

# Movimientos repetitivos



## Medidas Preventivas

### Normas generales

- Establecer rotación de tareas en aquellos trabajos con movimientos repetitivos, favoreciendo la utilización de partes del cuerpo y grupos musculares diversos.
- Utilizar las herramientas y materiales adecuados y en buen estado para procurar sólo utilizar la fuerza necesaria para efectuar la tarea.
- Establecer pausas adecuadas.
- Hay que trabajar con un ritmo y una cadencia de trabajo adecuados. Es necesario que los trabajadores de reciente incorporación lleguen al ritmo de trabajo habitual de forma paulatina. También es necesario un periodo de adaptación de los trabajadores que han estado de baja o tras las vacaciones.
- Evitar utilizar las herramientas de trabajo con las muñecas dobladas.
- Utilizar herramientas eléctricas en vez de herramientas manuales, cuando sea posible.
- En la utilización de las herramientas manuales es conveniente distribuir la fuerza prefiriendo la actuación de varios dedos y favoreciendo el uso alternativo de las manos.
- Hay que utilizar herramientas con diseño ergonómico (dimensiones de los mangos adecuadas, mango que se adapte a las manos del operario, etc.).
- Hay que evitar la presión de las herramientas en la palma de la mano, las muñecas y los codos con la utilización de EPI.
- Evitar el uso de herramientas con carga vibratoria elevada (amoladora, martillo neumático, etc.).
- Proporcionar a los trabajadores información con respecto a ejercicios de calentamiento que pueden llevarse a cabo antes del inicio de la jornada laboral y de relajación al finalizar la misma.

### Protecciones colectivas

No aplicable

### Equipos de protección individual

- Casco.
- Guantes contra agresiones mecánicas.
- Fajas y cinturones antivibraciones (según prescripción médica).
- Calzado de seguridad.