



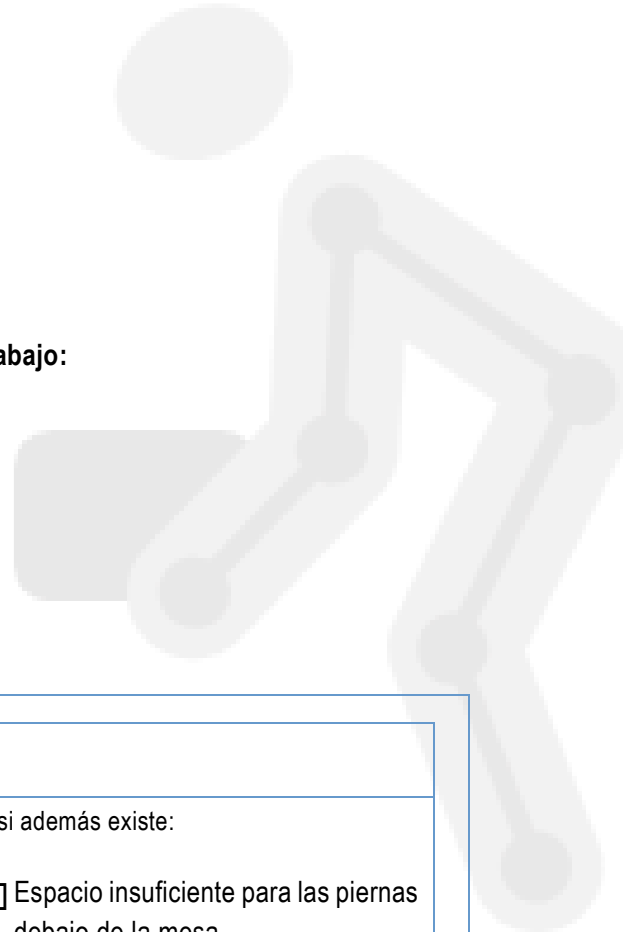
## Evaluación

Trabajador/a:

Puesto de trabajo:

Fecha de cumplimentación:

Observaciones (evaluación):



### A – SILLA

#### Altura del asiento

Seleccionar una opción:

- Postura neutra: rodillas 90°
- Asiento demasiado bajo, rodillas <90°
- Asiento demasiado alto, rodillas >90°
- Pies sin tocar el suelo

Marcar si además existe:

- Espacio insuficiente para las piernas debajo de la mesa
- Altura del asiento no regulable

#### Profundidad del asiento

Seleccionar una opción:

- Aproximadamente 8 cm de espacio entre el borde del asiento y la parte trasera de las rodillas.
- Asiento demasiado largo. Menos de 8 cm de espacio entre el borde del asiento y la parte trasera de las rodillas.
- Asiento demasiado corto. Más de 8 cm de espacio entre el asiento y la parte trasera de las rodillas.

Marcar si además existe:

- Profundidad del asiento no regulable

#### Reposabrazos

Seleccionar una opción:

- Codos bien apoyados a 90°. Los hombros están relajados.
- Reposabrazos demasiado altos. Los hombros están encogidos.
- Reposabrazos demasiado bajos. Los codos no apoyan sobre ellos.

Marcar si además existe:

- Reposabrazos demasiado separados
- La superficie de los reposabrazos es dura y/o está dañada
- Reposabrazos no regulables

## A – SILLA

### Respaldo

Seleccionar una opción:

- Apoyo lumbar adecuado. Respaldo reclinado entre 95 y 110°.
- Sin apoyo lumbar o apoyo lumbar no situado en la parte baja de la espalda.
- Respaldo reclinado muy hacia delante (menos de 95°) o muy hacia detrás (más de 110°).
- Sin respaldo o respaldo no utilizado para apoyar la espalda.

Marcar si además existe:

- Superficie de trabajo demasiado alta (Hombros encogidos)
- Respaldo no regulable

Tiempo de uso de la silla:

- Menos de 30 minutos continuados o menos de 1 hora diaria
- Entre 30 minutos y 1 hora continuada o entre 1 y 4 horas diarias
- Más de 1 hora continuada o más de 4 horas diarias

### Pantalla

Seleccionar una opción:

- Pantalla entre 45 y 75 cm de distancia de los ojos. Borde superior a la altura de los ojos.
- Pantalla demasiado baja (30° por debajo del nivel de los ojos). Provoca flexión de cuello.
- Pantalla demasiado alta. Provoca extensión de cuello.

Marcar si además existe:

- Es necesario girar el cuello para ver la pantalla.
- Brillos o reflejos en la pantalla.
- Es necesario manejar documentos y no existe un atril o soporte para ellos.
- Pantalla muy lejos. A más de 75 cm de distancia o fuera del alcance del brazo.

Tiempo de uso de la pantalla:

- Menos de 30 minutos continuados o menos de 1 hora diaria
- Entre 30 minutos y 1 hora continuada o entre 1 y 4 horas diarias
- Más de 1 hora continuada o más de 4 horas diarias

### Teléfono

Seleccionar una opción:

- Se usan auriculares o se usa el teléfono con una mano y el cuello permanece en postura neutra. El teléfono está cerca (30 cm o menos).
- El teléfono está alejado (a más de 30 cm).

Marcar si además existe:

- El teléfono se sujeta entre el cuello y el hombro.
- El teléfono no tiene función manos libres.

Tiempo de uso del teléfono:

- Menos de 30 minutos continuados o menos de 1 hora diaria
- Entre 30 minutos y 1 hora continuada o entre 1 y 4 horas diarias
- Más de 1 hora continuada o más de 4 horas diarias

### Teclado

Seleccionar una opción:

- Las muñecas están rectas y los hombros relajados.
- Las muñecas están extendidas más de 15°.

Marcar si además existe:

- Las muñecas están desviadas al escribir.
- El teclado está demasiado alto. Los hombros están encogidos.
- Se deben alcanzar objetos por encima del nivel de la cabeza.
- La superficie sobre la que se apoya el teclado no es ajustable.

Tiempo de uso del teclado:

- Menos de 30 minutos continuados o menos de 1 hora diaria
- Entre 30 minutos y 1 hora continuada o entre 1 y 4 horas diarias
- Más de 1 hora continuada o más de 4 horas diarias

### Ratón

Seleccionar una opción:

- El ratón está alineado con el hombro.
- Ratón alejado / El ratón no está alineado con el hombro.

Marcar si además existe:

- Se requiere un agarre en pinza para usar el ratón / el ratón es demasiado pequeño.
- El ratón y el teclado están a diferentes alturas.
- Reposamuñecas duro o existen puntos de presión en la mano al usar el ratón.

Tiempo de uso del ratón:

- Menos de 30 minutos continuados o menos de 1 hora diaria
- Entre 30 minutos y 1 hora continuada o entre 1 y 4 horas diarias
- Más de 1 hora continuada o más de 4 horas diarias

