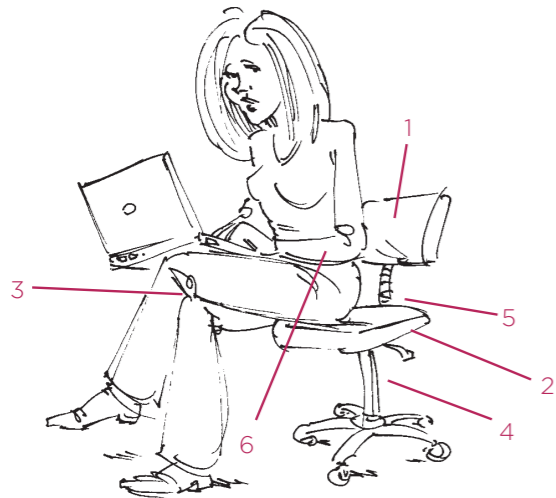


## DECÀLEG ERGONÒMIC



### Davant la taula

1. Controli la qualitat de la llum. Eviti reflexos.
2. Exerciti la vista. Redueixi la fatiga visual.
3. Situï la pantalla, aprox., a la distància d'un braç estirat.
4. La panoràmica de la pantalla ha de situar-se en el nostre horitzó visual de "caminant".
5. Compte amb la "vista cansada". La graduació de les nostres ulleres pot estar prevista per llegir un paper, no una pantalla.
6. Els utensilis habituals a l'abast de la mà, només estirant l'avantbraç.
7. No forcem la posició dels braços. No carreguem els canells.
8. El teclat i el ratolí ens els hem d'emmotllar a nosaltres, no al revés.
9. **Els 3 elements interactius: accessibilitat operativa, perspectiva visual, il·luminació i reflexos.**
10. **L'entorn afecta el comportament productiu i la salut.**



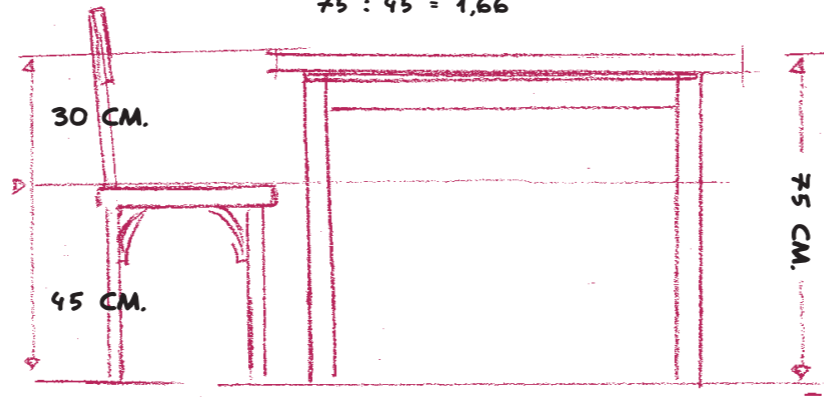
### A la cadira: La conducta del seure

1. El respatller ha de ser un confortable suport lumbar.
2. Ajusti la fondària del seient: evitarà la compressió darrere els genolls.
3. No rebregui les cames. Afavoreixi la circulació sanguínia.
4. Ajusti l'alçada. Els 2 peus a terra o sobre el reposapeus.
5. Deixi el respatller en moviment. Faci una "mandra" de tant en tant.
6. Graduï els braços de la cadira. No li han de pesar els colzes.
7. Bellugui's, respiri. Les posicions estressants encarcaren l'esquelet.
8. Aixequi's sovint, sigui un "cul del Jaumet". Rendirà més i millor.
9. **Per seure bé, cal disciplina i sentit comú. Confort és igual a salut.**
10. **I recordi: la millor postura per seure és la següent...**

## LA MESURA HUMANA I EL SEURE

$$\text{EXPRESSIÓ} = \frac{1 + \sqrt{5}}{2} = 1,618$$

$$75 : 45 = 1,66$$



La proporció entre la taula i la cadira s'apropa a l'**expressió del nombre d'or**, quocient de la proporció ideal.

Els fusters-dissenyadors del s. XVIII ja aplicaven aquestes mesures. La norma DIN, aplicada per Alemanya l'any 1929, fixa les mides per a la fabricació de mobles en el món occidental. L'americà Henry Dreyfuss, pare de l'antropometria moderna i del disseny industrial, edità el 1955 "Designing for people", d'on treuen les mides els fabricants actuals i que no varien gaire de les DIN.

### NORMA DIN (1929)

Moble:	alçada seient	pla de treball	diferència:
oficina/domèstic	45 cm	75 cm	30 cm
sobre de cuina	60 cm	90 cm	30 cm
taulell d'oficina	75 cm	105 cm	30 cm
barra de bar	80 cm	110 cm	30 cm

Aquestes mides són compatibles amb les de les persones d'entre 1,60 i 1,80 metres d'alçada, i segons les característiques físiques de cadascuna. Tot i que aquests paràmetres tampoc no es compleixen exactament, variant segons el model i el fabricant. Actualment, molts d'aquests mobles poden regular puntualment l'altura.



sit right, feel better

www.falcoestudi.com



**ERGOÏNOMIKA®**  
seu com cal, troba't millor



Carrer de París, 43 - 08029 Barcelona - Tel. 93 419 50 66

[www.ergonomika.cat](http://www.ergonomika.cat)



## 1 MANIPULEM

Fa 1.500.000 anys, l'ésser humà va assolir les característiques pròpies de la seva espècie.

