

Trabajo "de pie"

¿Puedo ajustar la altura del plano de trabajo?

SI

NO

¿Utilizo el calzado más adecuado?

SI

NO

¿Podría realizar parte de mis tareas con una silla alta?

SI

NO

¿Tengo una silla donde descansar?

SI

NO



www.insl.navarra.es



Fatiga física

¿Cuál es mi tipo de tarea?

- De precisión
- De mecanografía
- De lectura-escritura

La altura de mi superficie de trabajo correcta sería _____ mm.

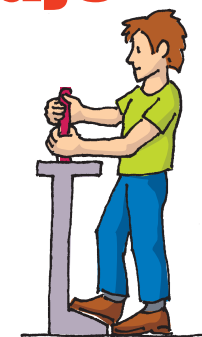
¿Cuáles son los requisitos que no cumple mi asiento?



INSL Instituto Navarro de Salud Laboral

Polígono de Landaben, calle E/F
31012 Pamplona
Tel. 848 423 771 (Biblioteca)
Fax 848 423 730
e-mail: insl@cfnavarra.es
www.insl.navarra.es

Posturas de trabajo



DE PIE



SENTADO

LOS TRABAJADORES TIENEN DERECHO A UNA PROTECCIÓN EFICAZ EN MATERIA DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO.

Artículo 14. Ley de prevención de riesgos laborales (Ley 31/1995 de 8 de noviembre).

2012 CONTIGO AVANZAMOS



Trabajo sentado

Se aconseja:

- Mantener la silla recta y apoyada al respaldo de la silla.
- Nivelar la mesa a la altura de los codos.
- Adecuar la altura de la silla al tipo de trabajo.
- Cambiar de posición y alternar ésta con otras posturas.



Trabajo de pie

Se aconseja:

- Alternar esta postura con otras que faciliten el movimiento.
- Cambiar la posición de los pies y repartir el peso de las cargas.
- Adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que se realiza.
- Utilizar un reposapiés portatil o fijo.



Trabajo de pie / Sentado

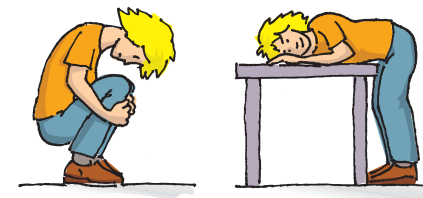


Se aconseja:

- Utilizar una silla pivotante que sea regulable.
- Ajustar la altura de la silla de 25 a 35 cm más abajo de la superficie de trabajo.
- Utilizar un reposapiés adecuado.

Recomendaciones

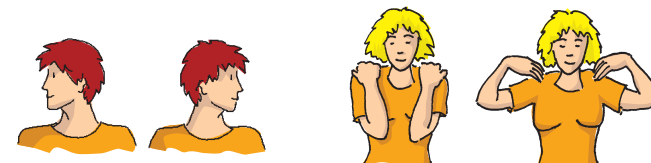
Ejercicios de relajación muscular



- Póngase en cuclillas y, lentamente, acerque la cabeza lo más posible a las rodillas.
- Apoye su cuerpo sobre la mesa.



- Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.



- Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda.
- Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.

Calzado-suelo / Trabajo de pie

- Utilice zapatos que le permitan mover con facilidad los dedos gordos de los pies. Un calzado con la punta demasiado estrecha o chata causa fatiga y dolor.
- Póngase una plantilla suave en la suela de los zapatos para amortiguar el contacto con el suelo metálico o de cemento.
- No lleve calzado con un tacón superior a los 5 cm de altura.
- Se recomiendan los suelos de madera o recubiertos de corcho o caucho.