

POSTURAS FORZADAS DE ESPALDA Y BRAZOS:

Problemas y recomendaciones

Problema

Agacharse para:

- Recoger material que se encuentra a ras de suelo.
- Colocar tableros.
- Alinear bovedillas, etc.



Recomendación

Al levantar o depositar materiales, doblar las rodillas y mantener la espalda recta.



Recomendación

Si la manipulación se hace desde el suelo hasta una altura importante, apoyar la carga para poder cambiar el agarre.



Recomendación

Cuando sea posible, evitar almacenamientos en el suelo. Colocarlos sobre palets, estantes o plataformas.



Problema

Trabajar arrodillado o en cuclillas para realizar el entablado.



Recomendación

- Usar rodilleras o cuñas.
- Disponer los materiales ordenados lo más cerca posible del lugar donde tienen que colocarse.
- Alternar diferentes tareas para favorecer cambios de postura.
- Realizar estiramientos.



Recomendación

Cuando sea posible, utilizar encofrados industrializados como el encofrado con sistema de mesas.

Problema

Agacharse para cortar tableros.

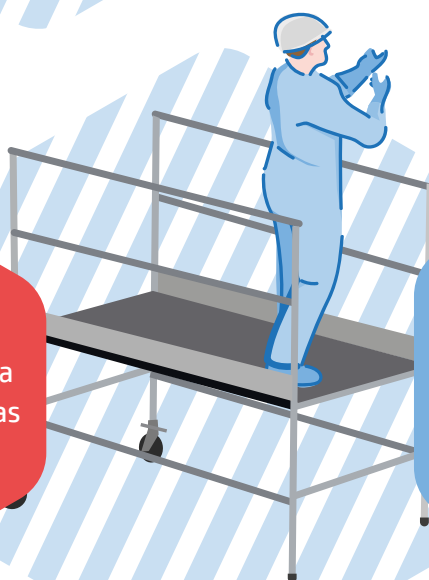
Recomendación

Elevar la altura de trabajo para realizar cortes de material, así como tareas de precisión.



Problema

Elevar los brazos para colocar o quitar chapas de encofrado de los pilares.



Recomendación

- Utilizar plataformas de trabajo.
- Emplear escaleras para acercarse a la zona de trabajo para colocar las chapas.



FINANCIADO POR:

COD. ACCIÓN ES2017-0040



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE TRABAJO, MIGRACIONES
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN
ESTATAL PARA
LA PREVENCIÓN
DE RIESGOS
LABORALES, F.S.P.



FUNDACIÓN
LABORAL
DE LA CONSTRUCCIÓN