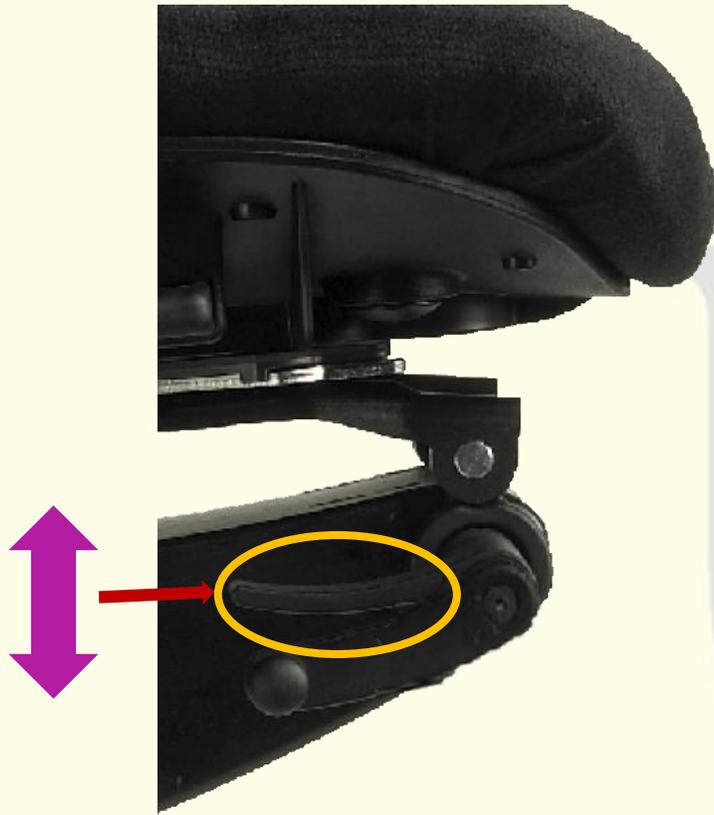


REGULACIÓN DE LA SILLA ERGOTANGO

INSTRUCCIONES DE REGULACIÓN DE LA SILLA



REGULACIÓN DE LA ALTURA DE LA SILLA



Para regular la altura de la Silla, una vez sentado, accionar la palanca que se encuentra a la derecha bajo el asiento para ajustar la altura de la silla

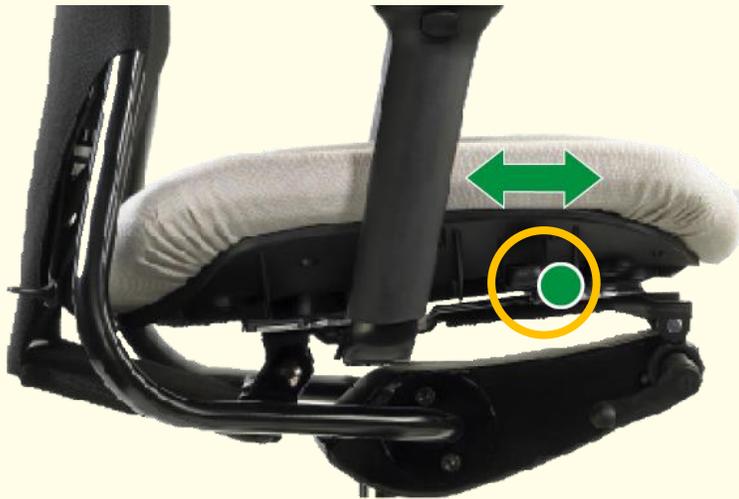
AJUSTE DE LA TENSION DEL RESPALDO



 Tensión respaldo

Para ajustar la tensión del respaldo en función de su peso, deberá extraer o deslizar hacia el exterior, la manivela que se encuentra a la derecha bajo el asiento, girándola hacia adelante para aumentar la tensión y para atrás para disminuir. Volver la manivela a su posición desplazándola hacia el interior del sillón

