

## FICHAS PRÁCTICAS DE ERGONOMÍA

### Regla del codo

nivel del codo: altura del codo con brazo en posición relajada

Se debe ajustar la altura de trabajo a cada trabajador, situándolo al nivel de los codos o ligeramente más abajo. Si la superficie de trabajo está demasiado alta, los brazos deben mantenerse en alto, por lo que se pueden producir dolores en los hombros y el cuello; si está demasiado baja es posible que aparezca dolor en las lumbares.

Trabajadores sentados: la altura de la superficie de trabajo debería estar al nivel de los codos; ligeramente por debajo del nivel de los codos si se aplican fuerzas hacia abajo. Si se utiliza un teclado, la altura en la que actúan los dedos debería estar al nivel de los codos, o ligeramente por debajo. Debe hacerse una excepción para trabajos de precisión, en los que el objeto puede estar algo más arriba de los codos, en este caso se proporcionaría un apoyabrazos.

Trabajadores de pie: la mano debería estar algo por debajo de los codos. Si el trabajo exige una alta precisión visual, la superficie de trabajo debería estar entre 10-12 cm sobre el nivel del codo. Si exige apoyo manual entre 5-7 cm sobre el nivel del codo. Si exige poder mover libremente las manos, la altura del plano de trabajo debe estar ligeramente por debajo del nivel del codo. Si el trabajo requiere el manejo de materiales pesados la superficie de trabajo se situará entre 10-30 cm por debajo del nivel del codo.

