

RECOMENDACIONES DE EJERCICIOS:

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR



CALZADO EN TRABAJO DE PIE:

- Uso de calzado que facilite el movimiento de los dedos de los pies evitando calzado con punta chata o estrecha.
- Usar plantilla en los zapatos para reducir el contacto por dureza en un suelo de cemento.
- No emplear zapato de tacón superior a 5 cm.



Universidad de las Palmas de Gran Canaria

Servicio de Prevención de Riesgos laborales

Campus Universitario de Tafira

<https://www.ulpgc.es/sprlyupr>

Webs de interés:

Portal de Ergonomía del Insst.

<http://www.insht.es/portal/site/Insht/>

Bibliografía:

Posturas de trabajo documento (INSHT).

Carteles posturas de trabajo(INSHT).

Recomendaciones de ejercicios(INSHT).

TRABAJO DE PIE Y SENTADO. MEDIDAS PREVENTIVAS



INSHT

UNIVERSIDAD DE LAS PALMAS DE GRAN CANARIA.

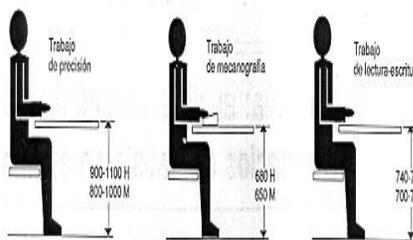
SERVICIO DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

TRABAJO SENTADO:

- Mantener la espalda recta y apoyada en el respaldo.



- Regular la altura del plano de trabajo en posición sentado en función del trabajo a realizar de forma que se elimine cualquier postura forzada fuera de la postura neutral de la columna. El trabajador debe conocer los ajustes de la silla que deben ser fáciles de manejar. Los pies deben quedar apoyados en el suelo o sobre un reposapiés si no se alcanza el mismo en posición sentado, aunque situando las rodillas por encima de la pelvis mediante un reposapiés se favorece la circulación sanguínea y previene las lumbalgias.

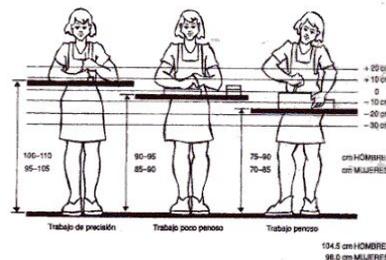


- Favorecer cambios de postura y movilidad. Mantener el espacio debajo de la mesa libre de almacenamientos de forma que no obligue a adoptar posturas forzadas, que permitan pequeños movimientos mientras se está en una postura.
- Mantener los brazos apoyados sobre la mesa de trabajo o sobre el reposabrazos de la silla de forma que se reduzcan posibles tensiones de la musculatura de cuello y hombros.
- Ubicar los elementos de trabajo a distancias adecuadas de confort tanto visual como postural que eviten adoptar posturas forzadas de trabajo de extremidades superiores (cuello, tronco, brazos...).

TRABAJO DE PIE:

- Alternar entre varias posturas que faciliten el movimiento por ejemplo alternando un pie y otro sobre un reposapiés.
- Adaptar la altura del plano de trabajo al tipo de esfuerzo que se realiza.

ALTURA DEL PLANO DE TRABAJO



- Mantener la espalda derecha evitando flexionar el tronco hacia delante o inclinar el cuello en exceso.

- Mantener los elementos al alcance del cuerpo evitando extender los brazos en exceso no estirando los mismos más allá de los 40 cm.
- Cambiar la posición de los pies y repartir el peso del cuerpo intentando mantener los pies separados para mejorar la estabilidad.
- Evitar emplear ropa muy ajustada.
- Emplear calzado de trabajo comfortable.

TRABAJO DE PIE / SENTADO:

- Utilizar una silla regulable para hacer descansos y alternar posturas.
- Emplear reposapiés para hacer cambios posturales.



- Mantener el punto de trabajo de frente al trabajador evitando posturas forzadas.
- Evitar mantener los brazos en el aire buscando apoyo en la mesa de trabajo o en un reposabrazos.
- Reducir el contacto sobre superficies duras.