

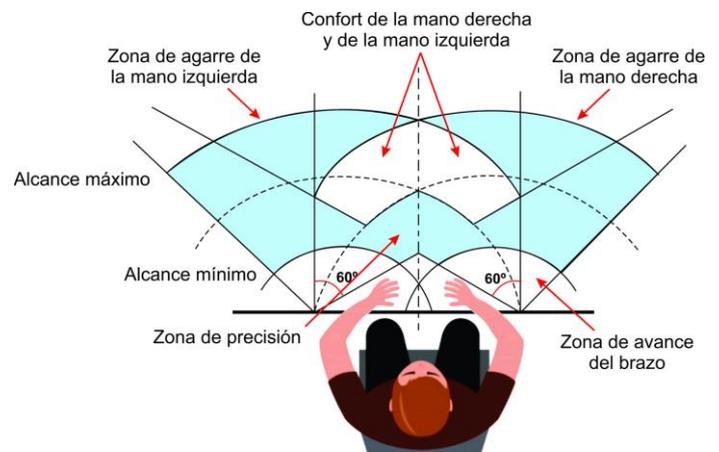
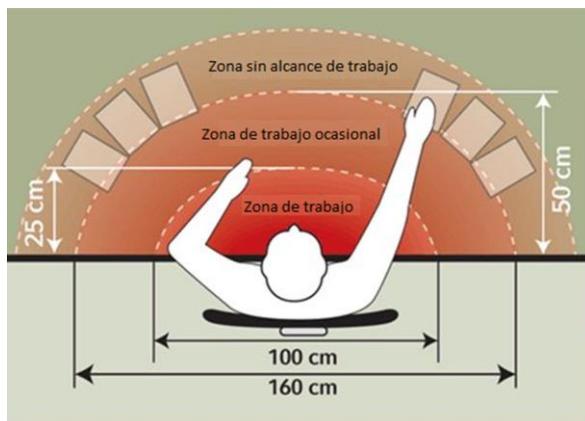
# LA MESA DE OFICINA PERFECTA

La mesa de trabajo perfecta **será regulable en altura, aunque también podrá ser de altura fija**, de 74 cm aproximadamente. No obstante, las personas de altura superior o inferior a la media, pueden variar este rango en  $\pm 2$  cm.

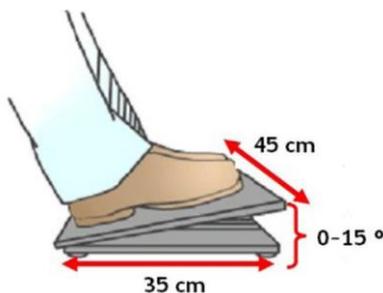


## ALCANCES DE CONFORT

Arco horizontal de alcance del brazo y área de trabajos sobre una mesa.



## EL REPOSAPIÉS



Los reposapiés tienen un papel importante, siempre que no se disponga de mesas regulables en altura, ya que permiten generalmente a las personas de pequeña estatura, evitar posturas inadecuadas.





## LA MESA DE ORDENADOR



## ALTURA DE LA PANTALLA



## OTROS ELEMENTOS ERGONÓMICOS

### ATRIL

Cuando sea necesario trabajar con documentos se **recomienda** la utilización de atril porta-documentos como elemento auxiliar.



### ALFOMBRILLA

Es la superficie sobre la que se apoya y se desliza el ratón del ordenador. Evita lesiones como el túnel carpiano.



### REPOSAMUÑECAS

Los reposamuñecas para el teclado, eliminan la presión sobre el nervio mediano de la muñeca y previene el síndrome del túnel carpiano.

