

Trabajo de pie y sentado: estándares ergonómicos

Dos formas o posibilidades
de trabajo: de pie o sentado





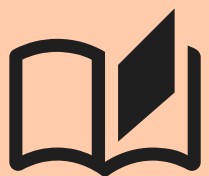
Estándares de ergonomía

- Evitar flexión y torsión de cuerpo combinados.
- Espacio con dimensiones adecuadas que permitan libre movimiento.
- Manipulación manual de cargas se realizan preferentemente sobre superficies estables.
- El calzado debe ser adecuado, estable, con la suela no deslizante y proporcionar protección adecuada contra la caída de objetos.



Descanso sentado y suministro rotativo

- Para trabajadores que permanecen de pie durante más de 3 horas continuas, se garantiza el descanso sentado.
- No es obligatorio una silla por trabajador, es viable un sistema rotativo documentado.



Formación e información

- Trabajadores deben recibir formación e información adecuada o instrucciones precisas en cuanto a las técnicas de posicionamiento postural y manipulación de equipos.





Estándares de ergonomía

- Mobiliario de trabajo debe ser regulable adaptable en altura.
 - Altura ideal: trabajador con pies planos sobre el suelo, muslos en posición horizontal y mesa a la altura del codo.
 - Silla con al menos 5 ruedas, respaldo anatómico lumbar y tejido transpirable.
- Espacio con dimensiones adecuadas que permitan libre movimiento.
- Tiempo efectivo de entrada de datos en computadora no debe exceder de 5 horas y debe tener pausa mínima de 10 minutos por cada 50 minutos de trabajo (no se deducen de la jornada).
- Se incentivan ejercicios de estiramiento.





Formación e información

- Los trabajadores que trabajan de pie deben recibir formación e información adecuada, o instrucciones precisas en cuanto a las técnicas de posicionamiento, postura y manipulación de equipos.



- Actualización del RISST¹: disposiciones sobre descanso sentado y ubicación de sillas
- Actualización del IPERC, de corresponder.

Plazo de implementación: 4 de julio de 2027



¹ Reglamento Interno de Seguridad y Salud en el Trabajo



Contactos:



Cristina
Oviedo
Socia

coa@prcp.com.pe



Brian
Avalos
Socio

bar@prcp.com.pe



Shirley
Quino
Asociada Principal

sqc@prcp.com.pe



Anita
Solano
Asociada

asu@prcp.com.pe

