

# En el trabajo, *cuídate*

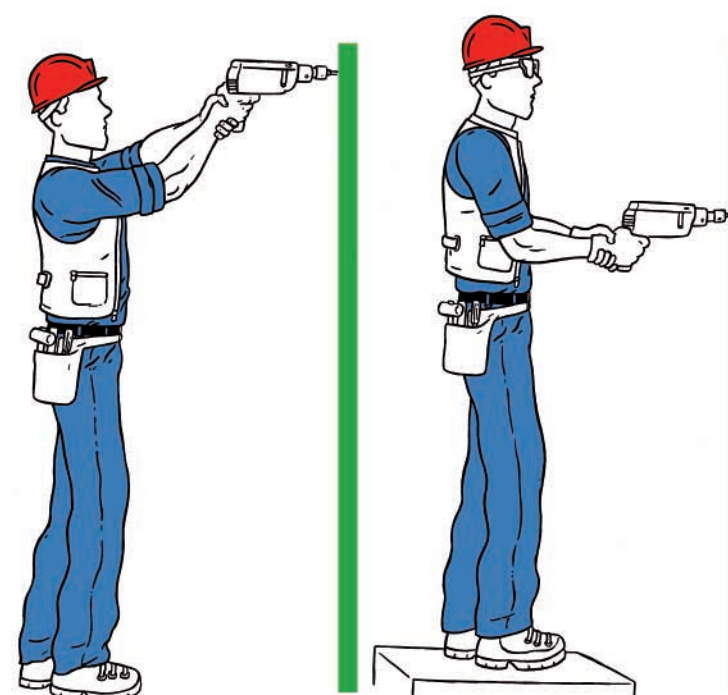


900 20 30 20  
www.lineaprevencion.com

1

## Evita las posturas forzadas

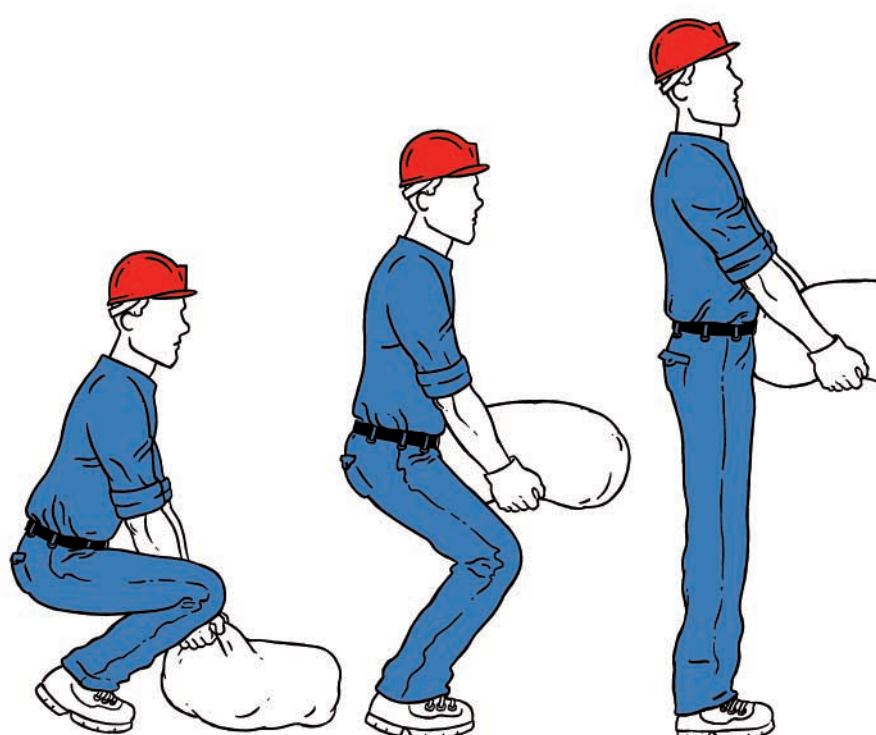
- ➔ Mantén ordenado tu puesto de trabajo.
- ➔ Observa la altura a la que vas a tener que realizar tu trabajo. Si es necesario, utiliza un andamio o una plataforma para evitar levantar excesivamente los brazos.
- ➔ Evita el trabajo a ras del suelo. Si no es posible, hay que intentar hacerlo sentado.
- ➔ Cuida tu espalda, realiza periódicamente ejercicio físico y estiramientos.



