

Moviments repetitius



Mesures Preventives

Normes generals

- Cal establir rotació de tasques en aquells treballs amb moviments repetitius i afavorir la utilització de parts del cos i de grups musculars diversos.
- S'han d'utilitzar les eines i els materials adequats i en bon estat per procurar fer servir només la força necessària per efectuar la tasca.
- Cal establir pauses adequades.
- Cal treballar amb un ritme i una cadència de treball adequats. Cal que els treballadors d'incorporació recent arribin al ritme de treball habitual d'una manera gradual. També cal un període d'adaptació dels treballadors que han estat de baixa o després de les vacances.
- S'ha d'evitar utilitzar les eines de treball amb els canells doblegats.
- Cal emprar eines elèctriques en lloc d'eines manuals, quan sigui possible.
- En la utilització de les eines manuals és convenient distribuir la força, preferint l'actuació de diversos dits i afavorint l'ús alternatiu de les mans.
- Cal fer servir eines amb disseny ergonòmic (mida dels mànecs adequada, mànec que s'adapti a les mans de l'operari, etc.).
- Cal evitar la pressió de les eines al palmell de la mà, els canells i els colzes amb la utilització d'EPI.
- S'ha d'evitar l'ús d'eines amb una càrrega vibratòria elevada (esmoladora, martell pneumàtic, etc.).
- Cal proporcionar als treballadors informació referent a exercicis d'escalfament que es poden dur a terme abans de l'inici de la jornada laboral i de relaxació a l'acabament de la jornada.

Proteccions col·lectives

No aplicable

Equips de protecció individual

- Casc.
- Guants contra agressions mecàniques.
- Faixes i cinturons antivibracions (segons prescripció mèdica).
- Calçat de seguretat.