

CONSEJOS ERGONÓMICOS

SEGÚN ZONAS DE TRABAJO DEL VEHÍCULO

LATERALES

1. Si es necesario agacharse, flexiones las piernas no la espalda.
2. Desplácese para evitar girar la espalda.
3. Si debe mantener la postura durante mucho tiempo, procure buscar un asiento.
4. Utilice el elevador para evitar agacharse.
5. Si tiene que trabajar en zonas altas súbase a una plataforma.
6. Trabaje en espacios amplios.
7. Utilice los equipos de protección.

ESPACIO RUEDAS

1. Utilice el elevador para evitar agacharse.
2. La utilización del elevador permite coger correctamente la herramienta y no forzar la muñeca.
3. El elevador permite coger correctamente la rueda.
4. La rueda también pesa. Déjela a una altura elevada. Evite bajarla al suelo.
5. No deje la herramienta en el suelo. Déjela en el elevador. Evitará agacharse.
6. Los espacios pequeños obligan a forzar la columna y los hombros.
7. Si se aproxima demasiado al vehículo se obliga a forzar la espalda. Eleve más el coche.



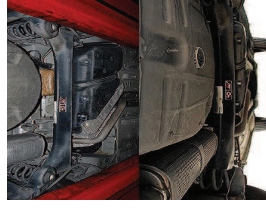
PARTE DELANTERA DEL VEHÍCULO

1. Recuerde, doble las piernas no la espalda.
2. Agachado podrá realizar más fuerza y se fatigará menos, ya que trabajan las piernas.
3. La herramienta adecuada también evita posturas incorrectas.
4. Si puede, siéntese.
5. Si es necesario agacharse mucho y muchas veces, es mejor subir el vehículo.
6. Si se apoya en el vehículo descargará los músculos de la espalda.



DEBAJO DEL VEHÍCULO

1. Si debe tumbarse bajo un vehículo utilice un carro con ruedas donde pueda apoyar toda la espalda y la cabeza.
2. Si dispone de elevador utilícelo.
3. El elevador permite adaptar la altura de trabajo y el acceso a las herramientas es más fácil.
4. La altura demasiado elevada provoca fatiga en brazos y hombros.
5. Si la altura es demasiado baja es preferible separar las piernas que girar el cuello.
6. La altura correcta permite utilizar las herramientas con más facilidad.
7. Ilumine la zona de trabajo.
8. La luz directa en los ojos provoca deslumbramiento
9. No deje las herramientas en el suelo.



DENTRO DEL VEHÍCULO

1. Algunos modelos permiten con facilidad quitar o tumbar los asientos. Utilice esta función siempre que pueda para trabajar en el interior del vehículo.
2. Si es posible utilice las piernas para sujetarse.
3. Si puede, siéntese.

**MONTAJES EXTERIORES**

1. La mesa de trabajo evita sobrecargar la espalda.
2. Una mesa de trabajo demasiado alta obliga a sobrecargar hombros y cuello.
3. Si la mesa es demasiado baja habrá que doblar la espalda.
4. Coloque las pantallas a la altura de los ojos para evitar agacharse o doblar el cuello.
5. La herramienta muy larga, obliga a forzar el brazo.
6. Transporte las cargas pesadas pegadas al cuerpo y con los codos en ángulo recto.
7. La altura para golpear con el martillo debe situarse entre la cintura y las caderas.

HERRAMIENTAS

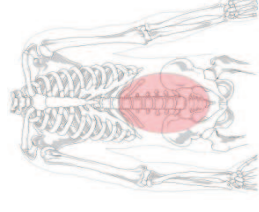
1. Las herramientas ordenadas en su sitio permiten un acceso más rápido y cómodo.
2. Algunos armarios de útiles y herramientas pueden obligar a posturas forzadas, sobre todo a los operarios más bajos.
3. Utilice los carros o similares para evitar dejar las herramientas en el suelo.
4. Las herramientas en el suelo obligan a doblar la espalda cada vez que las queremos utilizar.
5. Si debe hacer grandes esfuerzos amplíe el brazo de palanca de su herramienta y disminuirá su esfuerzo.
6. Cambie y oriente la zona de trabajo para poder golpear bien con el martillo.
7. Utilice las herramientas que le permitan posturas no forzadas.
8. En planos de trabajo verticales utilice herramientas tipo pistola.
9. No golpee directamente con sus manos. Utilice la herramienta apropiada.



PREVENCIÓN DE LESIONES EN

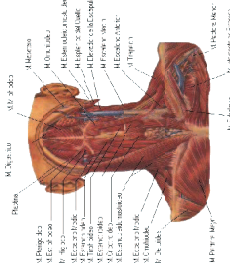
ESPALDA (LUMBAR)

1. Recuerde la regla: doble las rodillas no la espalda.
2. Elevar el coche le permite mantener la espalda recta.
3. No todas las alturas son buenas. Cámbiela si es necesario.
4. Si tiene que realizar un esfuerzo importante pida ayuda.
5. Los medios técnicos nos ayudan a nosotros y a nuestras espaldas.
6. Sujetar piezas pesadas debajo del vehículo mediante ayudas técnicas facilita las operaciones.
7. Ayúdese de plataformas para transportes pesados y lejanos.



CUELLO

1. Cuello y espalda se sobrecargan manteniendo posturas forzadas durante periodos de tiempo prolongados.
2. El giro de cuello mantenido es causa frecuente de fatiga del mismo.
3. Cuello visiblemente girado y flexionado.
4. Un pequeño descenso del vehículo evita sobrecargar el cuello.
5. Los trabajos en el interior obligan a posturas más forzadas del cuello y espalda.
6. Cambie frecuentemente de postura.



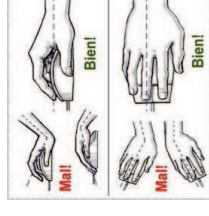
HOMBROS

1. En general los hombros se fatigan siempre que los brazos están elevados sin apoyo.
2. Al sujetar una carga elevando los hombros durante un período prolongado se sobrecargan hombros y cuello.
3. Si en la postura incorrecta la mano no está sujeta, aumenta la tensión de los músculos de hombros y espalda.
4. Si se quiere girar es mejor con el codo estirado, sino toda la fuerza se hace con los músculos de hombro y espalda.
5. Más altura, más problemas para los hombros.



MUÑECAS

1. Evite las posturas forzadas (flexión o lateralización) de mano y muñeca.
2. Utilice la herramienta que le permita mantener la muñeca recta.
3. Las manos son sus mejores herramientas, pero son frágiles. No se apoye directamente sobre la palma de la mano. No golpee con el lateral de la mano.



RECOMENDACIONES GENERALES

1. La utilización del elevador evita doblar la espalda, permite utilizar mejor las herramientas. A la larga disminuye el tiempo de trabajo y por tanto la fatiga.
2. Utilice el elevador no sólo en operaciones clásicas (ruedas o debajo del vehículo) sino en todas aquellas ocasiones que deba permanecer agachado durante un periodo de tiempo prolongado.
3. Adapte bien la altura del elevador, cambie la altura cuando sea necesario.
4. Cuando pueda utilice apoyos, descargará su espalda.
5. Busque espacios amplios para trabajar. Evitará adoptar posturas forzadas.
6. Doble las piernas, no la espalda.
7. Utilice las herramientas que eviten torcer la muñeca.
8. Ilumine bien las zonas de trabajo, evitando deslumbrarse.
9. Proteja sus manos.
10. Proteja sus ojos