2

## Corrige las condiciones de desplazamiento de las cargas

- ➔ Piensa en la mejor opción, antes de desplazar la carga.
- ➔ Mantén siempre la carga cerca del cuerpo.
- ➔ Haz uso de los recursos que tengas a tu disposición (carretillas, plataformas, grúas, etc.).
- ➔ Solicita ayuda si la carga es muy pesada.
- ➔ Aprende las técnicas adecuadas para levantar diferentes tipos de cargas.



3

## Reduce la repetición de tareas

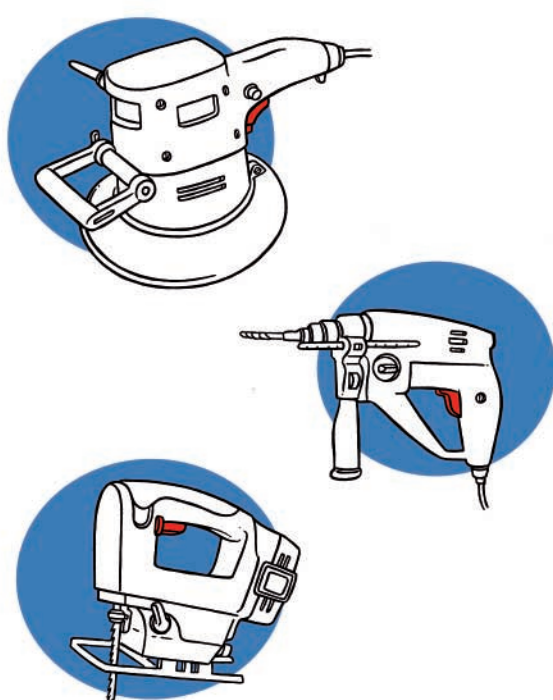
- ➔ Cambia de tarea o haz pausas en las actividades repetitivas.
- ➔ Realiza estiramientos cada cierto tiempo.
- ➔ Planifica la rotación de tareas a puestos de distinto tipo.



4

## Haz un uso correcto de las herramientas y equipos

- ➔ Elige las herramientas que se ajusten a la tarea que vas a llevar a cabo y a tus características personales.
- ➔ Mantén las herramientas en buenas condiciones.
- ➔ Usa herramientas eléctricas en vez de manuales, cuando sea posible.



5

## Ajusta la postura en el manejo de la maquinaria

- ➔ Mantén la curvatura natural de la espalda cuando estés sentado.
- ➔ Apoya siempre la parte baja de la espalda en el respaldo. Si es necesario, utiliza un cojín entre la espalda y el asiento.
- ➔ Evita sentarte en la misma postura durante periodos prolongados de tiempo.

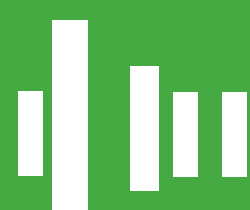


Para más información accede a  
[www.lineaprevencion.com](http://www.lineaprevencion.com)  
o llama gratis al 900 20 30 20

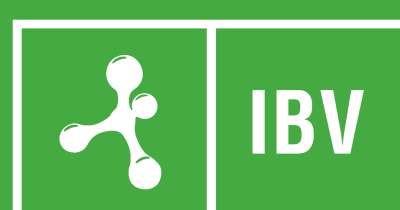
¿Quieres conocer la importancia de la ergonomía en tu puesto de trabajo?

La Fundación Laboral de la Construcción y el Instituto de Biomecánica de Valencia han publicado el MANUAL DE ERGONOMÍA EN EL SECTOR DE LA CONSTRUCCIÓN.

Con la financiación de:



FUNDACION  
LABORAL  
DE LA CONSTRUCCION



INSTITUTO DE  
BIOMECAICA  
DE VALENCIA



FUNDACIÓN  
PARA LA  
PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES