**Trabajo con pantallas de visualización de datos y mobiliario para el puesto de oficina**

Posturas

* Erguida 🡪 para tareas de mecanografiado.
* Inclinada hacia delante 🡪 necesidad de distancia de visión y de escribir sobre un papel a mano.
* Inclinada hacia atrás 🡪 para tareas de trabajo de pantalla y para aquellas en la que la visión no es importante.

Recomendaciones generales: mobiliario de oficina convencional

* El mobiliario debe tener dimensiones regulables que permitan su adaptación a las distintas actividades y usuarios.
  + Altura del asiento y apoyo lumbar.
  + Inclinaciones del asiento y del respaldo.
* Existen sistemas de ajuste dinámico: inclinaciones de respaldo y asiento, permitiendo mayor adaptabilidad.
* El usuario debe poder fijar el ángulo que más le satisface de inclinación, bloqueando los movimientos del respaldo.

Adaptabilidad: una silla es adaptable si es capaz de ajustar las medidas y posiciones de sus componentes a fin de satisfacer las necesidades de los potenciales usuarios.

## Mobiliario para el puesto con PVD

Los muebles que sirven para tareas de oficina convencional pueden provocar molestias posturales al usarse como estación de trabajo con ordenador. Estos trabajos suponen mantener una postura inmóvil (o relativamente inmóvil), por lo que el mobiliario debe adaptarse a una posición óptima, en la que se minimicen los esfuerzos estáticos.

Diseño recomendado para estos puestos de trabajo

* Cabeza y ojos alineados con la pantalla y documentos manejados.
* Manos y brazos alineados con teclado y elementos de apoyo.
* Pies alineados con el suelo o reposapiés.
* Espalda alineada con las nalgas y la silla.