



Servicio de Prevención
de Riesgos laborales

REPOSAPIÉS

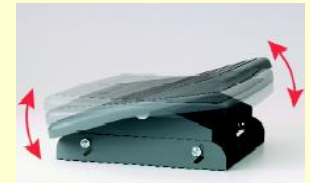
El reposapiés ofrece un apoyo adicional para que las piernas y los pies formen un ángulo cómodo y se adopte una correcta posición sentada evitando alteraciones de la circulación sanguínea de las piernas, reduciendo tensiones en la espalda, cuello y la fatiga en general.

Usuarios de Reposapiés

Uso recomendado: para aquel trabajador cuyos pies no reposan adecuadamente en el suelo después de ajustar la altura de la silla con respecto a la mesa y adoptar así una posición correcta sentada en su puesto de trabajo (ver ficha 1). Como consecuencia de que los pies “se le queden colgando” se sienta en el borde de la silla, perdiendo así el apoyo de la zona lumbar, cruzando los pies hacia dentro para apoyarlos en los radios de la silla. Esta situación le provoca alteraciones circulatorias así como dolor en la zona lumbar y posible caída por pérdida de la estabilidad de la silla.

Uso no recomendado: aquellos trabajadores que debido a su talla apoyan suficientemente los pies en el suelo, no deben utilizarlo, ya que adoptarán una postura en la que sus rodillas estarán por encima de las caderas, lo que origina una aumentando la presión de apoyo de éstas y posiblemente las molestias en la zona.

- ✓ **Ajustable en ángulo y altura:** la inclinación de la superficie de apoyo deberá ser regulable sobre el plano horizontal aproximadamente de 0 a 15°.
- ✓ El **ajuste en ángulo** debe permitir que usted realice un **balanceo con los pies**, que le favorecerá la circulación sanguínea de las piernas.
- ✓ **Tamaño suficiente para permitir cierta libertad de movimiento.** Dimensiones aproximadas de 45cm. de ancho por 35 cm. de profundidad.
- ✓ **Debe tener una base estable, fuerte y confortable** por lo que debe disponer de superficie antideslizante, tanto en la zona superior para los pies como en sus apoyos en el suelo.



Adquisición

Para asegurarse que adquiere un reposapiés adecuado, exija que el producto este certificado de acuerdo a la normativa **ISO 9241-5.6.3**

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales(SEPRUS). Área de Ergonomía Septiembre 2008

<http://www.r2h2.us.es/prevencion>