

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	FORMATO <b>INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 1 de <b>34</b>

**ASISTENCIA TÉCNICA EN CONTROL DE FACTORES DE RIESGO ERGONÓMICOS.  
OTRAS TÉCNICAS DE CONTROL COMO ESTUDIOS PREVENTIVOS (INSPECCION  
PUESTOS DE TRABAJO)**

**ESTRUCTURACIÓN Y REALIZACIÓN DE RECORRIDOS ERGONÓMICOS**

**DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER**

**Nombre Profesional:**

**ALVARO ENRIQUE PÉREZ VALENCIA**

**PROFESIONAL ESPECIALIZADO**

**TERAPEUTA OCUPACIONAL ESPECIALISTA EN SEGURIDAD Y SALUD EN EL  
TRABAJO**

**LICENCIA 001829/2020**

**CONSOLIDADO GLOBAL PERIODICIDAD 2022**

 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO</b> <b>INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A</b> <b>LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 2 de <b>34</b>

## CONTENIDO

1.	INTRODUCCIÓN .....	4
2.	OBJETIVOS .....	5
2.1.	OBJETIVO GENERAL .....	5
2.2.	OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	5
3.	MARCO LEGAL .....	7
4.	ALCANCE .....	12
5.	MARCO CONCEPTUAL .....	12
5.1.	UTILIDADES DEL ANÁLISIS DE PUESTOS .....	13
6.	METODOLOGÍA .....	14
7.	ANÁLISIS DE RESULTADOS .....	15
7.1.	CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN ENCUESTADA .....	15
7.1.1.	Descripción Demográfica .....	15
7.2.	INSPECCIÓN ERGONÓMICA .....	41
8.	ACCIONES Y RECOMENDACIONES.....	43
9.	RECOMENDACIONES .....	47
10.	BIBLIOGRAFÍA .....	49
11.	ANEXOS .....	50
11.1.	ALCANCES FUNCIONALES .....	50
11.2.	TECLADO Y MOUSE .....	50
11.3.	SILLA ERGONÓMICA .....	52
11.4.	PUESTO ERGONOMICO.....	53
11.5.	PLANTILLA DE RECORRIDOS ERGONÓMICOS .....	54
11.6.	REQUERIMIENTOS CONDUCTORES.....	55

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO</b> <b>INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A</b> <b>LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 3 de <b>34</b>

### LISTA DE TABLA

Tabla 1. Género.....	15
Tabla 2. Áreas Evaluadas.....	16
Tabla 3. Distribución porcentual de trabajadores por secretarias.....	16
Tabla 4. Clasificación.....	21
Tabla 5. Condición Subestándar.....	21

### LISTA DE GRÁFICAS

Gráfica 1. Género.....	15
Gráfica 2. Áreas evaluadas .....	16
Gráfica 3. Distribución porcentual de trabajadores por secretaria.....	17
Gráfica 4. Condición Subestándar.....	22

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	FORMATO <b>INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 4 de 34

## 1. INTRODUCCIÓN

Dentro del ámbito laboral, las condiciones inadecuadas de trabajo pueden provocar efectos negativos en el trabajador y la empresa. Estos efectos se traducen en baja productividad, deficiente calidad, ausentismo laboral, accidentes y enfermedades laborales.

Mediante las inspecciones de puestos de trabajo es posible detectar los riesgos a los que puede estar expuesto un trabajador.

La evaluación se llevó a cabo en la empresa **GOBERNACIÓN DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER**. A 67 trabajadores, a quienes se les aplicó el recorrido ergonómico y se les evaluó los puestos de trabajo, teniendo en cuenta las condiciones en el diseño de puesto de trabajo, el comportamiento asumido por los funcionarios durante el desarrollo de las actividades que puedan desencadenar desordenes musculo esqueléticos, así como las condiciones ambientales y de dotación.

Se desarrolla la toma de un registro fotográfico de los puestos de trabajo antes y después de ser intervenidos. De igual manera, se registran las recomendaciones y sugerencias pertinentes para cada uno de los casos. Se generan posteriormente recomendaciones a los trabajadores evaluados de cómo debería quedar ubicado de forma ergonómica, con el objetivo de minimizar el riesgo de aparición de desórdenes musculo esqueléticos por posturas inadecuadas durante el desarrollo de las tareas.

Este informe será presentado y entregado a las directivas respectivas, con el fin de difundir los resultados obtenidos para establecer medidas preventivas desde la ergonomía a la población intervenida. También para realizar actividades de promoción de la salud y prevención de la enfermedad en todos los funcionarios.

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	FORMATO <b>INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 5 de 34

## 2. OBJETIVOS

### 2.1. OBJETIVO GENERAL

Inspeccionar el área de trabajo de los empleados del área administrativa y conductores de la empresa identificando los posibles factores de riesgo a nivel musculo esquelético, reconociendo los peligros específicos de cada puesto de trabajo y a su vez generar acciones de mejora en los puestos de trabajo para proponer las medidas de intervención en pro de la mejora en lo relacionado con la ergonomía.

### 2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los riesgos derivados de la carga física estática en puestos de trabajo con uso frecuente de los equipo y herramientas de trabajo.
- Emitir recomendaciones según cada puesto evaluado, para disminuir los riesgos existentes a nivel ergonómico en puestos de trabajo administrativos y conductores con uso frecuente herramientas de trabajo.
- Cuantificar el riesgo, caracterizarlo y definir medidas de intervención, en puestos de trabajo administrativos y conductores, y con relación a cada caso evaluado, en aspectos de diseño de puesto, aspectos biomecánicos, mobiliario y ambientales.

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	FORMATO <b>INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 6 de 34

### 3. MARCO LEGAL

La revisión de la normativa nacional vigente en la prevención de las condiciones de riesgos que generan desórdenes músculo-esqueléticos (DME), es una práctica que no debe pasarse por alto antes de plantear cualquier estrategia de control de factores de riesgo en el ambiente de trabajo:

En Colombia, las siguientes normas legislan sobre este tema:

**Ley 9 de 1979**: Ministerio de la protección del medio ambiente, **En el título III, en su artículo 112**, se determina que todas las maquinarias, equipos, herramientas, deberán ser diseñados, construidos, instalados, mantenidos y operados de manera que se eviten las posibles causas de accidentes y enfermedades. En su artículo 125 hace referencia a la responsabilidad del empleador frente a la promoción, protección, recuperación y rehabilitación de la salud de los trabajadores, así como la correcta ubicación del trabajador en una ocupación adaptada a su constitución fisiológica y psicológica.