REGULACIÓN DE LA PROFUNDIDAD DEL ASIENTO

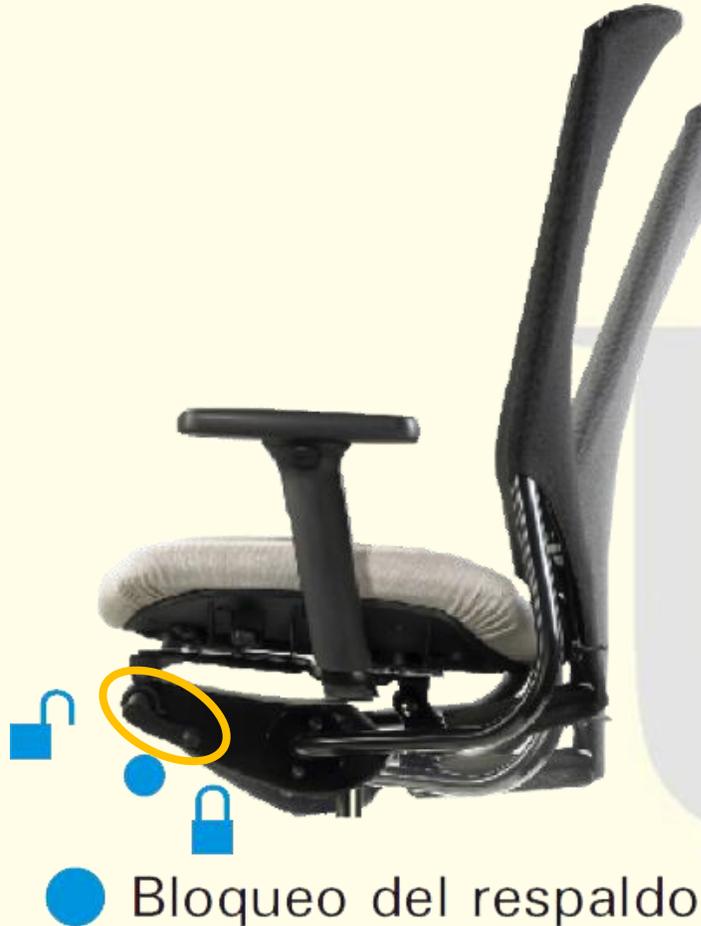


Para poder regular la profundidad del asiento deberemos presionar el botón situado en el lado derecho, en contacto con la base del asiento, mientras este presionado, el asiento se deslizará en sentido adelante-atrás, al dejar de presionar este quedará fijado en la posición deseada.

● Profundidad del asiento

REGULACIÓN DE LA SILLA ERGOTANGO

REGULACIÓN DE LA INCLINACIÓN DEL RESPALDO



Para regular la inclinación del respaldo, deberemos accionar la palanca que se encuentra a la izquierda bajo el asiento; al girarla hacia arriba desbloqueamos el respaldo quedando móvil. Puede dejarla fija en la posición que se encuentre más cómodo, para ello debe volver a accionar la palanca hacia abajo, quedando bloqueado el respaldo.

REGULACIÓN DEL SOPORTE LUMBAR



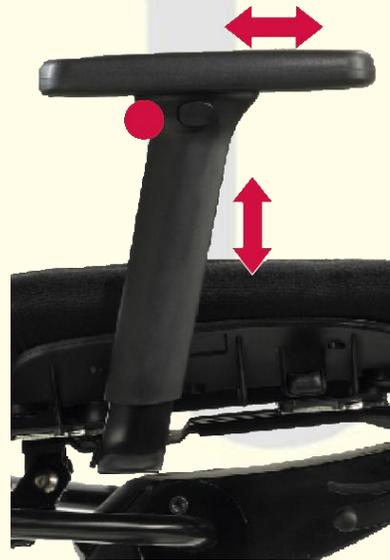
Para regular el soporte lumbar. En la parte trasera e inferior del respaldo, en ambos lados encontramos dos palanca que sobresalen, al subirlas o bajarlas regularemos la pieza de apoyo lumbar.

REGULACIÓN DE LA ALTURA PROFUNDIDAD Y GIRO DE APOYABRAZOS

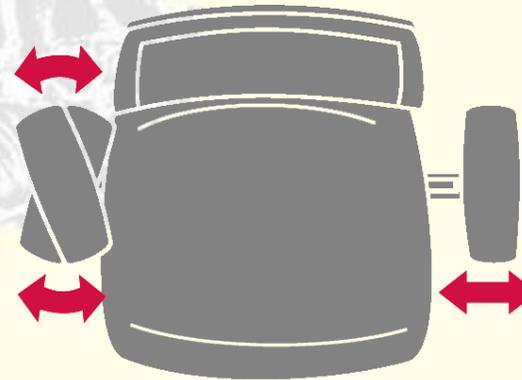
La altura del apoyabrazos se regula pulsando el botón situado debajo del mismo.

La profundidad del apoyabrazos se regula desplazando la parte superior del mismo hacia delante y hacia atrás.

El ángulo de los apoyabrazos se regula desplazando la parte superior hacia afuera o adentro.



