

Realizado por:

Hernando Mora Pallares

Fecha:02/08/16

Área evaluada: oficinas administrativas

ASPECTO	CONDUCTAS Fuente: cartilla virtual de ergonomía. COLMENA	MUESTRA GRAFICA Fuente: cartilla virtual de ergonomía. COLMENA	SI	NO	NA	OBSERVACIONES
Altura de la silla	Primero debes ajustar la silla a una altura de tal forma que los codos y antebrazos queden apoyados en el escritorio y formen un ángulo de 90°.		X			
Posición de las piernas	Tus pies deben quedar apoyados firmemente sobre el suelo y las rodillas deben formar un ángulo de 90°; de no ser así, se debe utilizar la ayuda de un reposapiés.		X			
Ubicación de la pantalla del PC	Debes tener en cuenta que el borde superior de la pantalla debe formar una línea directa con el vértice de tus ojos;			X		Se debe ajustar la altura de los computadores.
Ubicación de la pantalla del PC	Ubica las manos sobre el teclado y toma distancia estirando completamente los brazos al frente; la pantalla debe quedar ubicada detrás de tus dedos; la pantalla debe quedar entre 45 y 70 cm de tu cuerpo		X			
Ubicación del PC	Confirma que tu pc este en frente de ti		X			
Ubicación del teclado y mouse	Ubica el teclado y mouse a una distancia de 10 a 15 cm del borde del escritorio. El mouse debe estar paralelo al teclado y los codos deben quedar a 90° soportados sobre el escritorio o apoyabrazos.		X			
Pausas activas	En un lapso de 5 a 10 minutos en el cual se realiza una práctica dirigida de ejercicios suaves y controlados, con el objetivo de realizar una prevención primaria. Ayuda a reducir la fatiga laboral, el estrés y prevenir desórdenes músculo esqueléticos.			X		Se comienzan la implementación del programa de pausas activas cada 3 horas de actividad continua.