**En el título VII, en su artículo 478** se establece que la vigilancia y controles epidemiológicos deben basarse en: el diagnóstico, pronóstico, prevención y control de enfermedades, la recolección, procesamiento y divulgación de la información y el cumplimiento de las normas y la evaluación del resultado obtenido de su evolución.

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	FORMATO <b>INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 7 de 34

**La Resolución 2400/79**: del Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, en sus artículos 390-392-393, establece los valores límites permisibles para el levantamiento y transporte de cargas. Normas Legales en Colombia.

“Parágrafo. El trabajo pesado se hará con ayuda o dispositivos mecánicos si es posible, o con la ayuda de otros trabajadores designados por el Supervisor o Capataz. Cuando el levantamiento de cargas se realice en cuadrilla, el esfuerzo de todos deberá coordinarse y un trabajador, uno solo, deberá dar las órdenes de mando.

**Artículo 390.** El despachador o remitente de cualquier bulto u objeto con peso bruto de 50 kilogramos o más deberá, antes de despacharlo marcar en su parte exterior su peso en kilogramos. En ningún caso un trabajador podrá cargar en hombros bultos u objetos con peso superior a los 50 kilogramos, ni una trabajadora levantará pesos que excedan de los 20 kilogramos.

**Decreto 614 de 1984**: el Presidente de la República de Colombia, en su **artículo 9**, se define que la medicina del trabajo es el conjunto de actividades médicas y paramédicas destinadas a promover y mejorar la salud del trabajador, evaluar su capacidad laboral y ubicarlo en un lugar de trabajo de acuerdo a sus condiciones psicobiológicas.

 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	FORMATO <b>INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A          LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 8 de <b>34</b>

**Resolución 1016 de 1989:** los Ministros de Trabajo y Seguridad Social de Salud, en su **artículo 10, numeral 1**, determina que se deben Desarrollar actividades de vigilancia epidemiológica, conjuntamente con el subprograma de higiene y seguridad industrial

**Decreto Ley 1295 de 1994:** Ministerio de Trabajo y Seguridad Social en el literal a, del artículo 2, determina que uno de los objetivos del Sistema General de Riesgos Profesionales, es “Establecer las actividades de promoción y prevención tendientes a mejorar las condiciones de trabajo y salud de la población trabajadora, protegiéndola contra los riesgos derivados de la organización del trabajo que pueden afectar la salud individual o colectiva en los lugares de trabajo tales como los físicos, químicos, biológicos, ergonómicos, psicosociales, de saneamiento y de seguridad”.

**Ley 776 de 2002:** el Congreso de Colombia, **En su artículo 4**, sobre la reincorporación al trabajo se precisa: “Al terminar el período de incapacidad temporal, los empleadores están obligados, si el trabajador recupera su capacidad de trabajo, a ubicarlo en el cargo que desempeñaba, o a reubicarlo en cualquier otro para el cual esté capacitado, de la misma categoría.

**Su artículo 8**, establece “Los empleadores están obligados a ubicar al trabajador incapacitado parcialmente en el cargo que desempeñaba o a proporcionarle un trabajo compatible con sus capacidades y aptitudes para lo cual deberán efectuar los movimientos de personal que sean necesarios”.

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	FORMATO <b>INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 9 de 34

**Resolución 2844 del 2007:** Congreso de Colombia, por la cual se adoptan las Guías de Atención Integral de Salud Ocupacional Basadas en la Evidencia para:

- a) Dolor lumbar inespecífico y enfermedad discal relacionados con la manipulación manual de cargas y otros factores de riesgo en el lugar de trabajo;
- b) Desórdenes músculo-esqueléticos relacionados con movimientos repetitivos de miembros superiores (Síndrome de Túnel Carpiano, Epicondilitis y Enfermedad de De Quervain);
- c) Hombro doloroso relacionado con factores de riesgo en el trabajo;
- d) Neumoconiosis (silicosis, neumoconiosis del minero de carbón y asbestosis);
- e) Hipoacusia neurosensorial inducida por ruido en el lugar de trabajo.

**Resolución 2346 de 2007:** Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, por la cual se regula la práctica de evaluaciones médicas ocupacionales y el manejo y contenido de las historias clínicas ocupacionales, en su artículo 5° dice, “dichas evaluaciones deben responder a lo establecido en el sistema de vigilancia epidemiológica”

**Resolución 2566 de 2009:** Ministerio de Trabajo y Seguridad Social, por el cual se adopta la tabla de Enfermedades Profesionales. **Numeral 30.** Enfermedades por Vibración; **Numeral 31.** Calambre Ocupacional de mano o antebrazo; **Numeral 37.** Otras lesiones osteomusculares y ligamentosas.

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página <b>10</b> de <b>34</b>

**Ley 1562 de 2012:** : Congreso de Colombia Por la cual se modifica el Sistema de Riesgos Laborales y se dictan otras disposiciones en materia de Salud Ocupacional, en su **artículo 11, numeral 2, literal B**, apoyo, asesoría y desarrollo por parte de las ARL en los Sistemas de Vigilancia Epidemiológica.

**Decreto 1443 de 2014:** Ministerio del trabajo, por el cual se dictan disposiciones para la implementación del Sistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo (SG-SST). **En el Capítulo III, Artículo 8** Obligaciones de los empleadores a la protección y seguridad de la salud de los empleados, **numeral 8 Prevención** Promoción de Riesgos Laborales: El empleador debe implementar y desarrollar actividades de prevención de accidentes de trabajo y enfermedades laborales, así como de promoción de la salud en el Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST.

**Decreto 1477 de 2014:** Por el cual se expide la Tabla de Enfermedades Laborales. Parte B. enfermedades Clasificadas por Grupos o Categorías. Grupo XII. Enfermedades del sistema musculo esquelético y tejido conjuntivo.

**Decreto 1072 de 2015:** Por medio del cual se expide el Decreto Único Reglamentario del Sector Trabajo. **Art. 2.2.4.6.16.** Evaluación inicial del Sistema de Gestión de la Seguridad y Salud en el Trabajo SG-SST. La evaluación inicial deberá realizarse con el fin de identificar las prioridades en seguridad y salud en el trabajo para establecer el plan de trabajo anual o para la actualización del existente... debe incluir, entre otros, los siguientes aspectos:7. La descripción sociodemográfica de los trabajadores y la caracterización de sus condiciones de salud, así como la evaluación y análisis de las estadísticas sobre la enfermedad y la accidentalidad. Parágrafo 3. El empleador o contratante debe facilitar mecanismos para el auto reporte de condiciones de trabajo y de salud por parte

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 11 de 34

de los trabajadores o contratistas; esta información la debe utilizar como insumo para la actualización de las condiciones de seguridad y salud en el trabajo

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 12 de 34

#### 4. ALCANCE

Los funcionarios de la empresa **DEPARTAMENTAL NORTE DE SANTANDER**, que se encuentren expuestos a factores de riesgo derivados de carga física estática a nivel musculo esquelético durante el desarrollo de actividades tanto administrativas como operativas.

