

## TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS en TALLERES de AUTOMOCIÓN

### POSTURAS FORZADAS



- Utiliza correctamente los equipos de elevación (elevadores), no solo para trabajar en los bajos del automóvil, también para ayudarte en las partes medias del mismo.
- Si el vehículo lo permite, cuando trabajes en su interior quita o tumba los asientos para trabajar con más espacio.
- Usa camillas de trabajo, si no es posible el uso del elevador, y comprueba que estén en buenas condiciones.
- Trabaja sentado en lugar de en cuclillas.
- Ten siempre a mano y bien ordenadas las herramientas de trabajo.

### MOVIMIENTOS REPETITIVOS



- Prioriza el uso de equipos y herramientas mecánicas (eléctricas o neumáticas).
- Revisa tus herramientas manuales para comprobar que se encuentren en buenas condiciones, incluso los mangos o partes de agarre.
- Evita los esfuerzos con la mano-muñeca

### MANEJO CARGAS



- Utiliza los equipos y medios auxiliares que tienes a tu disposición para manejar las cargas (carro, grúas o polipastos, etc.).
- Comprueba previamente la carga que has de mover para ver la manera más fácil de agarrarla.
- Cuando levantes cargas de forma manual, hazlo correctamente
- Solicita ayuda siempre que tengas que manejar de forma manual objetos pesados o voluminosos.

