

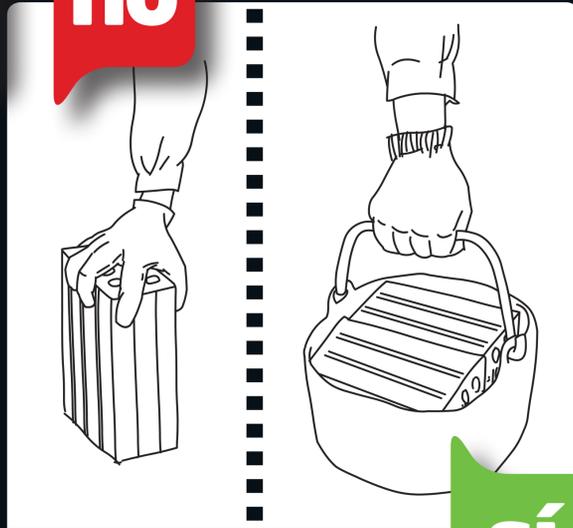
Trastornos musculoesqueléticos

menos fuerza + buena postura + menos repetición = reducción de riesgos

Fuerza



Utilización de ayuda mecánica

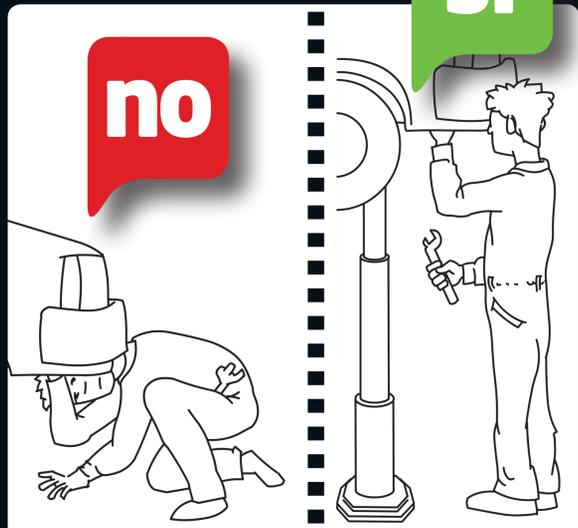


Facilitar el agarre adecuado

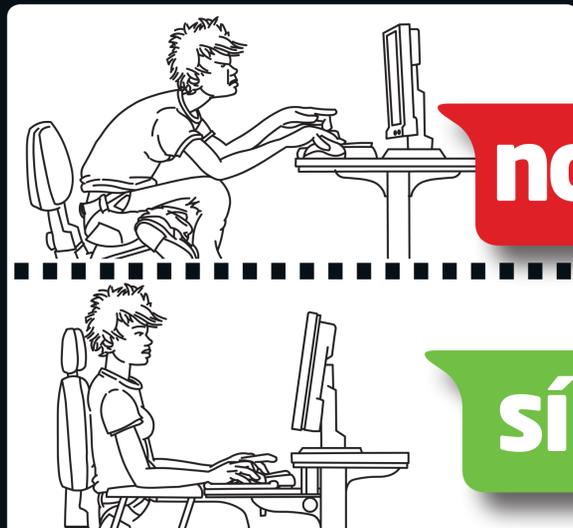


Adoptar la postura de levantamiento

Postura



Evitar posturas forzadas



Atención a las normas ergonómicas



Evitar estiramientos forzados

Trabajos repetitivos



Introducir pausas de descanso



Organización de turnos



Uso de herramientas mecánicas