#### 5. MARCO CONCEPTUAL

En la actualidad el diseño del puesto de trabajo cumple un papel fundamental ya que se considera que en cualquier entorno de trabajo se requiere tener un puesto bien diseñado que permita mantener un adecuado estado de salud y bienestar en el trabajador que lo ocupa y a su vez genera mayor productividad dentro de la empresa; un puesto mal diseñado puede generar alteraciones de la salud a nivel osteomuscular que puedan desencadenar enfermedades de tipo laboral que conlleven a la disminución de la productividad.

En la actualidad son los factores físicos del puesto de trabajo los que suponen la mayor preocupación ya que tiene relación constante con la organización de la tarea, ya que los puestos de trabajo se encuentran pensados para el desarrollo adecuado de la tarea <sup>1</sup>

Una inspección ergonómica de un puesto de trabajo debe buscar siempre el desarrollo de una adecuada observación de la situación de trabajo orientándola siempre a la cuantificación del riesgo y verificar el nivel de importancia de cada factor evaluado con relación al sistema hombre – puesto de trabajo con el fin de priorizar las intervenciones necesarias para cada puesto de trabajo evaluado. <sup>23</sup>

---

<sup>1</sup> Escuela Colombiana de ingenieros; (2011). Ergonomía diseño de puestos de trabajo. Bogotá: laboratorio de condiciones de trabajo. Recuperado el 18 de enero del 2016 de: [http://www.escuelaing.edu.co/uploads/laboratorios/8312\\_ergonomia\\_de\\_pie.pdf](http://www.escuelaing.edu.co/uploads/laboratorios/8312_ergonomia_de_pie.pdf)

<sup>2</sup> Correa, J (1988). Perfil Ergonómico Integral del puesto de trabajo. SURATEP S.A. recuperado el

<sup>3</sup> de enero del 2016 de: [http://copaso.upbbga.edu.co/juegos/perfil\\_ergonomico.pdf](http://copaso.upbbga.edu.co/juegos/perfil_ergonomico.pdf)

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 13 de 34

## 5.1. UTILIDADES DE LA INSPECCION DE PUESTOS DE TRABAJO

- ✓ **Valoración de puestos:** para poder valorar un puesto de trabajo es necesaria la información derivada de la inspección del puesto de trabajo, así se podrá establecer el valor relativo de cada uno de los puestos de trabajo, para poder clasificarlos en orden de valor o importancia.
- ✓ **Salud laboral:** la inspección del puesto de trabajo proporciona información sobre los riesgos y peligros que se puedan derivar para el trabajador mediante el desempeño de actividades que implican fatiga, estrés, posturas o esfuerzos inadecuados, ritmos de trabajo, condiciones ambientales, etc., y contribuirá, sin duda, al perfeccionamiento de un completo mapa de riesgos laborales y la elaboración de Planes de Prevención y Seguridad.
- ✓ **Planificación de Recursos Humanos:** los responsables de diseñar y elaborar los planes, para que los empleados de la organización consigan las competencias precisas en el momento oportuno, deberán conocer tanto el contenido de los puestos de trabajo actualmente existentes en la empresa, como el de los que existirán en el futuro. De esta forma, podrán diseñar y planificar, a partir de los perfiles de dichos puestos.
- ✓ **Diseño de Puestos de trabajo:** la inspección de puestos permitirá disponer de informaciones referidas a los mismos y que, en ocasiones, indicarán la necesidad de modificar las funciones y tareas incluidos en algunos de ellos, las condiciones ambientales, las herramientas utilizadas, etc., siempre con el objetivo de optimizar el rendimiento, la seguridad, la satisfacción y la comodidad de los ocupantes del mismo.

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 14 de 34

## 6. METODOLOGÍA

Para el desarrollo de las condiciones ergonómicas de los puestos de trabajo, se aplica un formato en Excel para administrativos y uno para operativos, los cuales se entregará en medio magnético al profesional de SG-SST. En éste formato se describen los datos generales del trabajador, como el nombre, el cargo a desempeñar y la dependencia a la cual pertenece. Posteriormente, se valoran condiciones frente al diseño de puesto de trabajo, y otras condiciones comportamentales, ambientales y de dotación, sumando un total de 24 condiciones por cada uno de los puestos evaluados.

De igual manera, se realiza un registro fotográfico de las condiciones, sumado de las observaciones en cada uno de los puestos evaluados, finalmente se generan las recomendaciones que se consignan en el presente informe.

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONÓMICAS A LOS PUESTOS DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 15 de 34

## 7. ANÁLISIS DE RESULTADOS

### 7.1. CARACTERÍSTICAS DE LA POBLACIÓN ENCUESTADA

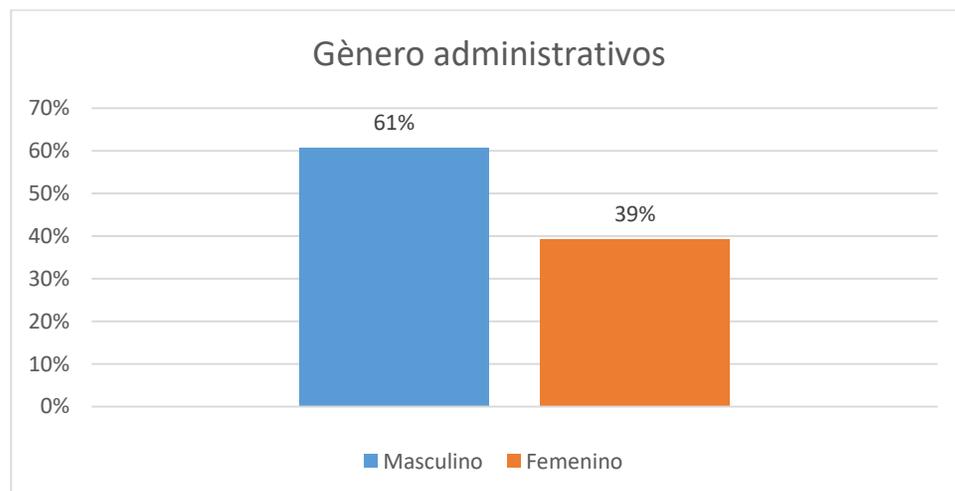
#### 7.1.1. Descripción Demográfica

**Tabla 1. Género**

Género		
Masculino	17	61%
Femenino	11	39%
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

De los 28 trabajadores evaluados, 17 trabajadores equivalente al 61% corresponden al género masculino, 11 trabajadores correspondiente al 39% corresponde al género femenino; como se muestra en la siguiente gráfica.

