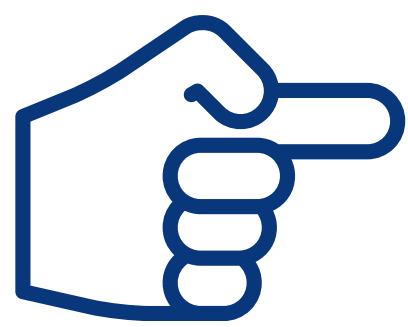


Entreg@a de sillas

-Ley Silla-



Atendiendo a la reciente reforma laboral enfocada en asegurar el derecho de todos los trabajadores a tomar descansos sentados.

A partir del 08 de diciembre, estas recibiendo tu silla, directamente en tu UDN.



¿Sabes que es la bipedestación y sus clasificaciones?

En los centros de trabajo, la bipedestación consiste en el laborar de pie.

a. Estática: Sin desplazamientos, movimientos mínimos.

b. Dinámica: Permanece de pie, pero con desplazamientos frecuentes.

c. Prolongada: Cualquier trabajo de pie que se realiza por más de 4 horas continuas o acumuladas durante la jornada.

Características de la silla:



- Ergonomía: Postura correcta.
- Comodidad: Asiento y respaldo suaves.
- Personalizable: Bloqueo al reclinamiento, y ajuste de altura de asiento.
- Productividad: Adecuado para uso industrial.
- Garantía: 5 años contra defectos de fábrica.
- Otros: Silla giratoria 360° con regatones fijos.

Las sillas deberán revisarse periódicamente, mantenerse limpias y en buen estado, en caso de existir algún problema con la silla, deberás reportarlo con tu supervisor, quien será el encargado de pasar el reporte.



Debes colocarla en el área de caja, pero si interfiere con el correcto desarrollo de tus actividades, puedes cambiar su ubicación al área más cómoda para ti en tu UDN, debiendo colocar la señalética correspondiente.



Deberás tomar descanso sentado de 5 a 10 minutos, por cada 2 horas de trabajo; o bien, en horarios de baja de afluencia.

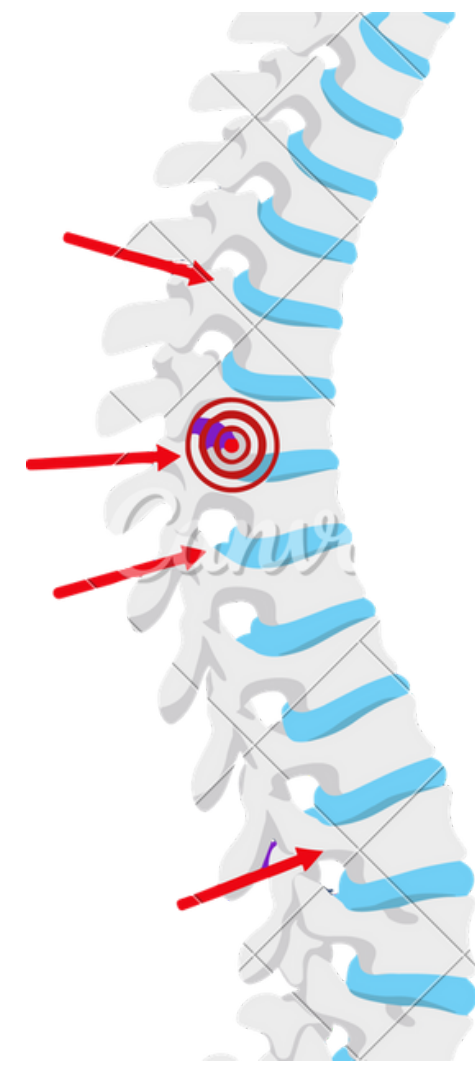
Debes alternar entre actividades de pie y actividades que puedas realizar sentado.

Está prohibido utilizar el asiento como escalera o de cualquier forma diferente a su fin.



Algunos riesgos de estar de pie de forma prolongada son:

- **Fatiga muscular;**
- **Dolor lumbar y cervical;**
- **Problemas en rodillas y tobillos.**
- **Agotamiento**



Te recomendamos alternar tus descansos sentado con descansos activos; los cuales consisten en realizar movimientos suaves o ejercicios ligeros durante breves pausas en la jornada laboral.

Realizar pausas activas frecuentes ayuda a prevenir enfermedades asociadas al sedentarismo y mejora el bienestar físico y mental.

Atte.
Desarrollo Humano