Fa 50.000 anys que la nostra espècie no ha tingut canvis físics significatius

## 2 CAMINEM

Amb la mirada a un horitzó de 3 a 5 metres i a una velocitat mitja de 4 km./h.

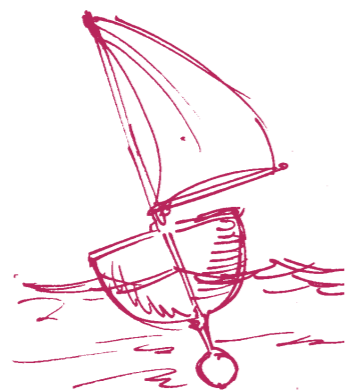
L'ésser humà està fet per caminar.

L'equilibri constant i la mirada a l'horitzó immediat permeten el desplaçament per un planeta sense cap superfície natural plana.



Equilibri constant

Exemple:  
el veler



NO-TENSIÓ ESTÀTICA

Columna: Pal  
Musculatura: Veles i vents  
Cames: Orsa

## 3 DESCANSEM

El cul no és per seure.  
És l'engranatge central (isquio-lumbar) pensat per a caminar.

Descansem les cames i la musculatura esporàdicament i de qualsevol manera (postura i lloc).

L'ésser humà pot descansar, assegut en angle recte, ajagut, o a la gatzoneta, tal com avui ho fan a l'Àsia.

## 4 LA CADIRA A TRAVÉS DE LA HISTÒRIA



La cadira tenia un ús jeràrquic, no operatiu.

Per menjar n'hi havia prou amb un banc o un tamboret.

Poques activitats productives calia fer-les asseguts.



A partir del s. XVI, la cadira esdevé un signe de distinció social. Fusters-dissenyadors, com Sheraton, defineixen al s. XVIII les cadires tal com són ara.



La revolució industrial popularitza la cadira. Thonet al 1856 inicia la producció en sèrie, amb fusta. Al 1939, es comencen a fabricar, en tub d'acer, els dissenys provinents del moviment "Bauhaus".



Eficàcia, confort i estètica hauria de ser la norma a l'hora de dissenyar una cadira. L'operativa i l'ergonomia, els objectius. Però això no sempre és així.



El sedentarisme operatiu i la passivitat corporal en els llocs de treball, són conseqüència de la revolució informàtica. Tot plegat, incideix massivament sobre la població, provocant-li dolences, i de forma diferent entre homes i dones.

## 5 LA CADIRA: UN EQUIP DE TREBALL

Molts dels consells-hàbits que donàvem per bons per a la nostra salut han quedat desfasats.

El "nen seu bé i estigues quiet", és una incongruència ergonòmica.

Seure rectes (90°) i mantenir una postura estàtica, provoca estrès musculoesquelètic i perjudica la salut.

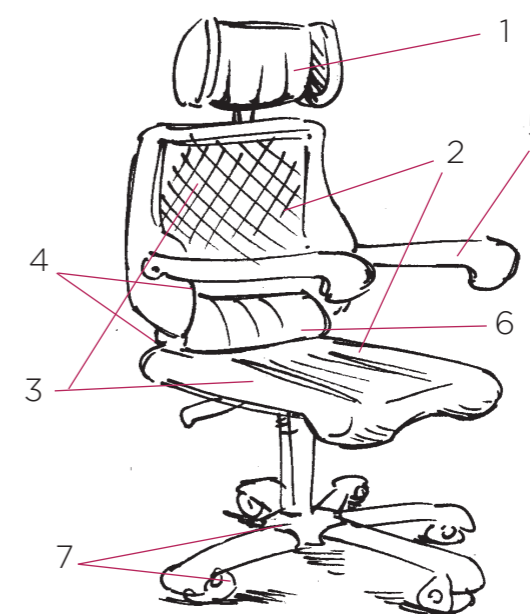


La inclinació negativa del seient, que facilita l'anteverció pelviana, afavorint la formació de la lordosi lumbar, va ser una de les primeres aplicacions.



Actualment, l'ergonomia del seure, principalment davant d'un ordinador, ha evolucionat positivament. Les cadires tenen múltiples regulacions per poder adaptar cada cadira a cada persona i a cada funció operativa. I sobretot, amb moltes possibilitats de moviment que, fins i tot, varien la pressió de la gravitació, alleugerint les càrregues musculoesquelètiques i millorant la sensació de confort.

### MILLORES OPERATIVES



1. capçals adaptables
2. malles autotensores, teixits transpirables
3. seient i respall de posicions regulables
4. basculació sincronitzada
5. braços d'altura i amplada regulable
6. regulació lumbar i sacre
7. bases lliscants estables