**Gráfica 1. Género**



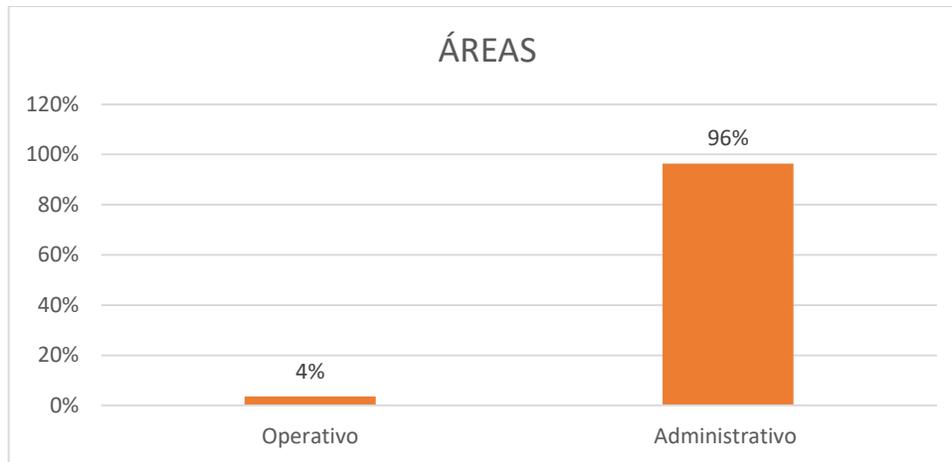
 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 16 de 34

**Tabla 2. Áreas Evaluadas**

<b>ÁREAS</b>		
Operativo	1	4%
Administrativo	27	96%
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

Con relación al área evaluada se obtuvieron los siguientes resultados: un trabajador evaluado pertenece al 4% al área operativa (conductor), y el 96% al área administrativa de la Gobernación de Norte de Santander; como se observa en el gráfico.

**Gráfica 2. Áreas evaluadas**



**Tabla 3. Distribución porcentual de trabajadores por secretarías**

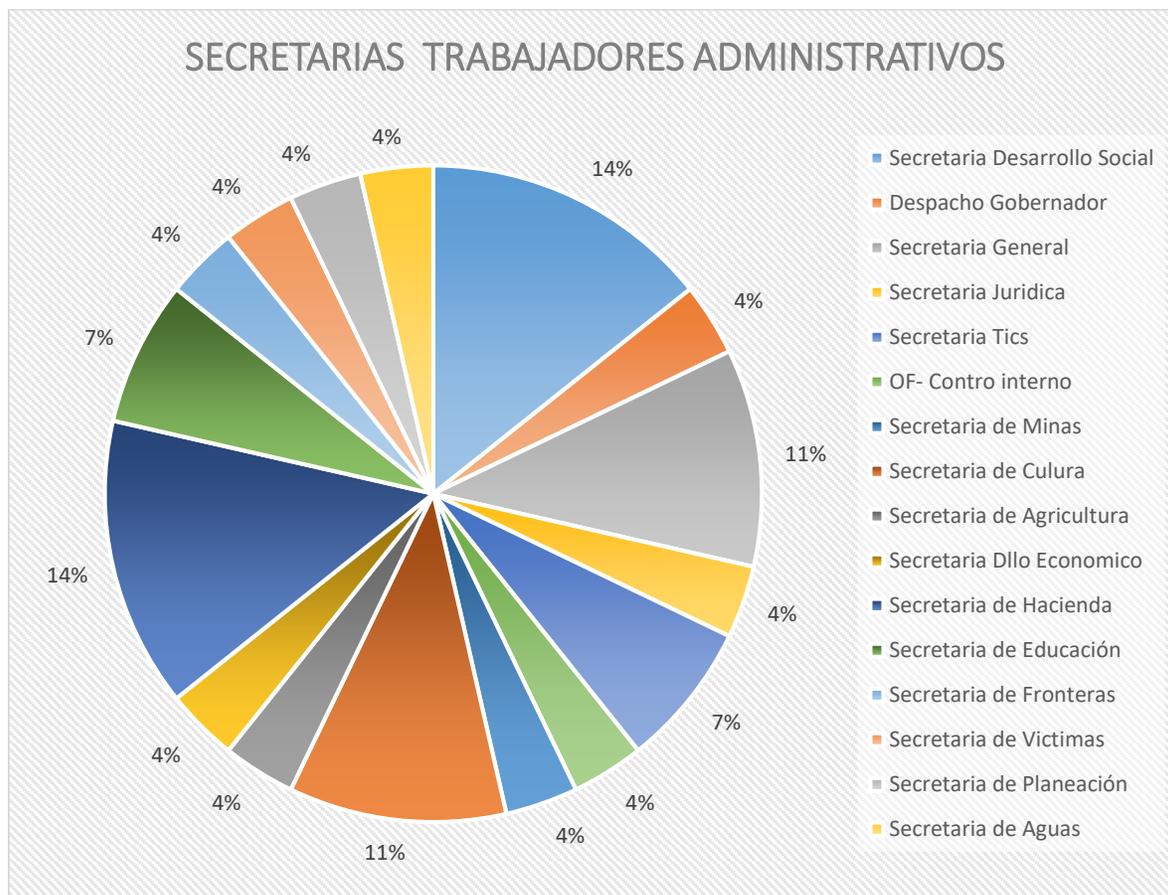
<b>SECRETARIAS</b>		
Secretaría Desarrollo Social	4	14%
Despacho Gobernador	1	4%
Secretaría General	3	11%
Secretaría Jurídica	1	4%
Secretaría Tics	2	7%
OF- Control interno	1	4%
Secretaría de Minas	1	4%
Secretaría de Cultura	3	11%
Secretaría de Agricultura	1	4%
Secretaría Dilo Económico	1	4%

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 17 de 34

Secretaria de Hacienda	4	14%
Secretaria de Educación	2	7%
Secretaria de Fronteras	1	4%
Secretaria de Victimas	1	4%
Secretaria de Planeación	1	4%
Secretaria de Aguas	1	4%
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

Respecto a trabajadores por secretaria se logró abordar 28 distribuidos en cada una de las secretarías y oficinas de la Gobernación de Norte de Santander obteniendo un porcentaje del 100%.

