

¿Cómo se aprovecha al máximo su espacio de trabajo?

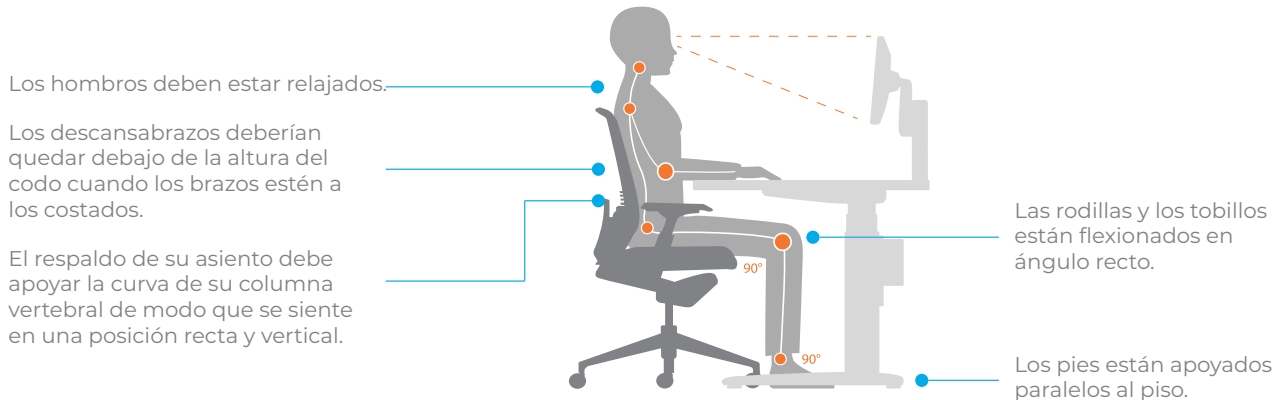
En Adapt Global Group nos apasiona crear espacios de trabajo que funcionan. Todo nuestro mobiliario y equipo de oficina se ha diseñado ergonómicamente para ayudarle a hacer sus actividades laborales en forma más eficiente y cómoda.

¡No todas las personas usan el mismo tamaño! La estatura promedio de las personas varía por país, género e incluso por generación, por lo que es importante asegurarse de que el equipo se adapte a las necesidades del usuario.

Esta es una lista de verificación útil para asegurarse de que considere lo básico al diseñar su espacio de trabajo.

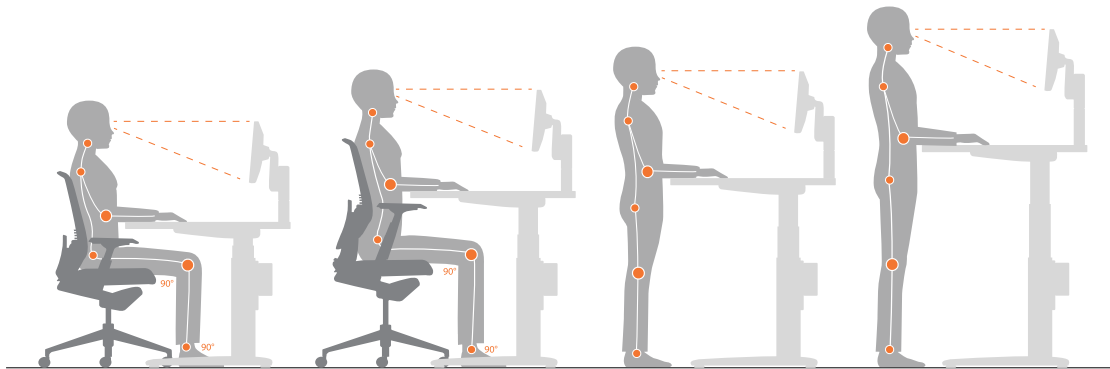
¿Se sienta cómodamente?

Cuando trabaje sentado, verifique lo siguiente:



¿Qué altura debe tener su escritorio?

Ya sea que esté sentado o de pie frente a su escritorio, su superficie de trabajo debe quedar a la misma altura que su codo, con un ángulo recto entre el brazo y el antebrazo.

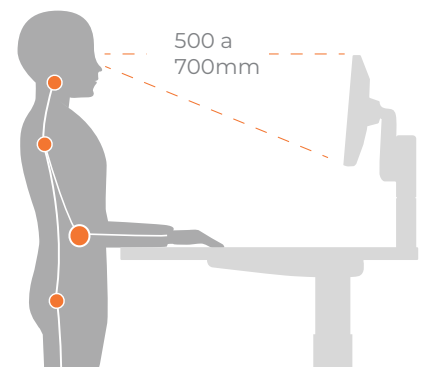


¿Su monitor está colocado correctamente?

Ahora que su silla y escritorio se han colocado en forma ergonómica para adaptarse a sus medidas corporales personales, es hora de colocar su monitor.

Su monitor o monitores deben estar aproximadamente a 500 mm a 700 mm de distancia, con el borde superior del monitor horizontalmente a la altura de los ojos.

Incline su monitor o monitores aproximadamente 10 grados hacia atrás. Si está usando más de un monitor, ajústelos en un formato de tipo 'libro abierto'. El uso de brazos de monitor le ayudará a colocar sus monitores con precisión.



¿Qué otros factores debe considerar?

- Evite trabajar con sus monitores contra áreas de luz de fondo o ventanas.
- Elimine fuentes de luz brillante o reflejos cercanos a sus estaciones de trabajo. En cambio, es importante tener una iluminación adecuada en su espacio de trabajo.
- Cambie de postura con regularidad, ajustando su estación de trabajo de la posición de sentado a de pie y viceversa.
- Intente combinar tareas en lugar de realizar la misma operación una y otra vez.



Las estaciones de trabajo de altura ajustable se adaptan al usuario individual.

¿Es momento de que se comuniquen con nosotros sobre su espacio de trabajo?

Ya sea que esté buscando servicios de consultoría ergonómica o productos para crear un lugar de trabajo más productivo, podemos ayudarle. Visite www.adapt-global.com y póngase en contacto con su oficina más cercana.



Descubra productos y soluciones para transformar su espacio de trabajo.



Cree espacios de trabajo excepcionales con nuestras soluciones para mobiliario de oficina ergonómico.



Consultoría ergonómica y software para mejorar la salud y productividad del empleado.



Soluciones para construir espacios comerciales modernos en forma más rápida y eficiente.

Para saber más sobre cómo podemos ayudarle a liberar el potencial de su negocio, visite nuestra página web y comuníquese con la oficina más cercana.

www.adapt-global.com

