

ERGONOMÍA EN LA EJECUCIÓN DE UNA URBANIZACIÓN



Manipulación de cargas

- Minimiza las manipulaciones manuales, usa medios mecánicos.
- Emplea herramientas, equipos y útiles adecuados al tipo de tarea.
- Pide ayuda para manipular cargas de grandes dimensiones o pesadas.
- Al agacharte, flexiona las piernas en vez del tronco.
- Al girar, pivota sobre los pies y gira todo el cuerpo para evitar rotaciones del tronco.
- Distribuye el material de manera que minimices las manipulaciones y los desplazamientos.



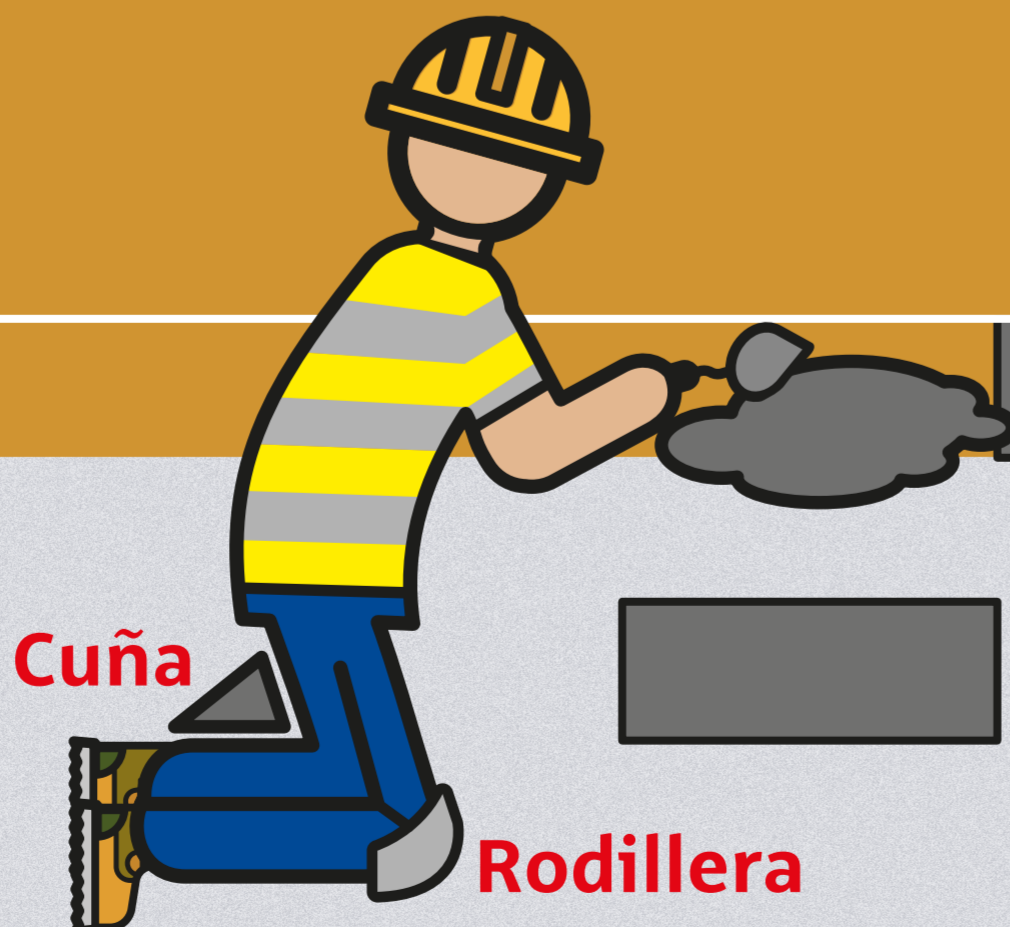
Posturas forzadas

- Alterna diferentes posturas con frecuencia.
- Realiza pausas para estirar y relajar los músculos.
- Utiliza rodilleras y cuñas.
- Usa mazas de goma con mangos más largos.
- Emplea elementos con mangos largos o telescópicos.
- Realiza ejercicio físico regular para fortalecer la musculatura.



Movimientos repetitivos

- Realiza estiramientos y pausas regularmente.
- Planifica rotaciones de tareas para que trabajen distintos grupos musculares.
- Alterna el uso de ambas manos en trabajos manuales.



Proyecto N° AS-0062/2015

Con la financiación de: