

Checklist de Autoevaluación Ergonómica según INSST

Utiliza este checklist para evaluar tu puesto de trabajo de acuerdo con las recomendaciones del Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST) de España.

- 1. La altura de la mesa está entre 74 y 76 cm y permite una postura cómoda.
- 2. La silla cuenta con soporte lumbar regulable y reposabrazos ajustables.
- 3. La pantalla del ordenador está a la altura de los ojos (línea superior al nivel ocular).
- 4. Se realizan pausas de 5 minutos cada 55 minutos de trabajo con pantallas (recomendación INSST).
- 5. La iluminación es adecuada: evita reflejos y contrastes excesivos en la pantalla.
- 6. El teclado y el ratón están a la misma altura y permiten mantener los codos en ángulo de 90°.
- 7. Se dispone de espacio suficiente para las piernas y libertad de movimiento.
- 8. Se alternan tareas o se incorporan micropausas para reducir la fatiga muscular.
- 9. El nivel de ruido es bajo o se utilizan medidas de control acústico adecuadas.
- 10. Para trabajos manuales, se emplean técnicas correctas de manipulación de cargas (guía INSST).