**Grafica 3.** Distribución porcentual de trabajadores por secretarías





### Resultados Inspección Administrativos

NOMBRE Y APELLIDOS	CARGO	RESULTADO				Requerimientos de Mobiliario			Requerimientos de Ayudas Ergonómicas				Requerimientos de Portátil		
		Número de	Porcentaje de riesgo	Porcentaje de	Calificación de cumplimiento	Silla	Escritorio	Archivador	Apoyo lumbar	Apoya pies	Porta documentos	Eleva monitor	Elevador Portátil	Teclado Adicional	Mouse Adicional
MILTON JAIMES RAMIREZ	TECNICO OPERATIVO	7	29%	71%	Regular	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1
YURLEY PAOLA HERNANDEZ CARRILLO	SECRETARIA EJECUTIVA	9	38%	63%	Regular	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
SORAYA TORRES RAMIREZ	SECRETARIA DESARROLLO SOCIAL	4	17%	83%	Bueno	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0
FERNANDO PEREIRA VILLAMIZAR	ASESOR	1	4%	96%	Bueno	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
OLIVERIO CASTELLANOS CONTRERAS	ASESOR	7	29%	71%	Regular	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
SERGIO ANDRES MENDOZA	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	4	17%	83%	Bueno	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
JOSE PAUL GUEVARA TORRES	PROFESIONAL ESPECIALIZADO	10	42%	58%	Bajo	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
JOE LUIS RAGUA ORTEGA	TECNICO OPERATIVO	12	50%	50%	Bajo	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1
JUAN CARLOS RIVERA ORTEGA	TECNICO OPERATIVO	15	63%	38%	Bajo	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1



Gobernación  
de Norte de  
Santander



MARY LUZ LIZARAZO TELLEZ	JEFE OFICINA DE CONTROL INTERNO	11	46%	54%	Bajo	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1
MARCO ANTONIO VERA IBARRA	PROFESIONAL UNIVERSITARIO	14	58%	42%	Bajo	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
MABEL BIBIANA PEDRAZA MORANTES	PROFESIONAL ESPECIALIZADO	8	33%	67%	Regular	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
MANUEL FERNANDOS SUAREZ	AUXILIAR ADMINISTRATIVO	10	42%	58%	Bajo	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
ANA GRACIELA ORTIZ TORRES	SECRETARIA DE CULTURA	3	13%	88%	Bueno	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
ANA JUDIT CADENA GALVIS	PROFESIONAL ESPECIALIZADO	8	33%	67%	Regular	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0
LUIS JAVIER CHAVES	SECRETARIO DESARROLLO ECONOMICO	2	8%	92%	Bueno	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SERGIO ACEVEDO DELGADO	PROFESIONAL UNIVERSITARIO	12	50%	50%	Bajo	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0
MAYERLY ZULEY BARRAGAN PEREZ	TECNICO OPERATIVO	8	33%	67%	Regular	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0
SERGIO ANDRES ENTRENA FERNANDEZ	SECRETARIO DE HACIENDA	4	17%	83%	Bueno	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
LILIANA CAROLINA ROJAS ALVARADO	PROFESIONAL UNIVERSITARIO	8	33%	67%	Regular	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0
SONIA MILENA SILVA BERNAL	PROFESIONAL ESPECIALIZADO	4	17%	83%	Bueno	1	0	0	0	1	0	0	0	0	0
LUDY PAEZ ORTEGA	SECRETARIA EDUCACIÓN	4	17%	83%	Bueno	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
JESUS ALBERTO ESCALANTE	SUB-SECRETARIO DE EDUCACIÓN	5	21%	79%	Regular	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0



Gobernación  
de Norte de  
Santander



JHONATAN KEVIN ORTIZ	CONSEJERO DPTAL PARA LA JUVENTUD	8	33%	67%	Regular	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1
ANA ZORAYDA RIVERA OCHOA	PROFESIONAL ESPECIALIZADO	3	13%	88%	Bueno	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1
JHOAN CAMILO BENITEZ	SECRETARIA DPTAL VICTIMAS PAZ Y POSTCONFLICTO	2	8%	92%	Bueno	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
MARTIN VEGA SUAREZ	PROFESIONAL UNIVERSITARIO	9	38%	63%	Regular	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 21 de 34

## 7.2 INSPECCIÓN ERGONÓMICA

Tabla 4. Clasificación

<b>CLASIFICACIÓN</b>	<b>%</b>
CUMPLIMIENTO EXCELENTE	100%
CUMPLIMIENTO BUENO	80% - 99%
CUMPLIMIENTO REGULAR	60% - 79%
CUMPLIMIENTO DEFICIENTE	< 59%

