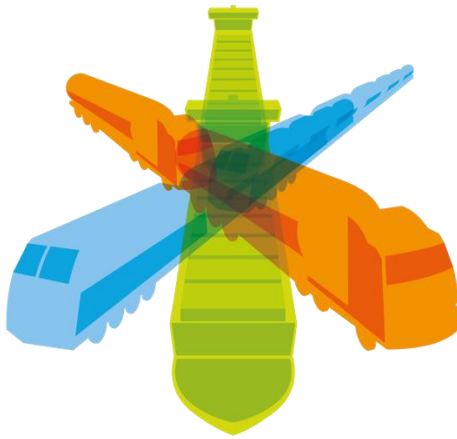




Sentarse correctamente

Fecha original:

Propietario: Responsable QESH

Objetivo:

Proporcionar consejos para ajustar correctamente el asiento del conductor

Ámbito de aplicación:

Van den Bosch

Responsabilidades:

Dirección



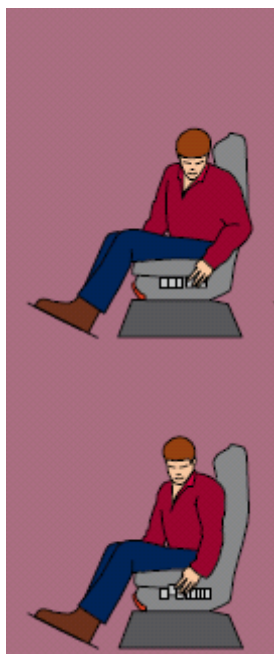
Método de trabajo

Como pasas gran parte del día sentado en tu asiento, es importante para tu salud que el asiento del conductor esté bien ajustado. Un buen asiento, ajustarlo correctamente y sentarse de manera adecuada: eso es lo importante. Pero también ayuda si:

- cambias de posición ocasionalmente;
- durante un descanso no te quedas sentado sino que das un paseo;
- te estiras y te desperezas de vez en cuando;
- tu asiento recibe mantenimiento regular;
- reemplazas el asiento cuando está desgastado;
- no llevas la cartera en el bolsillo del pantalón.

Consulta la siguiente página para un ejemplo adicional explicado en una imagen.

ASÍ ES COMO TE SIENTAS DE FORMA SALUDABLE:



1. Ajusta la altura y distancia correcta del asiento.
 - Tus pies deben poder alcanzar bien los pedales.
 - Tus muslos deben estar horizontales.
 - El ángulo entre tus muslos y pantorrillas debe ser de 90 a 120 grados.

2. Asegúrate de que el asiento proporcione suficiente apoyo.
 - Tus muslos deben estar suficientemente apoyados.
 - Los vasos sanguíneos en la parte posterior de tus rodillas no deben estar comprimidos.
 - Debe caber un puño entre el borde delantero del asiento y la parte posterior de tu rodilla.



3. Ajusta correctamente el respaldo y los apoyos lumbares.

- Debes sentir los apoyos lumbares 'apenas'.
- Tu pelvis y zona lumbar deben estar suficientemente apoyadas.
- El ángulo 'asiento - respaldo' debe ser de 95 - 115 grados. Por lo tanto, el respaldo está ligeramente reclinado.

4. Ajusta el volante a la altura y distancia correctas.

- Tus brazos deben colgar relajados sobre el volante.
- Tus hombros deben colgar relajados hacia abajo.
- Al girar el volante, tu espalda no debe separarse del respaldo.