

PROBLEMAS ERGONÓMICOS: Recomendaciones y propuestas de mejora

Usar técnicas de
levantamiento
adecuadas.

Usar ayudas para
transportar
materiales.

Situar las áreas de
acopio cerca de la
zona de trabajo.

Mejorar el agarre
de los cubos
mediante asideros
o almohadillas.

PARA FACILITAR
la manipulación
manual de cargas

PARA REDUCIR
esfuerzos
y repetitividad

Emplear
herramientas
eléctricas en vez
de manuales
(lijadoras,
batidoras, etc.).

Usar alargadores
extensibles
articulados.

Usar ayudas como
plataformas elevadas
o escaleras.

PARA FACILITAR
el trabajo en zonas
próximas al suelo
(agachado de
rodillas, etc.)

Usar rodilleras.

Usar plataformas
rodantes.

Usar cuñas
acolchadas.

PARA FACILITAR
el acceso a zonas
elevadas (techos,
paredes altas, etc.)