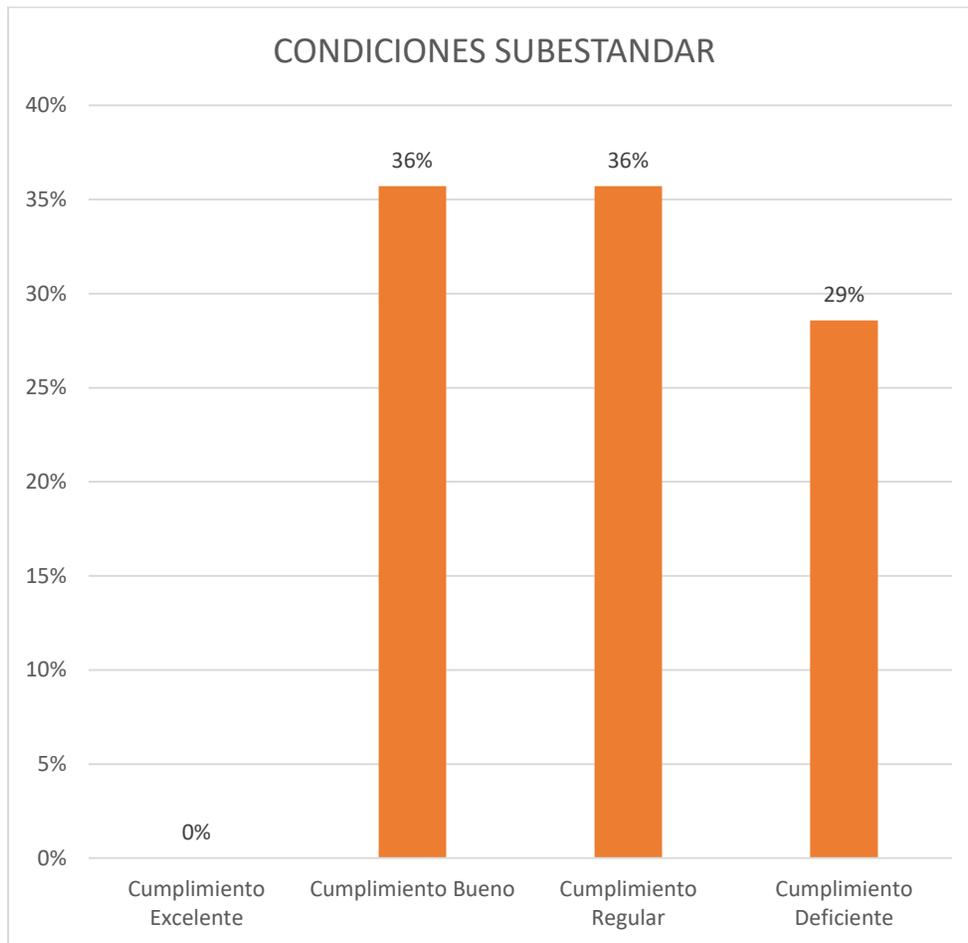
Tabla 5. Condición Subestándar

<b>CONDICIONES SUBESTANDAR</b>		
Cumplimiento Excelente	0	0%
Cumplimiento Bueno	10	36%
Cumplimiento Regular	10	36%
Cumplimiento Deficiente	8	29%
<b>TOTAL</b>	<b>28</b>	<b>100%</b>

De las 28 personas encuestadas, el resultado de la **Condición Subestándar** es el siguiente: 10 personas equivalentes al 36% de **Cumplimiento bueno**; 10 trabajadores concerniente al 36% con **complimiento regular** y un 29% relativo a 8 trabajadores con **cumplimiento deficiente** como se aprecia en la siguiente gráfica.

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO</b> <b>INFORME DE INSPECCIONES</b> <b>ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE</b> <b>TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página <b>22</b> de <b>34</b>

**Gráfica 4.** Condición Subestándar



 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 23 de 34

## 8. ACCIONES Y RECOMENDACIONES

Con base a los resultados mencionados, se logra establecer las siguientes recomendaciones sin eximir la condición subestándar en la que se encuentran los trabajadores:

- De las 28 personas encuestadas, el resultado de la Condición Subestándar es el siguiente: 10 personas equivalentes al 36% de **Cumplimiento bueno**; 10 trabajadores concerniente al 36% con **complimiento regular** y un 29% relativo a 8 trabajadores con **cumplimiento deficiente**. Esto debido a que la algunas condiciones se corrigen durante la visita y las otras condiciones se deben al espacio, contexto, mobiliario y ambiente, por lo cual se dejaron las recomendaciones para realizar las mejoras pertinentes.
- En 19 de los puestos evaluados se evidencian sillas de trabajo con condiciones ergonómicamente deficientes requiriendo de ser cambiadas, ya que no generan un apoyo correcto a nivel de la espalda impidiendo tener control postural y no permitiendo al trabajador mantener posturas correctas durante el desarrollo de las funciones y tareas que demandan los puestos de trabajo, al igual, se observa que algunos de los elementos de ajustabilidad de la silla se encuentran averiados generando posturas con ángulos fuera de confort tanto en miembros superiores como en miembros inferiores y espalda. Cabe destacar, que la evaluación del cambio de las sillas no cumple con las características ergonómicas requeridas para el trabajo administrativo, requiriendo de verificar que las sillas proporcionadas cuenten con espaldares altos que generen un apoyo completo a nivel de la espalda y que los elementos móviles de ajustabilidad se encuentren en óptimas condiciones. La silla debe generar higiene postural con control corporal a nivel de los segmentos durante el desarrollo de las tareas diarias.
- En 2 de los puestos evaluados se evidencian escritorios de trabajo en condiciones deficientes ya que sus dimensiones y altura no permiten el apoyo correcto de los antebrazos al digitar.

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO</b> <b>INFORME DE INSPECCIONES</b> <b>ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE</b> <b>TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página <b>24</b> de <b>34</b>

- Se observa en 12 de los puestos evaluados cableados expuesto al costado de la base de trabajo que genera riesgo eléctrico a los trabajadores pudiendo generar accidentes e incidentes o a su vez puede generarse pérdida de la información de manera involuntaria por desconexión de cableado que se encuentra expuesto al costado de la base de trabajo.
- En 16 de los puestos evaluados se evidencia deficiencia en cuanto a la altura de la pantalla, de estos 15 puestos no se pueden corregir durante la visita, al igual 1 puesto más se realizó la graduación provisional, sin embargo, requieren del correspondiente elevador de monitor, con el fin de evitar la inclinación constante de la cabeza para verificar documentos en la pantalla. La elevación favorecerá los ángulos de confort en cuello y columna, para así disminuir el riesgo de lesión y de sintomatología músculo esquelético por posturas prolongadas.
- Se observa adopción de posturas con ángulos fuera de confort en la totalidad de los puestos de trabajo por falta de higiene postural de los trabajadores, requiriendo de capacitar en higiene postural y manejo de video terminales a los trabajadores. igualmente, que la capacitación este acompañada, en ergonomía, video-terminales donde los funcionarios adquieran conocimientos del puesto de trabajo, ubicación de elementos confortables (alcances funcionales, altura del plano de trabajo, etc.).
- Es necesario en 5 del puesto de trabajo proporcionar apoya pies con el fin de dar soporte en miembros inferiores y evitar sintomatología osteomuscular.
- Es necesario proporcionar a 7 puestos de trabajo elevador de portátil para lograr ángulos de confort en cuello.
- Es necesario proporcionar a 7 puestos de trabajo teclado adicional para lograr el apoyo de muñecas y antebrazos al digitar.

