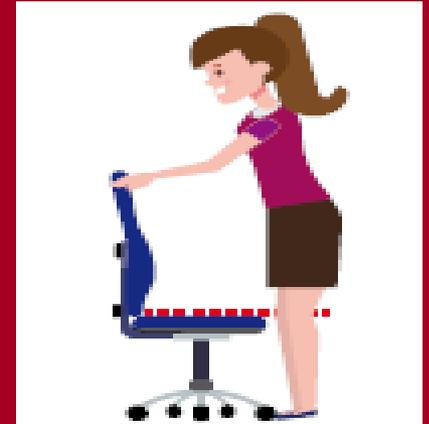
Cómo regular correctamente la silla de oficina

- Cada silla debe ir acompañada de unas instrucciones facilitadas por el fabricante.
- Es fundamental que el personal tenga acceso a esas instrucciones.
- Conocer las características de la silla, cuáles son las regulaciones disponibles y dónde se localizan los mandos para controlar dichas regulaciones, son aspectos fundamentales.
- Sin las instrucciones, los trabajadores no van a disponer de la información clave para el ajuste específico de su silla de trabajo.



Instrucciones para regular la silla de oficina

1. La persona usuaria debe colocarse justo en frente de la silla.
2. El asiento se debe regular en altura para situarlo justo por debajo de la rodilla.
3. En ese momento, sentarse en la silla y apoyar los pies en el suelo.
4. En esta posición, el asiento deberá permitir que queden 5 cm. libres entre el borde delantero del asiento y la corva del trabajador (si no se puede medir, es aproximadamente un puño cerrado).



Instrucciones para regular la silla de oficina

5. A continuación, se debe ajustar el respaldo de la silla para que se apoye la zona lumbar.

Es importante aproximar el respaldo al cuerpo y que se ajuste a la altura lumbar.

6. Si tiene reposabrazos, en esa misma posición, hay que dejar que los brazos cuelguen libremente, dejando los hombros relajados. Se doblan los codos en ángulo recto (90°) y se ajustan los reposabrazos, a la altura donde rocen con el codo (si esta regulación no es posible, se deben retirar los reposabrazos).

7. A continuación, inclinar el respaldo o el asiento para que resulte más confortable.

