

Postures forçades



Mesures Preventives

Normes generals

- Cal dissenyar les tasques amb la finalitat que el treballador les pugui dur a terme en posició neutra.
- Cal escollir plans de treball amb alçàries que s'ajustin al tipus de tasques que es duen a terme (més baixos si s'ha de fer esforç i més alts si cal fer treballs de precisió).
- Cal evitar les postures inclinades i/o girades del tronc.
- S'han d'evitar les postures estàtiques i prolongades de les extremitats superiors i inferiors.
- Cal evitar, sempre que sigui possible, els treballs amb les mans per sobre el cap.
- S'ha d'aproximar el cos i les mans tant a prop com sigui possible dels treballs que cal fer.
- Si s'ha d'adoptar una postura inadequada des del punt de vista ergonòmic, cal:
 - . Realitzar rotació de tasques per fer servir grups musculars diferents.
 - . Establir pauses adequades.
 - . Proposar als treballadors la realització d'exercicis d'escalfament abans de començar a treballar i d'exercicis de relaxació en finalitzar la jornada de treball.
- Cal automatitzar o ajudar-se d'elements mecànics en les tasques que comportin càrrega postural elevada (mànecs de les eines més llargs per evitar inclinacions del tronc, utilització de grues cistella, etc.).
- S'han d'utilitzar genolleres quan es treballi agenollat al terra.

Proteccions col·lectives

No aplicable

Equips de protecció individual

- Casc.
- Arnès.
- Calçat de seguretat.