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO</b> <b>INFORME DE INSPECCIONES</b> <b>ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE</b> <b>TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 25 de 34

- Es necesario proporcionar a 7 puestos de trabajo mouse adicional para lograr el apoyo de muñecas al manipular el mismo.
- Se recomienda realizar en 1 puesto de trabajo verificación de la iluminación que favorezca la visualización al desarrollar las funciones con el fin de prevenir cualquier riesgo.
- Es importante verificar y tener en cuenta la plantilla ergonómica al momento de la entrega del mobiliario, observando una a una las necesidades de cada puesto, en cuanto a requerimientos de mobiliario, requerimientos de ayudas ergonómicas y aditamentos ergonómicos, a su vez verificar las recomendaciones efectuadas para cada uno de los funcionarios evaluados.
- Es indispensable generar hábitos de vida saludable y sensibilizar sobre los beneficios de realizar pausas activas de forma periódica dentro de su jornada laboral mínimo 2 veces al día, a fin de disminuir el cansancio y estrés que generan la actividad laboral.
- Se recomienda proporcionar a toda la población pad mouse que brinden condiciones ergonómicas al cumplir con las labores administrativas.
- Se recomienda implementar el programa de pausas activas para incentivar el cambio de actividad durante la jornada laboral como manera de prevenir los Desórdenes Musculo Esqueléticos.
- En cuanto al conductor requiere de cambiar o realizar mantenimiento a la silla ya que no cumplen con las condiciones ergonómicas generando poca estabilidad y control corporal.
- El vehículo inspeccionado requiere de cambiar los sistemas de seguridad personal como los cinturones de seguridad.

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página <b>26</b> de <b>34</b>

## 9. RECOMENDACIONES

- Se recomienda evaluar el cambio de las sillas a los trabajadores las cuales no cumplen con las características ergonómicas requeridas para el trabajo administrativo, requiriendo de verificar que las sillas proporcionadas cuenten con espaldares altos que generen un apoyo completo a nivel de la espalda y que los elementos móviles de ajustabilidad se encuentren en óptimas condiciones. La silla debe generar higiene postural con control corporal a nivel de los segmentos durante el desarrollo de las tareas diarias.
- Se recomienda evaluar el cambio de los escritorios a los trabajadores los cuales no cumplen con las características ergonómicas requeridas para el trabajo administrativo (altura, profundidad).
- Se recomienda elevar los monitores adecuadamente para favorecer los ángulos de confort en cuello y columna, para así disminuir el riesgo de lesión y de sintomatología músculo esquelético por posturas prolongadas.
- Es importante verificar y tener en cuenta la plantilla ergonómica que se entrega, observando una a una las necesidades de cada puesto, en cuanto a requerimientos de mobiliario, requerimientos de ayudas ergonómicas y aditamentos ergonómicos, a su vez verificar las recomendaciones efectuadas para cada uno de los funcionarios evaluados.
- Capacitar en ergonomía, video-terminales e higiene postural donde los funcionarios adquieran conocimientos del puesto de trabajo, ubicación de elementos confortables (alcances funcionales, altura del plano de trabajo, etc.).
- Es indispensable generar hábitos de vida saludable y sensibilizar sobre los beneficios de realizar pausas activas de forma periódica dentro de su jornada laboral mínimo 2 veces al día, a fin de disminuir el cansancio y estrés que generan la actividad laboral.
- Se recomienda dotar de elementos como apoya pies, bases para monitor de mesa y computador portátil a los trabajadores que no cuentan con estos elementos según plantilla en Excel adicionada a este informe.
- Se recomienda proporcionar a toda la población pad mouse que brinden condiciones ergonómicas al cumplir con las labores administrativas.

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página 27 de 34

- Se recomienda implementar el programa de pausas activas para incentivar el cambio de actividad durante la jornada laboral como manera de prevenir los Desórdenes Musculo Esqueléticos.
- Se recomienda cambiar o realizar mantenimiento a la silla del conductor debido a que no cumplen con las condiciones ergonómicas, de igual manera, cambio de los cinturones de seguridad.

**ELABORÓ:**



**ÁLVARO ENRIQUE PÉREZ VALENCIA**

*Profesional especializado*

*Terapeuta Ocupacional - Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo Licencia en S.O Resolución No. 001829 de 2020.*

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página <b>28</b> de <b>34</b>

## 10. BIBLIOGRAFÍA

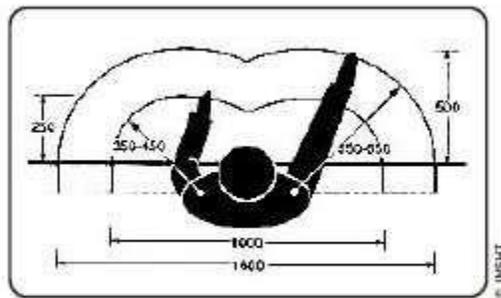
- Guía Técnica Colombiana GTC 45. Guía para el diagnóstico de condiciones de trabajo o panorama de factores de riesgos, su identificación y valoración. 2012.
- MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL. Guía de atención integral de salud Ocupacional Basada en la evidencia para Desórdenes músculo esqueléticos (DME) relacionados con movimientos repetitivos de miembros superiores (Síndrome de Túnel Carpiano, Epicondilitis y Enfermedad de Quervain). Diseño e impresión Imprenta Nacional de Colombia. 2007 Bogotá – Colombia.
- MINISTERIO DE LA PROTECCIÓN SOCIAL DE COLOMBIA. Informe de Enfermedad Profesional en Colombia: Una Oportunidad para la Prevención 2001.
- KISNER, Corolyn. Ejercicio Terapéutico. E.D. Paidotribo. Barcelona. 2005.
- IBERFORP, Análisis Ocupacional y Funcional del Trabajo, Bravo Murillo, Madrid España, 2000, p. 26. Tomado de AGUDELO, Santiago, Certificación Ocupacional. Manual didáctico, Montevideo: CINTEFORP, 1993. Tomado de Internet

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página <b>29</b> de <b>34</b>

## 11. ANEXOS

### 11.1. ALCANCES FUNCIONALES

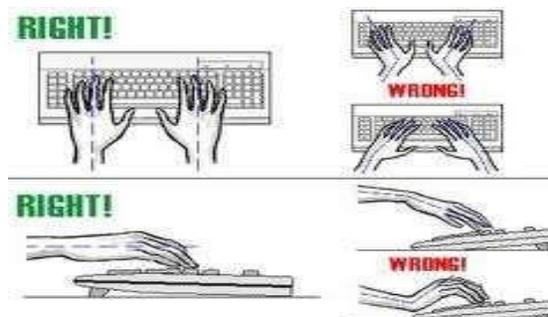
Ordenar los elementos de trabajo de forma que las tareas que se realicen con mayor frecuencia se puedan llevarlas a cabo de la manera más cómoda, es decir, dentro del “alcance manual óptimo”: el espacio que, estando sentado y aproximado a la mesa, una persona abarca con sus brazos



*Alcance manual óptimo en función de la frecuencia de manejo de los elementos de trabajo.*

### 11.2. TECLADO Y MOUSE

Colocar el teclado de manera que no esté justo al borde de la mesa: entre uno y otro deben quedar como mínimo 20 cm para apoyar las muñecas. Esto evitará posibles lesiones por movimientos repetidos y síntomas osteomusculares.



