Preventito

Lo que se aprende de niño... No se olvida jamás.

¿Todo lo que usamos está adaptado a las medidas de nuestro cuerpo?

¡Visitá Super Park !

Festejá tu cumpleaños

¡Llámanos!

Super Park
Parque Sarmiento

Parque Sarmiento Córdoba - Tel. 0351-4603565 / 4601222 / www.super-park.com.ar

Ergonomía

¿Qué es la ergonomía?

La **ergonomía** es algo que usamos todos los días, cuando dormimos, cuando vamos al baño, cuando usamos una computadora, cuando nos sentamos. En todo lo que usamos hay ergonomía. Ella nos indica la relación que hay entre el hombre y su entorno, hace que los objetos y lugares se adapten a nuestro cuerpo y a nuestras necesidades, como el largo de la cama, el alto de los escalones de una escalera, el alto y el ancho de una botella, etc.

La ergonomía es un campo de conocimientos que integra la información de ciencias como la psicología, la fisiología, la antropometría y la biomecánica.

ergonómicos

El objetivo de la ergonomía es: tratar de adaptar los productos, las tareas, las herramientas, los espacios y el entorno en general a la capacidad y necesidades de las personas, de manera que mejore la eficiencia, seguridad y bienestar de los consumidores, usuarios o trabajadores.

Es la definición de comodidad de un objeto, desde el punto de vista del que lo usa.

no ergonómicos

El planteamiento ergonómico consiste en diseñar los productos y los trabajos de manera que sean éstos los que se adapten a las personas y no las personas al objeto.

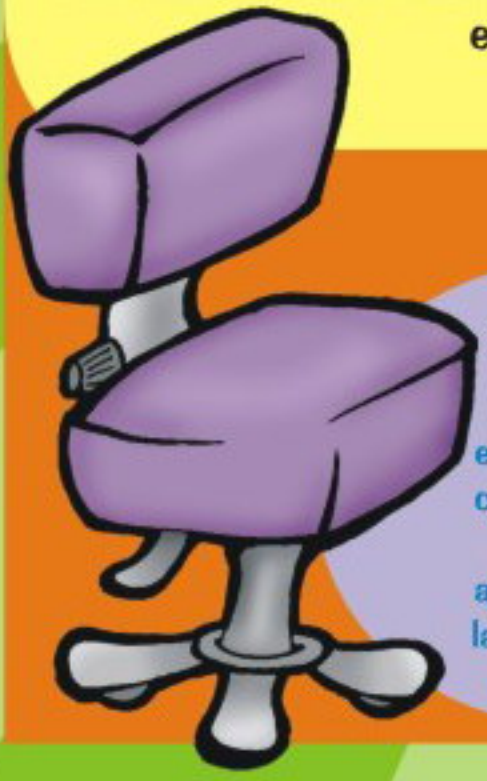
La lógica que utiliza la ergonomía se basa en que las personas son más importantes que los objetos o que los procesos productivos

Ergonomía del producto

El objetivo de este ámbito son los consumidores y usuarios. Aquí, la ergonomía busca crear productos y elementos de uso cotidiano de manera que se adapten a las características de las personas que los van a usar.

El diseño ergonómico de productos trata de buscar que éstos sean: eficientes, seguros, que contribuyan a mejorar la productividad sin generar daños en el humano, que sean estéticamente correctos, que gráficamente indiquen su modo de uso, etc.

Para lograr estos objetivos, la ergonomía utiliza diferentes técnicas en las fases de planificación, diseño y evaluación.



Algunas sillas también están diseñadas ergonómicamente, se ajustan a la medida de las

El mouse de la computadora está diseñado ergonómicamente para la forma de la mano. Así el producto se adapta a nuestro cuerpo.

Ergonomía del trabajo

El objetivo, es mejorar la productividad del trabajador, y al mismo tiempo garantizar la satisfacción, la seguridad y salud de los trabajadores.

El diseño ergonómico del puesto de trabajo debe tener en cuenta la altura de los trabajadores, la adaptación del espacio, las posturas de trabajo, el espacio libre, la interferencia de las partes del cuerpo, el campo visual y la fuerza del trabajador.

El diseño adecuado del puesto de trabajo debe servir para:

- Garantizar una correcta disposición del espacio de trabajo.
- Evitar los esfuerzos innecesarios.
- Evitar movimientos que fuercen las articulaciones.
- Evitar los trabajos excesivamente repetitivos.

Posiciones no ergonómicas y malas posturas de las muñecas

Silla ergonómica, que ajusta la altura y la posición de la espalda

Correcta posición de la muñeca al usar el mouse.

DISEÑO INCORRECTO

Mesa muy alta

DISEÑO CORRECTO

Mesa normal

Ergonomía en la escuela

No sólo en el trabajo se utiliza la ergonomía, en la escuela también podemos encontrar diseños ergonómicos, como la forma de la mochila, diseñada para distribuir bien el peso, los útiles , como la forma de los lápices, la altura de los bebederos, etc.

Uno de los mayores problemas en la escuela es la mala postura, generalmente debido a los bancos. Estos están adaptados a los chicos, pero no todos son iguales, los chicos mas chiquitos tienen el mismo tamaño de banco que los chicos mas grandes.

Esto pude producir una mala postura al estudiar, los niños mas chicos no tocan el piso con los pies al sentarse, y los mas grandes se tienen que encorvar por la altura de la mesa.

Las malas posturas, pueden traer problemas musculares, como dolor de espalda, tortícolis, calambres ,etc.

Juegos

Sus sombras tienen pequeñas diferencias. Sólo una es correcta.

Para Colorear

Solución: Sombra número 3

Consejos Ergonomía en las aulas

No debes utilizar la mochila como un bolso de mano.

No debes usarla en un solo hombro, pues corres el riesgo de que se flexione mal la columna.

No debes llevarla por mucho tiempo, pues las correas pueden interferir al circulación sanguínea y cansarte mas rápido.

Evita cargar más del 10 % de tu propio

La carga de la mochila debe permitirte caminar erguido, sin apoyarte ni balancearte.

Evita llevar libros de más a la escuela. Lleva solamente los que necesites ese día.

Cuando te sientes, debes realizarlo lo más atrás en la silla.

Es una postura correcta si puedes apoyar los pies en el suelo.

Debes mantener la espalda recta y los brazos y codos apoyados.

Cuando te canses, cambia de postura o levántate y camina unos minutos.

Procura practicar ejercicios regularmente para potenciar tu musculatura de la espalda.

Si te duele muy seguido la espalda debes decirles a tus padres para que ellos te lleven al médico.