● Altura-Profundidad brazo

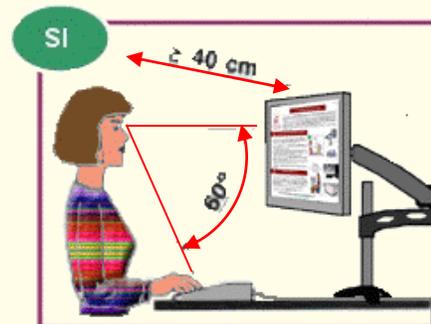


Anchura-Giro brazo

POSTURA SENTADO CONFORTABLE

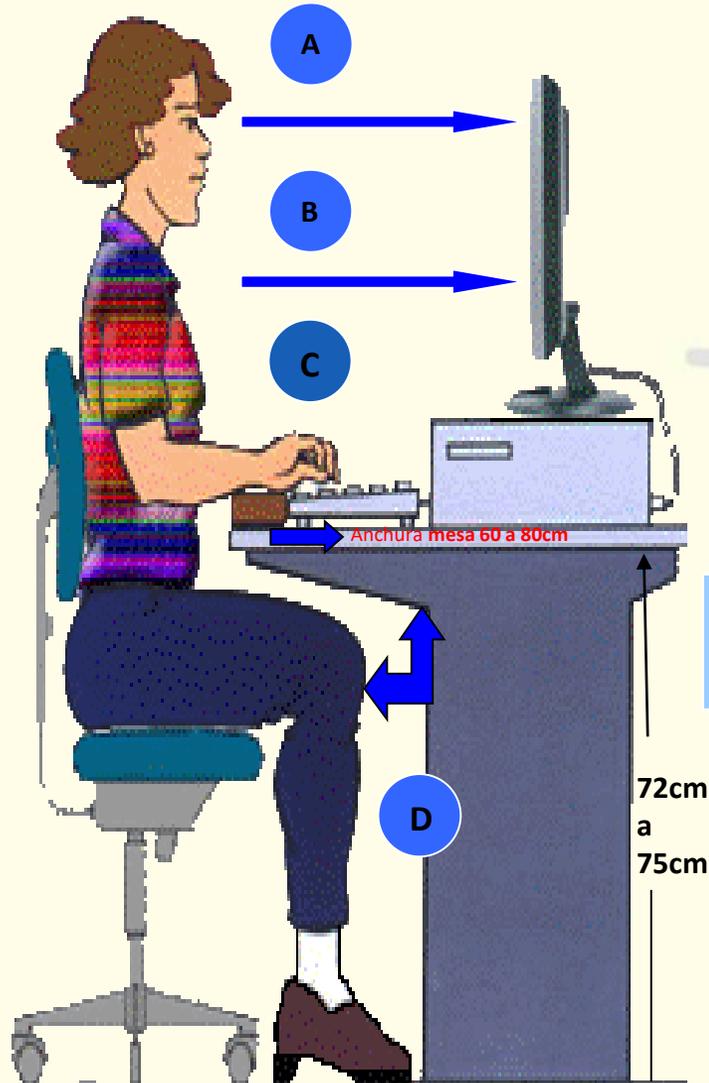


- A** Siéntese y acérquese con la silla a la mesa para que no tenga que inclinar el tronco hacia delante. Evite los giros bruscos del tronco.
- 1** Conozca la regulación de su silla, situada normalmente debajo del asiento: altura del asiento, profundidad del mismo, inclinación y altura del respaldo, reposabrazos, etc..
- 2** Ajuste la altura de la silla de tal forma que los **codos** queden a la altura de la mesa. Los brazos y antebrazos deben formar un ángulo recto. Mantenga los codos pegados al cuerpo.
- 3** Manteniendo los hombros relajados, el cuello y la cabeza permanecerán rectos. Evite los giros bruscos de cabeza.
- 4** Si una vez regulada la altura del asiento los pies no apoyan firmemente en el suelo solicite un reposapiés.
- 5** Apoye la espalda en el respaldo de la silla. Regule la altura del respaldo de forma que la prominencia del mismo quede a nivel de nuestra zona lumbar (zona baja de la espalda). Regule la inclinación del respaldo en la posición en la que se encuentre más cómodo, manteniendo el contacto con la silla con su espalda.
- 6** Aprecie que hay holgura entre el borde del asiento y las corvas de la rodilla para que no las presione.
- 7** Los muslos deberán mantenerse casi horizontales, evitando cruzar las piernas. Debe quedar espacio bajo la mesa para poder mover y estirar las piernas.
- 8** El antebrazo, muñeca y mano deben permanecer alineados.
- B** Regule el monitor o utilice un soporte de monitor de tal forma que la parte superior quede a la altura o un poco por debajo de sus ojos, a una distancia no inferior a .



MUÉVASE, no permanezca sentado en la misma postura durante mucho tiempo seguido. **CAMBIE de POSTURA** frecuentemente, con ello mejora su circulación y reducirá tensiones en su espalda y la fatiga en general.

POSTURA ANTE EL ORDENADOR



Cuando trabaje con el ordenador recuerde que tanto la **silla**, como el **usuario**, **teclado** y **pantalla** deben configurarse como una línea recta para evitar tener el cuello girado.



Regule el **monitor** o utilice un soporte de monitor de tal forma que **la parte superior quede a la altura o un poco por debajo de sus ojos**.



El **monitor** debe estar situado al menos a 40cm de distancia del usuario. Colocarse **entre 40-70cm**



El **teclado** debe estar ubicado a una distancia de **unos 10cm del borde de la mesa** para permitir que se adopte una postura cómoda que no provoque cansancio en los brazos o en las manos. **Teclado y ratón deben estar situados a la misma altura de la mesa.**



Asegúrese que tiene **espacio suficiente** debajo de la mesa para situar las piernas

SI SU TRABAJO ES MIXTO (uso del ordenador, manejo de documentación, recibir visitas etc...): coloque el ordenador a un lado pero asegurándose de **no girar el tronco ni el cuello**



SI SU TRABAJO ES EMINENTEMENTE CON EL ORDENADOR: debe colocarlo en la mesa de trabajo frente a usted, dejando espacio a los lados para los documentos.

