

## Entorno de trabajo en la posición sentada: espacio

Quando no hay espacio suficiente para moverse, se favorecen las posturas estáticas, dando lugar en algunos casos a posturas forzadas. Cuanto más estático y sedentario sea un trabajo, más importante es que el entorno facilite los movimientos y los cambios de postura.



Se debe disponer del espacio necesario para poderse mover con comodidad, procurando dejar al menos 100 cm libres detrás de la mesa. Es conveniente dejar libre la mayor parte posible del perímetro en contacto con el usuario.



Habilitarse el suficiente espacio debajo de la mesa para alojar los miembros inferiores y permitir cambios de postura en el transcurso de la actividad.

Como mínimo **60 cm** de profundidad, **75 cm** de anchura y **70 cm** de altura del hueco.

El puesto de trabajo debe tener una dimensión suficiente y estar acondicionado de tal manera que haya espacio suficiente para permitir los cambios de postura y movimientos del trabajo.