

POSTURAS FORZADAS:

Problemas y recomendaciones

La adopción de posturas forzadas en los operadores de vehículos puede producir fatiga muscular y trastornos musculoesqueléticos.



1 CABINA

Problema

Diseño inadecuado.
Espacio insuficiente.
Acceso inadecuado.

Flexión y giro de tronco y cuello.
Flexión de brazos.
Posturas estáticas.



Recomendación

- 1| El espacio disponible debe permitir una posición confortable.
- 2| Las escaleras y peldaños de acceso tendrán una anchura y profundidad adecuadas.



2 MANDOS Y CONTROLES

Problema

Diseño inadecuado.
Ubicación incorrecta.

Tensión en hombros, codos, manos-muñecas.
Flexión de brazos y muñecas.
Desviación radial-cubital de la muñeca.
Fuerzas de accionamiento.



Recomendación

- 1| La ubicación de botoneras, pedales y palancas permitirá su accionamiento desde una posición cómoda.
- 2| Se accionarán sin esfuerzo.
- 3| Serán fácilmente identificables.



3 ASIENTO

Problema

Diseño inadecuado del asiento y respaldo.
Falta de regulación.
Ausencia de reposabrazos.

Apoyo insuficiente para la espalda.
Flexión y giro de tronco y cuello.
Presión detrás de las rodillas.
Tensión en los brazos.



Recomendación

- 1| El asiento será regulable en altura y profundidad.
- 2| Tendrá material acolchado y sistema de amortiguación.
- 3| Será giratorio si es necesario para mejorar la visibilidad.
- 4| El respaldo será regulable en inclinación y proporcionará un apoyo lumbar adecuado.
- 5| Es recomendable disponer de reposabrazos regulables y, al menos uno, abatible.