

ERGONOMIA II

LA OFICINA.

Recomendaciones generales.

Mobiliario de oficina convencional.

Recomendaciones generales.

Efectos de la vibración sobre el cuerpo humano.

0.1.5 hz.-Mareo.

3-6 hz.-Dolor abdominal.

7 .hz –Dolor pectoral.

10 hz- Dolor esqueletomuscular.

16 hz Lesiones en huesos, articulaciones y tendones.

10-100 hz-Daño de columna vertebral.

10-300 hz- Visión borrosa.

33-166 hz-Problemas cardiovasculares.

8-200 hz- Problemas gastrointestinales.

8-900 hz- Enfermedad de Raynaud o de los dedos blancos.

Recomendaciones generales.

Mobiliario de oficina convencional.

El mobiliario debe de tener dimensiones regulares que permiten su adaptación a las distintas actividades y usuarios.

¿Cuales son los dos factores que como mínimo se requieren?

Recomendaciones generales.

Mobiliario de oficina convencional.

El mobiliario debe de tener dimensiones regulares que permiten su adaptación a las distintas actividades y usuarios.

La regulabilidad del asiento.

Y la del apoyo lumbar.

Recomendaciones generales.

Mobiliario de oficina convencional.

El mobiliario debe de tener dimensiones regulares que permiten su adaptación a las distintas actividades y usuarios.

Recomendaciones generales.

Por otro lado conviene resaltar que en muchas ocasiones, las sillas regulables dan peor resultado que las de dimensiones fijas.

¿Qué se hace?

Recomendaciones generales.

Por otro lado conviene resaltar que en muchas ocasiones, las sillas regulables dan peor resultado que las de dimensiones fijas.

- 1.- Los controles deben de ser de fácil acceso.
- 2.- El manejo será fácil y simple e intuitivo.
- 3.- Se debe manipular el control sin levantarse.

Recomendaciones generales.

Por otro lado conviene resaltar que en muchas ocasiones, las sillas regulables dan peor resultado que las de dimensiones fijas.

- 1.- Los controles deben de ser de fácil acceso.
- 2.- El manejo será fácil y simple e intuitivo.
- 3.- Se debe manipular el control sin levantarse.

Recomendaciones generales.

Si es excesiva, la silla resulta rígida; si es escasa, da lugar a una falta de soporte del usuario.

Es recomendable pero no impredecible:

La regulabilidad de la altura de la mesa.
No suele ser habitual la regularización de la altura del plano de la mesa; para conseguir la coordinación SILLA-USUARIO- se suele recurrir al reposapiés.

Recomendaciones generales.

Para conseguir
la coordinación SILLA-USUARIO- se suele
recurrir al reposapiés.



Recomendaciones generales.

Coordinación mesa- usuario.

Mesa:

Altura del plano trabajo-75-80 cm.

Anchura de la mesa- 150 cm.

Profundidad mesa->100 cm.

Piernas estiradas:

Anchura -90 cm.

Profundidad en las rodillas-60 cm

Profundidad en las rodillas- 80 cm.

Teclado:

Ángulo -6°-30°

Espesor- 3-5 cm.

Altura monitor:

90-110 cm.

Recomendaciones generales.

Relaciones entre la incomodidad y los parámetros de diseño.

Consecuencias.	Causas posibles.	Parámetros de diseño.
Molestias en piernas y pies.	Mal riego sanguíneo. Falta de mobiliario de las piernas. Compresión de los nervios.	Altura del asiento. Profundidad del asiento. Inclinación del asiento. Espacio libre debajo del asiento y/o de la mesa.
Molestias en muslos.	Sobrepresiones.	Altura del asiento. Relieve del asiento. Firmeza del asiento. Inclinación del asiento.
Molestias en nalgas.	Distribución de presiones inadecuadas. Falta de movilidad. Posturas desplomadas.	Firmeza del asiento. Relieve del asiento. Profundidad del asiento. Inclinación.
Molestias lumbares.	Posturas muy flexionadas. Falta de movilidad. Posturas desplomadas. Inestabilidad.	Altura mesa-asiento. Respaldo inadecuado. Inclinación del asiento. Profundidad del asiento. Firmeza del asiento.
Molestias dorsales.	Flexión dorsal. Falta de movilidad.	Respaldo. Altura mesa-asiento. Profundidad del asiento.
Molestias en hombros.	Elevación de hombros Falta de apoyo para los brazos.	Altura mesa-silla. Altura de reposabrazos. Separación de reposabrazos.
Molestias en cuello.	Flexión del cuello.	Altura mesa-silla. Inclinación de la mesa.

Recomendaciones generales.

Relaciones entre la incomodidad y los parámetros de diseño.

Nombre .	Mesa.	Iluminación.	Sonido.	Silla.	Tipo computadora.
Donald.					
M.Jordan.					

Análisis de su espacio de trabajo.

Debe de contener.

Imágenes.

Dimensiones.

Usuarios.

Como se usa por la mañana, tarde y noche.

Todo en PPT.