 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO</b> <b>INFORME DE INSPECCIONES</b> <b>ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE</b> <b>TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página <b>30</b> de <b>34</b>

## Ubicación y uso del ratón

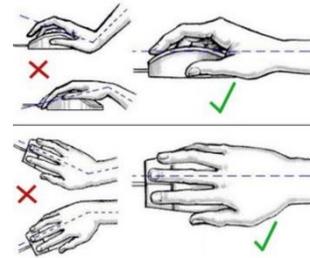
### Ubicación:

- Sitúa el ratón justo al lado del teclado dejando los cables libres para manejarlo con comodidad.
- Colócalo a la derecha o a la izquierda, según corresponda ya sea diestro o zurdo.
- Tener en cuenta si tiene el espacio suficiente para poder manejarlo cómodamente.

### Usos del ratón

Para usar el ratón informático es conveniente que se ubique de la siguiente manera: Son dos los usos recomendados:

- Apoyando la muñeca sobre la mesa de trabajo de esta manera lograrás que la mano, muñeca y antebrazo estén alineados.
- Lleva el ratón hacia los lados y hacia arriba y abajo, realizando movimientos suaves de la mano y los dedos.



Es importante que evites realizar gestos bruscos y flexiones de los dedos sobre el ratón que puedan dañar las articulaciones y los tendones. Piensa que, si te duele, es probable que estés haciendo algo mal. No fuerces las articulaciones, ya genera sobre roces de las superficies articulares.

Tener en cuenta: Hay que observar que la mano, al manejar el ratón, no esté desviada hacia los lados, sino que ha de estar recta, en línea con el antebrazo. Cuando se usa el ratón descansando la mano sobre él y desplazándolo con el movimiento del codo y el hombro, es recomendable prescindir de la alfombrilla, pues acota mucho los movimientos



 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página <b>31</b> de <b>34</b>

### 11.3. SILLA ERGONÓMICA

Las características más importantes de una buena silla son:

- El respaldo debe llegar hasta los omóplatos y la resistencia al movimiento debe poderse regular de forma individual.
- Tiene un apoyo para las vértebras lumbares.
- El asiento es también variable y puede inclinarse hacia delante o hacia atrás.
- El respaldo y el asiento disponen de un mecanismo que permite mantener un ángulo ideal.
- La silla dispone de una amortiguación, que amortigua suavemente el peso al sentarse.
- Además, la silla debe tener por lo menos cinco patas con ruedas estables y que en el momento de levantarse se encuentren frenadas.
- Ya que las personas tenemos diferentes altura y la longitud de tronco y piernas también son diferentes es imprescindible que la altura de las sillas sea regulable (por norma entre 42 y 53 cm), del mismo modo el respaldo se debe poder mover arriba y abajo.
- En caso de que los pies no lleguen al suelo se deberá proporcionar un reposapiés.



 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO</b> <b>INFORME DE INSPECCIONES</b> <b>ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE</b> <b>TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página <b>32 de 34</b>

## 11.4 PUESTO ERGONOMICO



 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página <b>33</b> de <b>34</b>

## Salud laboral. Tu postura en la oficina.



### 11.5. PLANTILLA DE RECORRIDOS ERGONÓMICOS

Se entrega plantilla ergonómica en formato Excel, en medio digital, la cual incluye:

- Condiciones de diseño de puesto
- Condiciones de ambiente
- Condiciones comportamentales
- Condiciones de dotación
- Registro fotográfico
- Observaciones y recomendaciones
- Requerimientos de mobiliario
- Requerimientos de ayudas ergonómicas
- Requerimientos de portátil

 <b>Gobernación de Norte de Santander</b> 	<b>GOBERNACIÓN DE NORTE DE SANTANDER</b>	
	<b>FORMATO INFORME DE INSPECCIONES ERGONOMICAS A LOS PUESTO DE TRABAJO</b>	Versión: 1
	Proceso <b>Promoción y Prevención</b>	Página <b>34</b> de <b>34</b>

## 11.6. REQUERIMIENTOS CONDUCTORES

- El apoyo lumbar proporciona un mayor confort al reducir el dolor de espalda y fatiga
- Los apoyos laterales de la zona de los riñones proporcionan estabilidad lateral
- El espaldar debe ofrecer soporte a la columna vertebral.
- El espaldar, al igual que las demás partes del asiento, debe ser regulable para una mejor adaptación del usuario.
- la altura de la silla debe ser ajustable, preferiblemente en forma neumática, con el fin de poderla acomodar a la estatura del conductor
- Es la distancia entre los bordes anterior y posterior del asiento, debe coincidir con la longitud entre los glúteos y el hueco poplíteo menos 3 cm.
- La silla debe contar con espacio entre el asiento y el espaldar no mayor de 10 cm para acomodar los glúteos del usuario y evitar que tenga que deslizarse hacia delante
- La silla debe poder desplazarse hacia adelante y hacia atrás para una mejor ubicación del conductor.
- La silla debe utilizar espuma de alta densidad para una mejor transpiración
- La silla proporciona Estabilidad
- La espuma debe hacersele mantenimiento cada tres años
- Asiento blando, pero firme, de material permeable y lavable
- El conductor debe llevar siempre cinturón de seguridad, con la condición de que sea en V (doble, cintura-tórax).
- Los pies deben quedar apoyados firmemente en el suelo, manteniendo las caderas y las rodillas en un ángulo entre 90 y 100 grados
- Bordes redondeados para no presionar partes del cuerpo.
- Favorecer la alineación de la columna vertebral
- La distancia al volante también debe tenerse en cuenta, de manera que las piernas queden flexionadas formando un arco de 135 grados aproximadamente.
- Los brazos deben ir cómodamente al volante, ni muy estirados ni muy contraídos, y permitir que los hombros siempre reposen sobre el respaldar.
- El reposacabezas debe situar su punto medio a la altura de las orejas, de manera que el punto central de la cabeza apoye sobre este.