

Posturas forzadas y manipulación de cargas ¿Lesiones? ¿Cómo evitarlas?

Sector de actividades de construcción especializada

Usar andamios, plataformas, palos extensibles, etc. para trabajos en techos, para evitar posturas con el cuello hacia atrás.

Cambiar de postura y estirar las piernas. Usar rodilleras, si no hay otra solución.

Colocarse frente al trabajo a realizar. Mantener los brazos por debajo de la altura del hombro.



Alternar con otra tarea y realizar ejercicios para fortalecer músculos.

Usar herramientas ergonómicas y con mango de goma.

En trabajos repetidos y uso de brazo, realizar pequeñas pausas 5 minutos cada 2 horas.

Cuando se trabaja con cargas, usar medios auxiliares (grúa, carretilla,...) o ayuda de un compañero.

FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN AS2017-0079



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE TRABAJO, MIGRACIONES Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN ESTATAL PARA LA PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES, F.S.P.

construcción y servicios