

# Posturas forzadas



## Medidas Preventivas

### Normas generales

- Diseñar las tareas con el fin de que el trabajador las pueda llevar a cabo en posición neutra.
- Escoger planes de trabajo con alturas que se ajusten al tipo de tareas que se realizan, más bajos si se tiene que realizar esfuerzo y más altos si se tienen que llevar a cabo trabajos de precisión.
- Evitar las posturas inclinadas y/o giradas del tronco.
- Evitar las posturas estáticas y prolongadas de las extremidades superiores e inferiores.
- Evitar, siempre que sea posible, los trabajos con las manos por encima de la cabeza.
- Aproximar el cuerpo y las manos tan cerca como sea posible de los trabajos que se han de realizar.
- Si se tiene que adoptar una postura inadecuada desde el punto de vista ergonómico, se ha de:
  - . Realizar rotación de tareas para usar grupos musculares diferentes.
  - . Establecer pausas adecuadas.
  - . Proponer a los trabajadores la realización de ejercicios de calentamiento antes de empezar a trabajar y de ejercicios de relajación al finalizar la jornada de trabajo.
- Automatizar o ayudarse de elementos mecánicos en las tareas que supongan carga postural elevada (mangos de los herramientas más largos para evitar inclinaciones del tronco, utilización de grúas cesta, etc.).
- Utilizar rodilleras cuando se trabaje arrodillado en el suelo.

### Protecciones colectivas

No aplicable

### Equipos de protección individual

- Casco.
- Arnés.
- Calzado de seguridad.