



## **ANEXO 1: Requisitos y características que deben tener las sillas de trabajo**

Según lo indicado en la normativa de aplicación y bibliografía de referencia sobre la materia, la silla de trabajo, para un puesto con pantalla de visualización de datos, debe tener las siguientes características en cuanto a diseño:

- Es imprescindible que la silla permita adoptar posturas adecuadas y realizar cambios de postura.
- Debe proporcionar un apoyo suficiente para la columna vertebral y en especial para la zona lumbar.
- El asiento debe permitir que el flujo de sangre que circule por las extremidades inferiores sea adecuado. No debe generar una compresión en ningún punto que impida esta circulación.
- La superficie del asiento debe disponer de un nivel suficiente de fricción para evitar un deslizamiento sobre la misma.
- Para mayor comodidad, las partes en contacto con zonas corporales como las nalgas o la espalda deberían estar fabricadas con una superficie transpirable.

Para ello es necesario que:

- Altura del asiento ajustable en el rango necesario para la población de usuarios. La norma UNE-EN 1335- 1:2001 recomienda la silla de tipo A, que es la que permite un rango de regulación mayor y, por lo tanto, abarca a un mayor rango de población laboral. Esta silla presenta el asiento con un campo de regulación en altura que incluye, como mínimo, el rango 400-510mm.
- Respaldo con una suave prominencia para dar apoyo a la zona lumbar y con dispositivos para poder ajustar su altura e inclinación.
- Profundidad del asiento regulable, de tal forma que el usuario pueda utilizar el respaldo sin que el borde del asiento le presione las piernas. La norma UNE-EN 1335-1:2001 recomienda una profundidad del asiento comprendida entre 400 y 420mm. La norma UNE-EN 1335-1:2001 recomienda una anchura mínima del asiento de 400mm.
- Mecanismos de ajuste fácilmente manejables en posición sentado y contruidos a prueba de cambios no intencionados.
- Se recomienda la utilización de sillas dotadas de 5 apoyos para el suelo.
- Las sillas deberían incluir ruedas. Estas ruedas deben ser adecuadas al tipo de suelo existente, con el fin de evitar desplazamientos involuntarios en suelos lisos y con actividades de tecleo intensivo.
- Reposabrazos que permitan el reposo del sistema muscular de cuello y hombros, teniendo en cuenta que: no deberían dificultar la postura de trabajo preferida del usuario, deberán de ser regulables en altura y profundidad y desmontables. Y tampoco deben dificultar el acceso al puesto de trabajo; en particular, su altura no debería impedir que el asiento de trabajo pueda deslizarse bajo el plano de trabajo.

**BIBLIOGRAFÍA:**

[Real Decreto 488/1997, sobre de 14 de abril, sobre disposiciones mínimas de seguridad y salud relativas al trabajo con equipos que incluyen pantallas de visualización y en su guía asociada desarrollada por el INSST.](#)

[NTP 1129, año 2018, Criterios ergonómicos para la selección de sillas de oficina; elaborada por el INSST.](#)