



Posturas de trabajo

DE PIE



SENTADO





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

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

TRABAJO SENTADO

SE ACONSEJA

- Mantener la espalda 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.
- Adaptar la altura del puesto al tipo de esfuerzo que se realiza.
- Cambiar la posición de los pies y repartir el peso de las cargas.
- Utilizar un reposapiés portátil 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



Sientese 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 cinco centímetros de alto.
- Se recomiendan los suelos de madera o recubiertos de corcho o caucho.



AUTOVALORACIÓN

TRABAJO DE PIE

¿Puedo ajustar la altura del plano de trabajo?

SÍ

NO

¿Utilizo el calzado más adecuado?

SÍ

NO

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

SÍ

NO

¿Tengo una silla donde descansar?

SÍ

NO

TRABAJO SENTADO

¿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?



COMISIÓN SECTORIAL DE SERVICIOS

PLAN DE ACTUACIONES 1996-1999

1ª FASE

1. Posturas
2. PVD
3. Esfuerzos
4. Factores de riesgo de accidentalidad
5. Factores de riesgo de contraer EEPP.

2ª FASE

1. Servicios de limpieza (excluido saneamiento público)
2. Personal docente

3ª FASE

1. Factores de riesgo laboral de la mujer trabajadora del Sector Servicios. Protección de la maternidad.
2. Factores de riesgo psicosocial en el sector servicios.

